

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник лагеря с дневным пребыванием  
на базе МАУ ДО «Артинская СШ  
им.ЗТР Ю.В.Мельцова  
\_\_\_\_\_ Т.С. Сундукова

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор МАОУ «АСОШ № 1»  
\_\_\_\_\_ Т.С.Власова



**Примерное рекомендуемое десятидневное меню для лагеря с дневным  
пребыванием на базе МАОУ «Артинская СОШ № 1» для детей  
общеобразовательных классов, возрастная категория с 7 до 11 лет.**

**Сезон: лето**

**(обед)**

**2026 год**

## Меню

День: первый

Сезон: лето

Возрастная группа: с 7 до 11 лет

Рацион: обед

| №   | Наименование блюда                   | Выход порции, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |              |              |             | Витамины    |            |             |             |              |
|-----|--------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|
|     |                                      |                 |              |              |               |               | Са                        | Mg           | P            | Fe          | Е,мг        | А,мкг      | В1,мг       | В2,мг       | С,мг         |
|     | <b>Обед</b>                          |                 |              |              |               |               |                           |              |              |             |             |            |             |             |              |
| 18  | Салат из свежих помидор и огурцов    | 100             | 1,00         | 6,10         | 3,50          | 73,00         | 17                        | 16           | 31           | 0,7         | 3           | 0          | 0,05        | 0           | 13,4         |
| 123 | Суп картофельный с рыб. консервами   | 250             | 8,75         | 11,40        | 13,50         | 191,50        | 31,15                     | 34,72        | 152,5        | 1,13        | 0,2         | 15         | 0,09        | 0,09        | 7,95         |
| 256 | Макаронные изделия 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              | 100             | 13,60        | 14,40        | 2,40          | 193,60        | 22,4                      | 16           | 64           | 1,14        | 0,56        | 92,8       | 0,32        | 0           | 0,8          |
| 486 | Компот из свежих плодов и ягод       | 200             | 0,31         | 0,20         | 14,20         | 60,00         | 13,5                      | 5,9          | 8            | 1,2         | 0,1         | 0          | 0,02        | 0           | 3,3          |
| 713 | Хлеб ржаной                          | 50              | 2,40         | 0,45         | 12,52         | 86,89         | 13,2                      | 12           | 1,44         | 1,46        | 0           | 0          | 0,11        | 0,06        | 0            |
| 813 | Хлеб пшеничный "Валетек"             | 40              | 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>920</b>      | <b>35,80</b> | <b>31,12</b> | <b>100,78</b> | <b>927,81</b> | <b>123</b>                | <b>95,47</b> | <b>313,4</b> | <b>7,76</b> | <b>4,86</b> | <b>149</b> | <b>0,65</b> | <b>0,27</b> | <b>25,45</b> |

День: второй

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Рацион: обед

| №                     | Наименование блюда                       | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углевод<br>ы, 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         | 0,66         | 0,59         | 2,22            | 6,60          | 15,30                     | 8,28          | 24,00         | 0,31         | 1,30        | 0,00         | 0,20        | 0,01        | 15,00         |  |
| 130                   | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250        | 2,70         | 2,60         | 16,80           | 97,75         | 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           | 290,59        | 19,98                     | 166,32        | 246,00        | 5,60         | 0,70        | 28,80        | 0,25        | 0,00        | 0,00          |  |
| 372                   | Котлета из мяса кур                      | 100        | 13,80        | 8,60         | 7,97            | 284,30        | 36,00                     | 16,92         | 88,20         | 1,26         | 0,52        | 52,56        | 0,07        | 0,05        | 0,76          |  |
| 419                   | Соус томатный                            | 30         | 0,33         | 0,98         | 1,37            | 15,57         | 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         |  |
| 8\13                  | 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          |  |
| 7\13                  | Хлеб ржаной                              | 40         | 2,40         | 0,45         | 12,52           | 86,89         | 13,20                     | 12,00         | 1,44          | 1,46         | 0,00        | 0,00         | 0,11        | 0,06        | 0,00          |  |
| <b>Итого за прием</b> |  | <b>910</b> | <b>34,20</b> | <b>21,88</b> | <b>124,96</b>   | <b>954,10</b> | <b>131,07</b>             | <b>233,47</b> | <b>436,27</b> | <b>11,29</b> | <b>4,78</b> | <b>89,06</b> | <b>0,75</b> | <b>0,18</b> | <b>104,03</b> |  |

День : третий

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Рацион: обед

| №                     | Наименование блюда                              | Выход порции, | Белки, г     | Жиры, г      | Углевод ы, г  | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины    |               |             |             |              |  |
|-----------------------|---|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
|                       |   |               |              |              |               |               | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | Е,мг        | А,мкг         | В1,мг       | В2,мг       | С,мг         |  |
| <b>Обед</b>           |   |               |              |              |               |               |                           |               |               |             |             |               |             |             |              |  |
| 33                    | Салат из свеклы с чесноком и сыром              | 100           | 4,80         | 10,70        | 6,50          | 141,00        | 167                       | 22            | 111           | 1,25        | 2,8         | 40            | 0,02        | 0           | 4,6          |  |
| 104                   | Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной | 250           | 4,10         | 24,50        | 9,30          | 90,60         | 123                       | 28            | 103           | 1           | 2,8         | 160           | 0,13        | 0,11        | 12,3         |  |
| 385                   | Рис отварной                                    | 200           | 4,52         | 6,52         | 46,62         | 292,40        | 8,64                      | 31,86         | 97,01         | 0,001       | 0,32        | 28,8          | 0,04        | 0,04        | 0            |  |
| 307                   | Рыба запеченная в сметанном соусе               | 125           | 16,70        | 3,30         | 20,00         | 178,32        | 83,4                      | 35            | 223,4         | 1,25        | 1,7         | 21,6          | 0,82        | 0,15        | 3            |  |
| 494                   | Компот из плодов и ягод сушеных                 | 200           | 0,30         | 0,10         | 11,00         | 72,00         | 11                        | 9             | 9,2           | 0,41        | 0,2         | 0             | 0,01        | 0,01        | 22           |  |
| 8\13                  | 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            |  |
| 7\13                  | Хлеб ржаной                                     | 40            | 3,32         | 0,60         | 16,70         | 86,89         | 17,5                      | 16            | 1,92          | 1,95        | 0           | 0             | 0,15        | 0,06        | 0            |  |
| <b>Итого за прием</b> |   | <b>965</b>    | <b>36,82</b> | <b>46,16</b> | <b>129,28</b> | <b>955,61</b> | <b>419,74</b>             | <b>142,01</b> | <b>547,45</b> | <b>6,70</b> | <b>7,82</b> | <b>250,40</b> | <b>1,17</b> | <b>0,43</b> | <b>41,90</b> |  |

четвертый день

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: лето

Рацион: обед

| №                     | 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>           |   |                 |              |              |               |               |                           |               |               |             |             |               |             |             |              |
| 22                    | Салат из моркови и яблок                      | 100             | 0,70         | 0,10         | 1,90          | 90,00         | 18                        | 14            | 30,2          | 0,51        | 0,1         | 0             | 0,03        | 0,02        | 3,5          |
| 132/143               | Суп пюре картофельный с гречками              | 250             | 6,43         | 6,13         | 26,60         | 187,23        | 125,7                     | 40,7          | 155           | 1,36        | 0,43        | 37,5          | 0,15        | 0           | 8,65         |
| 386                   | Рис припущеный                                | 180             | 3,30         | 6,48         | 34,20         | 228,42        | 3,6                       | 24,3          | 78,4          | 0,03        | 0,36        | 85,5          | 0,3         | 0           | 0            |
| 349                   | Тефтели из говядины паровые в молочном соусе  | 100             | 11,00        | 11,00        | 7,00          | 205,00        | 34                        | 15            | 107           | 1,47        | 0,4         | 24            | 0,04        | 0,04        | 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          |
| 8\13                  | 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            |
| 7\13                  | Хлеб ржаной                                   | 40              | 3,32         | 0,60         | 16,70         | 86,89         | 17,5                      | 16            | 1,92          | 1,95        | 0           | 0             | 0,15        | 0,06        | 0            |
| <b>Итого за прием</b> |   | <b>920</b>      | <b>28,43</b> | <b>24,85</b> | <b>125,66</b> | <b>975,94</b> | <b>228,10</b>             | <b>124,55</b> | <b>393,64</b> | <b>6,85</b> | <b>1,69</b> | <b>147,00</b> | <b>0,68</b> | <b>0,18</b> | <b>12,35</b> |

День: пятый

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Рацион: обед

| №                     | 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>           |                                   |                 |              |              |               |               |                           |              |               |             |             |              |             |             |              |  |
| 18                    | Салат из свежих помидор и огурцов | 100             | 1,00         | 6,10         | 3,50          | 73,00         | 17,8                      | 16           | 31            | 0,7         | 3           | 0            | 0,05        | 0           | 13,4         |  |
| 115                   | Суп картофельный с крупой         | 250             | 2,23         | 2,70         | 13,25         | 87,25         | 23,1                      | 29,1         | 72,4          | 1,06        | 1,33        | 0            | 0,11        | 0           | 7,8          |  |
| 256                   | Макаронные изделия отварные       | 200             | 6,66         | 0,54         | 35,50         | 253,70        | 16,5                      | 10,7         | 54,5          | 1,29        | 1           | 41,2         | 0,06        | 0,06        | 0            |  |
| 347                   | Котлета "Школьная"                | 100             | 15,00        | 11,00        | 13,00         | 211,00        | 49                        | 21           | 134           | 2           | 1,41        | 29           | 0,14        |             | 0            |  |
| 419                   | Соус томатный                     | 30              | 0,01         | 0,98         | 1,37          | 15,70         | 2,6                       | 2,3          | 5             | 0,12        | 0,06        | 6            | 0           | 0           | 0,47         |  |
| 494                   | Компот из плодов или ягод сушеных | 200             | 0,3          | 0,01         | 17,5          | 72            | 16,4                      | 4,3          | 10,7          | 0,9         | 0,1         | 0            | 0           | 0           | 0,1          |  |
| 8\13                  | 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            |  |
| 7\13                  | Хлеб ржаной                       | 40              | 3,32         | 0,60         | 16,70         | 86,89         | 17,5                      | 16           | 1,92          | 1,95        | 0           | 0            | 0,15        | 0,06        | 0            |  |
| <b>Итого за прием</b> |                                   | <b>950</b>      | <b>31,60</b> | <b>22,37</b> | <b>119,98</b> | <b>893,94</b> | <b>152,10</b>             | <b>99,55</b> | <b>311,44</b> | <b>8,86</b> | <b>6,90</b> | <b>76,20</b> | <b>0,51</b> | <b>0,18</b> | <b>21,77</b> |  |

День: шестой

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Рацион: обед

| №           | 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         | кукуруза консервированная       | 100             | 0,70         | 0,10         | 1,90          | 67,00         | 18                        | 14            | 30,2          | 0,51         | 0,1         | 0             | 0,03        | 0,02        | 3,5          |  |
| 101         | Рассольник домашний со сметаной | 250             | 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        |  |
| 202         | Каша гречневая рассыпчатая      | 180             | 10,53        | 7,92         | 46,62         | 299,9         | 19,98                     | 166,32        | 246,00        | 5,60         | 0,70        | 28,80         | 0,25        | 0,00        | 0,00         |  |
| 341         | Котлета "Пермская"              | 100             | 15,00        | 15,00        | 12,00         | 243,00        | 49,00                     | 19,00         | 142,00        | 2,40         | 1,40        | 47,00         | 0,13        | 0,00        | 0,00         |  |
| 419         | Соус томатный                   | 30              | 0,33         | 0,98         | 1,37          | 15,70         | 2,59                      | 2,30          | 5,01          | 0,12         | 0,06        | 6,00          | 0,00        | 0,00        | 0,47         |  |
| 486         | Компот из свежих плодов и ягод  | 200             | 0,10         | 0,10         | 11,10         | 46,00         | 3,40                      | 1,70          | 2,10          | 0,46         | 0,04        | 0,00          | 0,01        | 0,00        | 0,60         |  |
| 8\13        | 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         |  |
| 7\13        | Хлеб ржаной                     | 40              | 3,32         | 0,60         | 16,70         | 86,89         | 17,50                     | 16,00         | 1,92          | 1,95         | 0,00        | 0,00          | 0,15        | 0,06        | 0,00         |  |
|             | <b>Итого за прием</b>           | <b>950</b>      | <b>37,51</b> | <b>50,22</b> | <b>125,70</b> | <b>980,72</b> | <b>231,17</b>             | <b>252,97</b> | <b>550,45</b> | <b>13,06</b> | <b>5,05</b> | <b>241,80</b> | <b>0,70</b> | <b>0,25</b> | <b>14,75</b> |  |

День: седьмой

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Рацион: обед

| №    | Наименование блюда                        | Объем 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>                               |                 |              |              |               |               |                           |               |               |               |             |              |             |             |              |
| 157  | Зеленый горошек консер.(пром.)            | 100             | 3,13         | 3,70         | 5,30          | 67,00         | 19,1                      | 18,9          | 57,1          | 0,7           | 0,25        | 19           | 0,08        | 0,05        | 2            |
| 130  | Суп с макаронными 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         |             | 7,8          |
| 377  | Картофельное пюре                         | 200             | 4,20         | 8,00         | 12,20         | 136,00        | 51                        | 32,8          | 103           | 103           | 0,2         | 39,8         | 0,16        | 0,02        | 5            |
| 372  | Биточки куриные                           | 100             | 15,43        | 9,56         | 8,86          | 284,30        | 40                        | 18,8          | 98            | 1,4           | 0,58        | 58,4         | 0,08        | 0,06        | 0,85         |
| 419  | соус томатный                             | 30              | 0,33         | 0,98         | 1,37          | 15,70         | 2,59                      | 2,3           | 5,01          | 0,12          | 0,06        | 6            | 0           | 0           | 0,47         |
| 495  | Компот из сухофруктов вит. с аск. кис-той | 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          |
| 7/13 | Хлеб ржаной                               | 40              | 3,32         | 0,60         | 16,70         | 86,89         | 17,5                      | 16            | 1,92          | 1,95          | 0           | 0            | 0,15        | 0,06        | 0            |
| 8/13 | Хлеб пшеничный вит. "Валетек"             | 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>940</b>      | <b>32,79</b> | <b>25,98</b> | <b>100,49</b> | <b>869,04</b> | <b>182,39</b>             | <b>127,65</b> | <b>352,65</b> | <b>109,79</b> | <b>2,89</b> | <b>124,9</b> | <b>0,58</b> | <b>0,25</b> | <b>16,32</b> |

День: восьмой

Сезон: лето

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

Рацион: обед

| №    | 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>   |                 |              |              |              |               |                           |               |               |             |             |               |             |             |              |
| 21   | Салат из моркови  | 100             | 1,20         | 6,00         | 11,20        | 104,00        | 24                        | 34            | 49            | 0,64        | 3           | 0             | 0,05        | 0           | 3            |
| 95   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                      | 250             | 4,30         | 24,40        | 10,60        | 96,20         | 126,9                     | 37,2          | 125           | 1,57        | 2,8         | 160           | 0,05        | 0,04        | 9,13         |
| 334  | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины | 250             | 21,00        | 17,00        | 17,00        | 381,25        | 30                        | 44            | 222           | 3,44        | 1,12        | 26,08         | 0,25        |             | 11           |
| 502  | какао витошка   | 200             | 0,31         | 0,20         | 14,20        | 145,00        | 13,5                      | 5,9           | 8             | 1,2         | 0,1         | 0             | 0,02        | 0           | 3,3          |
| 8\13 | 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            |
| 7\13 | Хлеб ржаной   | 40              | 3,30         | 0,60         | 16,70        | 86,89         | 17,5                      | 16            | 1,92          | 1,95        | 0           | 0             | 0,15        | 0,09        | 0            |
|      | <b>Итого за прием</b>   | <b>840</b>      | <b>33,19</b> | <b>48,64</b> | <b>88,86</b> | <b>907,74</b> | <b>221,10</b>             | <b>137,25</b> | <b>407,84</b> | <b>9,64</b> | <b>7,02</b> | <b>186,08</b> | <b>0,52</b> | <b>0,19</b> | <b>26,43</b> |

День: девятый

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Рацион: обед

| №           | 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> |                                 |                 |              |              |               |               |                           |               |               |            |            |               |             |             |              |  |
| 22          | Салат из моркови и яблок        | 100             | 0,70         | 0,10         | 0,90          | 90,00         | 18                        | 14            | 30,2          | 0,51       | 0,1        | 0             | 0,03        | 0           | 3,5          |  |
| 101         | Рассольник домашний со сметаной | 250             | 4,45         | 25,08        | 16,85         | 127,85        | 111,5                     | 33,5          | 121,3         | 1,18       | 2,75       | 160           | 0,13        | 0,11        | 10,18        |  |
| 385         | Рис отварной                    | 200             | 6,66         | 0,54         | 35,50         | 292,40        | 16,5                      | 10,7          | 54,5          | 1,29       | 1          | 41,2          | 0,06        | 0,06        | 0            |  |
| 301         | Рыба запеченная с яйцом         | 130             | 12,5         | 5            | 7,5           | 162,5         | 28,75                     | 20            | 165           | 0,83       | 2,65       | 41,25         | 1,25        |             | 0            |  |
| 501         | кисель виошка                   | 200             | 1,00         | 0,20         | 20,20         | 95,00         | 14                        | 8             | 14            | 2,8        | 0,2        | 0             | 0,02        | 0           | 4            |  |
| 7\13        | Хлеб ржаной                     | 40              | 3,32         | 0,60         | 16,70         | 86,89         | 17,5                      | 16            | 1,92          | 1,95       | 0          | 0             | 0,15        | 0,06        | 0            |  |
| 8\13        | 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            |  |
|             | <b>Итого за прием</b>           | <b>940</b>      | <b>31,71</b> | <b>31,96</b> | <b>116,81</b> | <b>949,04</b> | <b>215,45</b>             | <b>102,35</b> | <b>388,84</b> | <b>9,4</b> | <b>6,7</b> | <b>242,45</b> | <b>1,64</b> | <b>0,29</b> | <b>17,68</b> |  |

День: десятый

Сезон: лето

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Рацион: обед

| №    | 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>                          |                 |              |              |               |               |                           |               |               |              |             |             |             |             |              |  |
| 157  | Зеленый горошек порционно            | 100             | 3,00         | 3,80         | 5,30          | 67,00         | 19,1                      | 18,9          | 57,1          | 0,64         | 0,25        | 19          | 0,08        | 0,08        | 2            |  |
| 128  | Суп картофельный с бобовыми          | 250             | 2,20         | 3,40         | 10,97         | 83,50         | 26,8                      | 25,5          | 67,3          | 0,96         | 0,22        | 20          | 0,1         | 0,07        | 8            |  |
| 202  | Каша гречневая рассыпчатая           | 180             | 10,53        | 7,92         | 46,62         | 290,60        | 19,98                     | 166,3         | 246           | 5,6          | 0,7         | 28,8        | 0,25        | 0           | 0            |  |
| 348  | Тефтели паровые из мяса говядины     | 100             | 14,20        | 12,20        | 9,38          | 204,00        | 34                        | 15            | 107           | 1,47         | 0,4         | 24          | 0,06        | 0,04        | 1,36         |  |
| 419  | Соус томатный                        | 30              | 0,01         | 0,98         | 1,37          | 15,70         | 2,6                       | 2,3           | 5             | 0,12         | 0,06        | 6           | 0           | 0           | 0,47         |  |
| 495  | Компот из сухофруктов с аск. кис-той | 200             | 0,60         | 0,10         | 20,07         | 84,00         | 20,1                      | 14,4          | 19,2          | 0,69         | 0,4         | 0           | 0,01        | 0           | 0,2          |  |
| 8\13 | Хлеб пшеничны "Валетек"              | 50              | 2,64         | 0,48         | 13,37         | 94,40         | 14                        | 15            | 2,64          | 1,56         | 0           | 0           | 0           | 0,07        | 0            |  |
| 7\13 | Хлеб ржаной                          | 40              | 3,32         | 0,60         | 16,70         | 86,89         | 17,5                      | 16            | 1,92          | 1,95         | 0           | 0           | 0,15        | 0,06        | 0            |  |
|      | <b>Итого за день</b>                 | <b>940</b>      | <b>36,50</b> | <b>29,48</b> | <b>123,78</b> | <b>926,09</b> | <b>154,08</b>             | <b>273,42</b> | <b>506,16</b> | <b>12,99</b> | <b>2,03</b> | <b>97,8</b> | <b>0,65</b> | <b>0,32</b> | <b>12,03</b> |  |