


 Утверждаю  
 директор МОУ Оковецкой средней  
 общеобразовательной школы  
 Петричиц И.С.  
 Приказ №26/2 от 04.03.2024г.

**Десятидневное меню в лагере труда и отдыха при МОУ Оковецкая средняя общеобразовательная школа  
 (возраст детей 12 лет и старше)**

**1 день  
Завтрак**

№ технологич еской карты	Приём пищи, наименование блюда	Раскладка		Масса порци й	Пищевые вещества			Энерг итиче ская ценно сть (калл)	Витамины				Минеральные вещества			
		продукты	12 лет и стар ше		12 лет и стар ше	12 лет и стар ше	12 лет и стар ше		12 лет и стар ше	12 лет и стар ше	12 лет и стар ше	12 лет и стар ше	12 лет и стар ше	12 лет и стар ше		
			нетт о		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 1046	1.Оладьи со сгущённым молоком	Мука пшеничная	110	200/15	11,3 4	1,19	76	377,3	0,1 9	-	-	-	24,2	101,2	17,6	1,32
		Молоко или вода	110		3,08	3,52	5,1 8	63,92	0,0 4	1,6 6	0,0 3	0,1	133, 16	100,11	15,4	0,11
		Дрожжи (прессованные)	2,5		0,32	0,07	-	1,88	0,0 2	-	-	-	-	-	1,28	0,08
		Соль	1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Сахарный песок	4		-	-	3,5 9	13,64	-	-	-	-	0,07	-	-	0,02
		Масло раст	12		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Яйцо	1/10		1,27	1,15	0,0 7	16,9	0,0 2	-	0,0 3	-	5,5	18,5	5,4	0,3
Молоко сгущённое	15	1,08	1,28	8,4	48	0,0 1	0,1 5	0,0 1	-	46,0 5	32,85	5,1	0,03			

**1 день**  
**Завтрак**

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества			Энергитическая ценность (калл)	Витамины				Минеральные вещества			
			12 лет и старше		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше		
		продукты	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 1046	1.Оладьи со сгущённым молоком	Мука пшеничная	110	200/15	11,34	1,19	76	377,3	0,19	-	-	-	24,2	101,2	17,6	1,32
		Молоко или вода	110		3,08	3,52	5,18	63,92	0,04	1,66	0,03	0,1	133,16	100,11	15,4	0,11
		Дрожжи (прессованные)	2.5		0.32	0.07	-	1.88	0.02	-	-	-	-	-	1.28	0.08
		Соль	1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Сахарный песок	4		-	-	3,59	13,64	-	-	-	-	0,07	-	-	0,02
		Масло раст	12		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Яйцо	1/10		1.27	1.15	0.07	16.9	0.02	-	0.03	-	5.5	18.5	5.4	0.3
Молоко сгущённое	15	1.08	1.28	8.4	48	0.01	0.15	0.01	-	46.05	32.85	5.1	0.03			
№958	2.Кофейный напиток	Кофейный напиток	4	200	0.56	0.58	0.6	9.92	-	-	-	-	-	-	-	-
		Сахар	10		-	-	9.9	37.9	-	-	-	-	0.2	-	-	0.03
		молоко	100		0.7	0.8	1.18	14.5	0.01	0.38	0.01	0.02	30.25	22.75	3.5	0.03

	3. Фрукт	яблоко	100	100	0.4	0.1	9.8	47	-	10	5	0.6	16	11	9	2.2
--	----------	--------	-----	-----	-----	-----	-----	----	---	----	---	-----	----	----	---	-----

**Обед**

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		продукты	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 226	1.Суп гороховый с курицей	Курица	40	250/13	7.28	7.36	0.28	96.4	0.03	-	0.03	-	6.8	66	8	0.64
		Картофель	100		2	0.4	18.1	80	0.12	20	0.02	-	10	58	23	1
		горох	20		9.2	0.64	20.32	122	0.36	-	-	-	35.6	90.4	35.2	2.72
		Морковь	12.5		0.16	0.01	1.16	4.25	0.01	0.63	1.13	0.08	6.38	6.88	4.13	0.13
		Лук репчатый	12		0.17	-	1.25	4.92	0.006	1.2	-	0.02	3.72	6.96	1.68	0.12
		Соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Масло растительное	5		0.03	4.13	0.04	37.4	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02
№ 378	2.Греча отварная с маслом сливочным	Крупа гречневая	83	180/10	6	1.24	25.85	159.46	0.2	-	-	-	57.12	167.08	122.8	2.86
		Соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Масло сливочное	10		0.05	8.25	0.08	74.8	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02
№ 637	3. Курица отварная	Курица	166	100	30,21	30,54	1,16	400,06	0.12	-	0.12	-	28,22	273,9	33,2	2,66

		соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
№ 883	4.Кисель из концентрата	Кисель из концентрата	24	200	-	-	22.56	91.2	-	-	-	-	-	-	-	-
		сахар	10		-	-	9.9	37.9	-	-	-	-	0.2	-	-	0.03
	5. Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	35	35	2.3 2	0.4 2	14.64	63.35	0.0 7	-	-	-	-	-	-	-
	6.Помидор свежий	Помидор свежий	50	50					0.0 3	12.5	0.6	-	11.5	13	10	0.5

## 2 день

### Завтрак

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		продукты	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			12 -18 лет		12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет		12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет
№ 414	1.Макароны с маслом	макароны	63	180/10	3.9	0.3	26	124.6	0.1	-	-	0.7	6.3	30.5	5.6	0.35
		соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		масло сливочное	10		0.0 5	8.2 5	0.0 8	74.8	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02
№ 536	2. Сосиска	Сосиска	100	100	12,3	25,3	-	293	0,2 6	-	0,0 1	-	35	159	20	1,8
	3. Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	35	35	2.3 2	0.4 2	14.64	63.35	0.0 7	-	-	-	-	-	-	-
№ 943	4.Чай с сахаром	Чай – заварка	1	200	-	-	-	-	0.0 01	0.1	0.0 01	-	4.95	8.25	4.4	0.82

		Сахарный песок	15		-	-	14.97	56.85	-	-	-	-	0.3	-	-	0.05
	5.Печенье	печенье	50	50	0.8	3.07	24.7	82.5	-	-	-	-	-	-	-	-
	6. Фрукт	апельсин	100	100	0.9	0.2	7.4	38.8	-	24	6.4	0.2	30.7	20.7	11.7	0.3

**Обед**

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		продукты	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
№ 208	1.Суп с курицей	Курица	40	250/13	7.28	7.36	0.28	96.4	0.03	-	0.03	-	6.8	66	8	0.64
		Картофель	100		2	0.4	18.1	80	0.12	20	0.02	-	10	58	23	1
		Вермишель	10		1.1	0.09	7.42	35.6	0.017	-	-	0.2	1.8	8.7	1.6	0.1
		Морковь	12.5		0.16	0.01	1.16	4.25	0.01	0.63	1.13	0.08	6.38	6.88	4.13	0.13
		Лук репчатый	12		0.17	-	1.25	4.92	0.006	1.2	-	0.02	3.72	6.96	1.68	0.12
		Соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Масло растит	5		0.03	4.13	0.04	37.4	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02
№299	2.Картофельное пюре	Картофель	205	180/10	6	1.2	54.3	240	0.36	60	0.06	-	4.95	8.25	4.4	0.82
		Соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

		Масло сливочное Молоко	10 25		0.0 5	8.2 5	0.0 8	74.8	-	-		-	2.2	1.9	0.3	0.02
№ 488	3. Рыба тушёная	Рыба	120	100	19. 08	0.8 4	-	97.2	0.1 1	1.2	0.0 1	1.8	30	252	36	0.78
		Мука пшеничная	5		0.5 2	0.0 5	3.4 5	17.15	0.0 1	-	-	-	1.1	4.6	0.8	0.06
		Масло растительное	5		-	5	-	44.95	-	-	0.0 02	3.3 5	-	-	-	-
		соль	1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
№ 868	4.Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	200	0.5 6	-	10. 26	43.26	-	-	-	-	-	-	-	-
		Сахарный песок	20		-	-	19. 96	75.8	0.0 001	0.7 8	-	0.1 1	0.4	-	-	0.06
	5.Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	35	35	2.3 2	0.4 2	14. 64	63.35	0.0 7	-	-	-	-	-	-	-
	6.Огурец свежий	Огурец свежий	50	50					0.0 3	10	0.0 6	-	141	14	23	42

### 3 день

#### Завтрак

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		продукты	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			12 -18 лет		12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет		12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет
№ 384	1.Каша пшённая молочная	Молоко	100	200/10	2.8	3.2	4.7	58	0.0 4	1.5	0.0 25	0.0 9	121	91	14	0.1

		Пшено	50		5.7 5	1.6 5	34. 6	174	0.3 4	-	-	-	25.5	160	65.5	2
		Соль	1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Сахар	8		-	-	19. 96	75.8	-	-	-	-	0.4	-	-	0.06
		Масло сливочное	10		0.0 5	8.2 5	0.0 8	74.8	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02
№ 959	2.Какао	Какао – порошок	4	200	0.9 7	0.7	1.2 8	14.96	-	-	0.0 01	-	0.09	-	0.31	-
		Молоко	100		2.8	3.2	4.7	58	0.0 4	1.5	0.0 25	0.0 9	121	91	14	0.1
		Сахарный песок	20		-	-	19. 96	75.8	-	-	-	-	0.4	-	-	0.06
	3.Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	2.3 1	0.9 1	16	75	0.0 5	-	-	0.6 9	12.9	-	22.2	1.44
	4.Фрукт	Банан	100	100	1.6	0.1	20. 2	93.5	-	-	-	-	-	-	-	-

**Обед**

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калл)	Витамины				Минеральные вещества			
		продукты	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 186	1.Щи с мясом	Картофель	107	250/10/ 20	2.1 4	0.4 3	19. 37	85.6	11. 43	21. 4	0.2 1	-	10.7	62.0 6	24.6 1	1.07
		Капуста	65		1.1 7	0.0 7	4.4 2	17.55	0.0 4	32. 5	0.0 1	1.0 4	31.2	20.1 5	10.4	0.65
		Морковь	12,5		0.6 5	0.0 5	4.6 5	17	0.0 3	2.5	4.5	0.3 2	25.5	27.5	16.5	0.5
		Лук	12		0.3 4	-	2.5	9.84	0.0 1	2.4	-	0.0 5	7.44	13.9 2	3.36	0.24

		Курица	40		7.2 8	7.3 6	0.2 8	96.4	0.0 3	-	0.0 3	-	6.8	66	8	0.64	
		Томатная паста	10		0.4 8	-	2.0 1	9.9	-	-	-	-	2	-	5	0.23	
		Масло растительное Сметана	5 10		-	5	-	44.95	-	-	0.0 02	3.3 5	-	-	-	-	
№ 378	2.Рис отварной с маслом	Рис	63	180/10	2.5 2	0.3 6	26. 35	118.8	0.1 9	-	-	-	23.1	116. 28	34.5 6	0.72	
		Соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Масло сливочное	10		0.0 5	8.2 5	0.0 8	74.8	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02	
№ 608	3.Котлета мясная	Мясо	90	100	16, 65	14, 4	-	196,2	0,0 5	-	-	0,5 1	9,18	-	19,8	2,61	
		Хлеб пшеничный	18		1.3 7	0.1 5	9.0 3	43.03	0.0 3	-	-	0.4 1	7.74	-	13.3	0.86	
		Лук	10		0.6 7	0.7 7	1.1 3	13.92	0.0 1	0.3 6	0.0 1	0.0 2	29.0 4	21.8 4	3.36	0.02	
		Мука	10		0.7 7	0.3 0	5.3 3	23.5	0.0 2	-	-	0.2 3	4.3	-	7.4	0.48	
	4.Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	35	35	2.3 2	0.4 2	14. 64	63.35	0.0 7	-	-	-	-	-	-	-	
	5.Сок яблочный	Сок	200	200	0.6	-	14. 46	76	0.0 2	4	-	-	14	14	8	0.6	
	6.Помидор свежий	Помидор свежий	50	50					0.0 3	12. 5	0.6	-	11.5	13	10	0.5	

4 день  
Завтрак



№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества			Энергическая ценность (калл)	Витамины				Минеральные вещества			
		продукты	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			12 -18 лет		12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет		12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет
№ 469	1.Запеканка из творога	Творог	155	200/25	21,7	28,2	4,4	359,6	0,08	0,8	0,16	-	232,5	-	-	0,7
		Крупа манная	15		1,55	0,15	10,16	36,3	0,02	-	-	0,38	3	12,8	2,7	0,15
		Сахар	10		-	-	9,98	37,9	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
		Яйцо	1/10		1,27	1,15	0,07	16,9	0,02	-	0,03	-	5,5	18,5	5,4	0,3
		Масло сливочное Сметана	10 5		0,05	8,25	0,08	74,8	-	-	-	-	2,2	1,9	0,3	0,02
		Молоко сгущённое	25		1,8	2,13	14	80	0,02	0,25	0,01	-	76,75	54,75	8,5	0,05
№ 943	2.Чай с сахаром	Чай – заварка	1	200	-	-	-	-	0,001	0,1	0,001	-	4,95	8,25	4,4	0,82
		Сахарный песок	15		-	-	14,97	56,85	-	-	-	0,3	-	-	0,05	

**Обед**

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества			Энергическая ценность (калл)	Витамины				Минеральные вещества			
		продукты	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

№ 195	1.Рассольник с мясом, сметаной	Курица	40	250/20/10	7.2 8	7.3 6	0.2 8	96.4	0.0 3	-	0.0 3	-	6.8	66	8	0.64
		Картофель	100		2	0.4	18. 1	80	0.1 2	20	0.0 2	-	10	58	23	1
		Огурцы маринованные	10						0.0 3	10	0.0 6	-	141	14	23	42
		Морковь	12.5		0.1 6	0.0 1	1.1 6	4.25	0.0 1	0.6 3	1.1 3	0.0 8	6.38	6.88	4.13	0.13
		Лук репчатый	12		0.1 7	-	1.2 5	4.92	0.0 06	1.2	-	0.0 2	3.72	6.96	1.68	0.12
		Перловка						0.0 3	-	-	-	-	-	-	-	0.18
		Соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Масло растит Сметана	5 10		0.0 3	4.1 3	0.0 4	37.4	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02
№ 322	2.Капуста тушёная	Капуста	286	200	2.3 4	0.1 4	8.8 4	35.1	0.0 8	65	0.0 2	2.0 8	62.4	40.3	20.8	1.3
		Морковь	50		0.6 5	0.0 5	4.6 5	17	0.0 3	2.5	4.5	0.3 2	25.5	27.5	16.5	0.5
		Лук	24		0.3 4	-	2.5	9.84	0.0 1	2.4	-	0.0 5	7.44	13.9 2	3.36	0.24
		Томатная паста	10	0.4 8	-	2.0 1	9.9	-	-	-	-	2	-	5	0.23	
		Масло растительное	5	-	5	-	44.95	-		0.0 02	3.3 5	-	-	-	-	
№ 536	3. Сарделька	Сосиска	100	100	12, 3	25, 3	-	293	0,2 6	-	0,0 1	-	35	159	20	1,8
№ 1014	4.Напиток из шиповника	Плоды шиповника сушёные	20	200	0.3 2	0.1 4	4.4 8	21.8	0.0 1	94	0.5 2	34. 2	13.2	4	4	4

		Сахарный песок	20		-	-	19.96	75.8	-	-	-	-	0.4	-	-	0.05
	5.Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	35	35	2.32	0.42	14.64	63.35	0.07	-	-	-	-	-	-	-
	6.Огурец свежий	Огурец свежий	50	50					0.03	10	0.06	-	141	14	23	42

**5 день  
Завтрак**

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
		продукты	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			12 -18 лет		12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет		12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	
№ 235	1.Вермишель молочная	Молоко	100	200/10	2.8	3.2	4.7	58	0.04	1.5	0.025	0.09	121	91	14	0.1	
		Вермишель	15		1.65	0.14	11.13	53.4	0.03	-	-	-	2.85	13.05	2.4	0.24	
		Соль	1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Сахар	20		-	-	19.96	75.8	-	-	-	-	0.4	-	-	-	0.06
		Масло сливочное	10		0.05	8.25	0.08	74.8	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02	
	2. Молоко кипячёное	Молоко	200	200	5.6	6.4	9.4	116	0.08	3	0.05	0.18	242	182	28	0.2	
	3.Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	0.91	16	75	0.05	-	-	0.69	12.9	-	22.2	1.44	
	4. Фрукт	Груша	100	100	0.4	0.3	20.3	57	0.02	5	-	-	19	16	12	2.3	

**Обед**

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества			Энергическая ценность (калл)	Витамины				Минеральные вещества				
		продукты	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			<b>12 -18 лет</b>		<b>12 -18 лет</b>	<b>12 -18 лет</b>	<b>12 -18 лет</b>		<b>12 -18 лет</b>	<b>12 -18 лет</b>	<b>12 -18 лет</b>	<b>12 -18 лет</b>	<b>12 -18 лет</b>	<b>12 -18 лет</b>	<b>12 -18 лет</b>	<b>12 -18 лет</b>	
№ 226	1.Суп гороховый с курицей	Курица	40	250/13	7.28	7.36	0.28	96.4	0.03	-	0.03	-	6.8	66	8	0.64	
		Картофель	100		2	0.4	18.1	80	0.12	20	0.02	-	10	58	23	1	
		горох	20		9.2	0.64	20.32	122	0.36	-	-	-	35.6	90.4	35.2	2.72	
		Морковь	12.5		0.16	0.01	1.16	4.25	0.01	0.63	1.13	0.08	6.38	6.88	4.13	0.13	
		Лук репчатый	12		0.17	-	1.25	4.92	0.06	1.2	-	0.02	3.72	6.96	1.68	0.12	
		Соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Масло растит	5		0.03	4.13	0.04	37.4	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02	
№299	2.Картофельное пюре	Картофель	205	180/10	6	1.2	54.3	240	0.36	60	0.06	-	4.95	8.25	4.4	0.82	
		Соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
		Масло сливочное Молоко	10 25		0.05	8.25	0.08	74.8	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02		
№ 510	3.Котлета рыбная	рыба	126	100	20,03	0,88	-	102,06	0,11	1,26	0,01	1,89	31,56	37,8	0,82		
		Хлеб пшеничный Лук	18 10		1.37	0.15	9.03	43.03	0.03	-	-	0.41	7.74	-	13.3	0.86	

		Мука	10		0.67	0.77	1.13	13.92	0.01	0.36	0.01	0.02	29.04	21.84	3.36	0.02
		Масло растит	5		0.77	0.30	5.33	23.5	0.02	-	-	0.23	4.3	-	7.4	0.48
№ 883	4.Кисель из концентрата	из Кисель из концентрата	24	200	-	-	22.56	91.2	-	-	-	-	-	-	-	-
		сахар	10		-	-	9.98	37.9	-	-	-	-	0.2	-	-	0.03
	5.Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	35	35	2.32	0.42	14.64	63.35	0.07	-	-	-	-	-	-	-
	6.Помидор свежий	Помидор свежий	50	50					0.03	12.5	0.6	-	11.5	13	10	0.5

**6 день  
Завтрак**

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		продукты	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			12 -18 лет		12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет		12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет
№ 1046	1.Оладьи со сгущённым молоком	Мука пшеничная	110	200/15	11,34	1,19	76	377,3	0,19	-	-	-	24,2	101,2	17,6	1,32
		Молоко или вода	110		3,08	3,52	5,18	63,92	0,04	1,66	0,03	0,1	133,16	100,11	15,4	0,11
		Масло растит														

		Дрожжи (прессованные)	2.5		0.32	0.07	-	1.88	0.02	-	-	-	-	-	1.28	0.08
		Соль	1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Сахарный песок	412		-	-	3,59	13,64	-	-	-	-	0,07	-	-	0,02
		Яйцо	1/10		1.27	1.15	0.07	16.9	0.02	-	0.03	-	5.5	18.5	5.4	0.3
		Молоко сгущённое	15		1.08	1.28	8.4	48	0.01	0.15	0.01	-	46.05	32.85	5.1	0.03
№958	2.Кофейный напиток	Кофейный напиток	4	200	0.56	0.58	0.6	9.92	-	-	-	-	-	-	-	-
		Сахар	10		-	-	9.9	37.9	-	-	-	-	0.2	-	-	0.03
		молоко	100		0.7	0.8	1.18	14.5	0.01	0.38	0.01	0.02	30.25	22.75	3.5	0.03
	3. Фрукт	яблоко	100	100	0.4	0.1	9.8	47	-	10	5	0.6	16	11	9	2.2

### Обед

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества					
		продукты	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
№ 210	1.Суп рыбный	Консервы рыбные в масле	13	250	7.32	9.32	-	113.2	0.01	-	-	-	32	-	18	0.98		
		Картофель	100		2	0.4	18.1		80	0.12	20	0.02	-	10	58	23	1	
		Рис	10							0.03	-	-	-	-	-	-	-	0.18
		Морковь	12.5		0.16	0.01	1.16		4.25	0.01	0.63	1.13	0.08	6.38	6.88	4.13	0.13	

		Лук репчатый	12		0.17	-	1.25	4.92	0.006	1.2	-	0.02	3.72	6.96	1.68	0.12
		Соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Масло растит	5		0.03	4.13	0.04	37.4	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02
№ 883	2.Кисель из концентрата	Кисель из концентрата	24	200	-	-	22.56	91.2	-	-	-	-	-	-	-	-
		сахар	10		-	-	9.98	37.9	-	-	-	-	0.2	-	-	0.03
№ 414	3.Макаронны с маслом	макаронны	63	180/10	3.9	0.3	26	124.6	0.1	-	-	0.7	6.3	30.5	5.6	0.35
		соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		масло сливочное	10		0.1	8.3	0.1	74.8	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02
№ 536	4. Сосиска	Сосиска	100	100	12,3	25,3	-	293	0,26	-	0,01	-	35	159	20	1,8
	5. Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	35	35	2.32	0.42	14.64	63.35	0.7	-	-	-	-	-	-	-
№ 868	6.Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	200	0.56	-	10.26	43.26	-	-	-	-	-	-	-	-
		Сахарный песок	20		-	-	19.96	75.8	0.001	0.78	-	0.11	0.4	-	-	0.06
	7.Огурец свежий	Огурец свежий	50	50					0.03	10	0.06	-	141	14	23	42

7 день

Завтрак

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Раскладка	Масса порций	Пищевые вещества	Энергитическая	Витамины	Минеральные вещества
-------------------------	--------------------------------	-----------	--------------	------------------	----------------	----------	----------------------

		продукты	нетто		Б	Ж	У	ценно сть (калл)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			12 -18 лет		12 - 18 лет	12 - 18 лет	12 - 18 лет		12 - 18 лет	12 - 18 лет	12 - 18 лет	12 - 18 лет	12 - 18 лет	12 - 18 лет	12 - 18 лет	12 - 18 лет	
№ 384	1.Каша пшённая молочная	Молоко	100	200/10	2.8	3.2	4.7	58	0.0 4	1.5	0.0 25	0.0 9	121	91	14	0.1	
		Пшено	50		5.7 5	1.6 5	34. 6	174	0.3 4	-	-	-	25.5	160	65.5	2	
		Соль	1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Сахар	8		-	-	19. 96	75.8	-	-	-	-	0.4	-	-	-	0.06
		Масло сливочное	10		0.0 5	8.2 5	0.0 8	74.8	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02	
№ 959	2.Какао	Какао – порошок	4	200	0.9 7	0.7	1.2 8	14.96	-	-	0.0 01	-	0.09	-	0.31	-	
		Молоко	100		2.8	3.2	4.7	58	0.0 4	1.5	0.0 25	0.0 9	121	91	14	0.1	
		Сахарный песок	20		-	-	19. 96	75.8	-	-	-	-	0.4	-	-	0.06	
	3.Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	2.3 1	0.9 1	16	75	0.0 5	-	-	0.6 9	12.9	-	22.2	1.44	
	4. Фрукт	Апельсин	100	100	0.9	0.2	7.4	38.8	-	24	6.4	0.2	30.7	20.7	11.7	0.3	

**Обед**

№ технологиче ской карты	Приём пищи, наименование блюда	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества			Энерг итиче ская ценно сть (калл)	Витамины				Минеральные вещества			
		продукты	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 209	1.Суп с	Фарш	40	250	7.4	6.4	-	87.2	0.0	-	-	0.2	4.08	-	8.8	1.16



	фрикадельками								2							
		Картофель	100		2	0.4	18.1	80	0.12	20	0.02	-	10	58	23	1
		Вермишель	10		1.1	0.09	7.42	35.6	0.017	-	-	0.2	1.8	8.7	1.6	0.1
		Морковь	12.5		0.16	0.01	1.16	4.25	0.01	0.63	1.13	0.08	6.38	6.88	4.13	0.13
		Лук репчатый	12		0.17	-	1.25	4.92	0.006	1.2	-	0.02	3.72	6.96	1.68	0.12
		Соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Масло растит	5		0.03	4.13	0.04	37.4	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02
№ 378	2.Греча отварная с маслом сливочным	Крупа гречневая	83	180/10	6	1.24	25.85	159.46	0.2	-	-	-	57.12	167.08	122.8	2.86
		Соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Масло сливочное	10		0.05	8.25	0.08	74.8	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02
№ 637	3. Курица отварная	Курица	166	100	30,21	30,54	1,16	400,06	0.12	-	0.12	-	28,22	273,9	33,2	2,66
		соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	4. Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	35	35	2.32	0.42	14.64	63.35	0.7	-	-	-	-	-	-	-
	5.Сок яблочный	Сок	200	200	0.6	-	14.46	76	0.02	4	-	-	14	14	8	0.6
	6.Помидор свежий	Помидор свежий	50	50					0.03	12.5	0.6	-	11.5	13	10	0.5

**8 день**  
**Завтрак**

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		продукты	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			12 -18 лет		12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет		12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет
№ 469	1.Запеканка из творога	Творог	155	200/25	21,7	28,2	4,4	359,6	0,08	0,8	0,16	-	232,5	-	-	0,7
		Крупа манная	15		1,55	0,15	10,16	36,3	0,02	-	-	0,38	3	12,8	2,7	0,15
		Сахар	10		-	-	9,98	37,9	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
		Яйцо	1/10		1,27	1,15	0,07	16,9	0,02	-	0,03	-	5,5	18,5	5,4	0,3
		Масло сливочное	10		0,05	8,25	0,08	74,8	-	-	-	-	2,2	1,9	0,3	0,02
		Молоко сгущённое	25		1,8	2,13	14	80	0,02	0,25	0,01	-	76,75	54,75	8,5	0,05
№ 943	2.Чай с сахаром	Чай – заварка	1	200	-	-	-	-	0,001	0,1	0,001	-	4,95	8,25	4,4	0,82
		Сахарный песок	15		-	-	14,97	56,85	-	-	-	0,3	-	-	0,05	

**Обед**

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		продукты	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 208	1.Суп с курицей	Курица	40	250	7.2 8	7.3 6	0.2 8	96.4	0.0 3	-	0.0 3	-	6.8	66	8	0.64
		Картофель	100		2	0.4	18. 1	80	0.1 2	20	0.0 2	-	10	58	23	1
		Вермишель	10		1.1	0.0 9	7.4 2	35.6	0.0 17	-	-	0.2	1.8	8.7	1.6	0.1
		Морковь	12.5		0.1 6	0.0 1	1.1 6	4.25	0.0 1	0.6 3	1.1 3	0.0 8	6.38	6.88	4.13	0.13
		Лук репчатый	12		0.1 7	-	1.2 5	4.92	0.0 06	1.2	-	0.0 2	3.72	6.96	1.68	0.12
		Соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Масло растит	5		0.0 3	4.1 3	0.0 4	37.4	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02
№ 378	2.Рис отварной с маслом	Рис	63	180/10	2.5 2	0.3 6	26. 35	118.8	0.1 9	-	-	-	23.1	116. 28	34.5 6	0.72
		Соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Масло сливочное	10		0.0 5	8.2 5	0.0 8	74.8	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02
№ 488	3. Рыба тушёная с овощами	Рыба (филе)	120	100	19. 08	0.8 4	-	97.2	0.1 1	1.2	0.0 1	1.8	30	252	36	0.78
		Морковь Лук	5 5		0.5 2	0.0 5	3.4 5	17.15	0.0 1	-	-	-	1.1	4.6	0.8	0.06
		Масло растительное	10		-	5	-	44.95	-	-	0.0 02	3.3 5	-	-	-	-

		соль	1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	4.Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	35	35	2.3 2	0.4 2	14. 64	63.35	0.0 7	-	-	-	-	-	-	-
№ 1014	5.Напиток из шиповника	Плоды шиповника сушёные	20	200	0.3 2	0.1 4	4.4 8	21.8	0.0 1	94	0.5 2	34. 2	13.2	4	4	4
		Сахарный песок	20		-	-	19. 96	75.8	-	-	-	-	0.4	-	-	-
	6.Огурец свежий	Огурец свежий	50	50					0.0 3	10	0.0 6	-	141	14	23	42

**9 день**  
**Завтрак**

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		продукты	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			12 - 18 лет		12 - 18 лет	12 - 18 лет	12 - 18 лет		12 - 18 лет	12 - 18 лет	12 - 18 лет	12 - 18 лет	12 - 18 лет	12 - 18 лет	12 - 18 лет	12 - 18 лет
№ 414	1.Макароны с маслом	макароны	63	180/10	3.9	0.3	26	124.6	0.1	-	-	0.7	6.3	30.5	5.6	0.35
		соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		масло сливочное	10		0.1	8.3	0.1	74.8	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02
№ 536	2. Сосиска	Сосиска	100	100	12, 3	25, 3	-	293	0,2 6	-	0,0 1	-	35	159	20	1,8
	3. Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	35	35	2.3 2	0.4 2	14. 64	63.35	0.7	-	-	-	-	-	-	-
№ 883	4.Кисель из концентрата	Кисель из концентрата	24	200	-	-	22. 56	91.2	-	-	-	-	-	-	-	-

		сахар	10		-	-	9.98	37.9	-	-	-	-	0.2	-	-	0.03
	5. Фрукт	Банан	100	100	1.6	0.1	20.2	93.5	-	-	-	-	-	-	-	-

**Обед**

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		продукты	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 170	1. Борщ с мясом, сметаной	Картофель	107	250/10	2.14	0.43	19.37	85.6	11.43	21.4	0.21	-	10.7	62.06	24.61	1.07
		Капуста	65		1.17	0.07	4.42	17.55	0.04	32.5	0.01	1.04	31.2	20.15	10.4	0.65
		Морковь	12		0.65	0.05	4.65	17	0.03	2.5	4.5	0.32	25.5	27.5	16.5	0.5
		Лук	12		0.34	-	2.5	9.84	0.01	2.4	-	0.05	7.44	13.92	3.36	0.24
		Курица	40		7.28	7.36	0.28	96.4	0.03	-	0.03	-	6.8	66	8	0.64
		Томатная паста	10		0.48	-	2.01	9.9	-	-	-	-	2	-	5	0.23
		свёкла	25						0.004	1	0.002	-	3.7	4.3	4.3	0.1
		Масло растительное Сметана	510		-	5	-	44.95	-		0.002	3.35	-	-	-	-
№ 868	2. Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	200	0.56	-	10.26	43.26	-	-	-	-	-	-	-	

		Сахарный песок	20		-	-	19.96	75.8	0.0001	0.78	-	0.11	0.4	-	-	0.06	
№299	3.Картофельное пюре	Картофель	205	180/10	6	1.2	54.3	240	0.36	60	0.06	-	4.95	8.25	4.4	0.82	
		Соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Масло сливочное Молоко	10 25		0.05	8.25	0.08	74.8	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02	
№ 608	4.Котлета мясная	Мясо	90	100	16,65	14,4	-	196,2	0,05	-	-	0,51	9,18	-	19,8	2,61	
		Хлеб пшеничный	18		1.37	0.15	9.03	43.03	0.03	-	-	0.41	7.74	-	13.3	0.86	
		Масло растит Лук	5 10		0.67	0.77	1.13	13.92	0.01	0.36	0.01	0.02	29.04	21.84	3.36	0.02	
		сухари	10		0.77	0.30	5.33	23.5	0.02	-	-	0.23	4.3	-	7.4	0.48	
	5.Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	35	35	2.32	0.42	14.64	63.35	0.07	-	-	-	-	-	-	-	
	6.Помидор свежий	Помидор свежий	50	50					0.03	12.5	0.6	-	11.5	13	10	0.5	

**10 день  
Завтрак**

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		продукты	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			12 -18 лет		12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет		12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет
№ 384	1.Каша манная	Молоко	100	200/10	2.8	3.2	4.7	58	0.04	1.5	0.025	0.09	121	91	14	0.1

		манка	30		5.1 5	-	33. 85	164	0.0 7	-	-	-	10	42.5	9	0.5
		Соль	1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Сахар	8		-	-	19. 96	75.8	-	-	-	-	0.4	-	-	0.06
		Масло сливочное	10		0.0 5	8.2 5	0.0 8	74.8	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02
	2. Молоко кипячёное	Молоко	200	200	5.6	6.4	9.4	116	0.0 8	3	0.0 5	0.1 8	242	182	28	0.2
	3.Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	2.3 1	0.9 1	16	75	0.0 5	-	-	0.6 9	12.9	-	22.2	1.44

### Обед

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		продукты	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
№ 195	1.Рассольник	Курица	40	250/20/ 10	7.2 8	7.3 6	0.2 8	96.4	0.0 3	-	0.0 3	-	6.8	66	8	0.64
		Картофель	100		2	0.4	18. 1	80	0.1 2	20	0.0 2	-	10	58	23	1
		Огурцы маринованные	10						0.0 3	10	0.0 6	-	141	14	23	42
		Морковь	12.5		0.1 6	0.0 1	1.1 6	4.25	0.0 1	0.6 3	1.1 3	0.0 8	6.38	6.88	4.13	0.13
		Лук репчатый	12		0.1 7	-	1.2 5	4.92	0.0 06	1.2	-	0.0 2	3.72	6.96	1.68	0.12
		Рис	5													

		Соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Масло растит Сметана	5 10		0.0 3	4.1 3	0.0 4	37.4	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02
№ 322	2.Капуста тушёная	Капуста	256	180	2,1 8	0,1 3	8,2 2	32,64	0,0 7	60, 45	0.0 2	1,9 3	58,0 3	37,4 8	19,3	1,2
		Морковь	10		0.6 5	0.0 5	4.6 5	17	0.0 3	2.5	4.5	0.3 2	25.5	27.5	16.5	0.5
		Лук	10		0.3 4	-	2.5	9.84	0.0 1	2.4	-	0.0 5	7.44	13.9 2	3.36	0.24
		Томатная паста	10		0.4 8	-	2.0 1	9.9	-	-	-	-	2	-	5	0.23
		Масло растительное	5		-	5	-	44.95	-	-	0.0 02	3.3 5	-	-	-	-
№ 536	3. Сарделька	Сосиска	100	100	12, 3	25, 3	-	293	0,2 6	-	0,0 1	-	35	159	20	1,8
	4. Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	35	35	2.3 2	0.4 2	14. 64	63.35	0.7	-	-	-	-	-	-	-
	5.Сок яблочный	Сок	200	200	0.6	-	14. 46	76	0.0 2	4	-	-	14	14	8	0.6
	6. Груша	Фрукт	100	100	0.4	0.3	20. 3	57	0.0 2	5	-	-	19	16	12	2.3
	7.Огурец свежий	Огурец свежий	50	50					0.0 3	10	0.0 6	-	141	14	23	42