

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Факельская средняя общеобразовательная школа  
(МБОУ Факельская СОШ)

Утверждено  
приказом директора  
От 30 марта 2026 №60

**Ежедневное цикличное меню  
в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей**

День: 1  
 Неделя: первая  
 Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория: с 7 лет и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
Ижевск,2008г	123	Каша рисовая молочная	200	4,15	5,16	24,46	161,00	0,048	1,15	31,95	0,135	110,61	114,33	23,75	0,128
Ижевск,2008г	148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153,00	0,02	0,65	0,02	0,01	64,40	1,10	7,00	0,33
		Яйцо вареное	40												
		Сыр	20	5,33	5,33	5,46	72,00	0	0,60	0,04		208,00	0,04	10,00	0,24
		Батон	40	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>14,46</b>	<b>13,56</b>	<b>67,23</b>	<b>453,80</b>	<b>0,12</b>	<b>2,40</b>	<b>32,01</b>	<b>0,54</b>	<b>390,81</b>	<b>140,37</b>	<b>51,25</b>	<b>1,18</b>
Ижевск,2008г	13	Салат из свежей капусты	100	1,2	4,9	10,5	84,50	0,03	0	0,22	30,3	46,70	0,63	13,64	0,59
Ижевск,2008г	46	Суп картофельной с макарон изд	200	2,32	2	16,8	96,00	0,16	18,08	0,312	109,68	25,6	1,4	25,28	1,68
Пермь,2018г	202	Каша гречневая	150	5,63	5,76	9,83	173,55	0,137	0	24,00	0,42	14,12	134,3	88,71	3
Ижевск,2008г	63	Гуляш из говядины	100	17,40	13,8	15,6	256	0,16	0,30	4,6	1,4	54,1	181,4	25,5	2,83
Ижевск,2008г	153	Компоп из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,01	0,75	0,20	20,75	20,40	0,38	25,50	0,81
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>30,74</b>	<b>26,98</b>	<b>106,57</b>	<b>845,85</b>	<b>0,577</b>	<b>19,13</b>	<b>29,332</b>	<b>162,55</b>	<b>173,02</b>	<b>368,01</b>	<b>195,23</b>	<b>10,18</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>45,20</b>	<b>40,54</b>	<b>173,8</b>	<b>1299,65</b>	<b>0,69</b>	<b>21,53</b>	<b>61,342</b>	<b>163,09</b>	<b>563,83</b>	<b>508,38</b>	<b>246,48</b>	<b>11,36</b>

День: 2

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 7 лет и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
Пермь, 2018 г	279	Сырники из творога	150	31,6	9,2	25,3	310,00	0,12	0,6	64,5	0,3	275,2	346,7	38,4	1,11
Пермь, 2018 г		Молоко сгущенное	20												
		Яблоко	90				64,00								
Пермь, 2018 г	457	Чай с/с	200	0,2	0,1	9,3	38,00	0,00	0,00	0,00	0	5,10	7,70	4,20	0,82
		Батон	40	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>34,08</b>	<b>9,57</b>	<b>49,51</b>	<b>479,80</b>	<b>0,17</b>	<b>0,60</b>	<b>64,50</b>	<b>0,69</b>	<b>288,10</b>	<b>379,30</b>	<b>53,10</b>	<b>2,41</b>
<b>ОБЕД</b>															
Ижевск, 2008 г	3	Салат из св помидор и огурцов	100	0,90	5	4	60,00	0,05	15,5	0,51	35,1	19,10	0,32	15,70	0,71
Пермь, 2018 г	95	Борщ со свеж капустой	200/10	1,44	3,54	5,72	60,50	0,04	5,98	0,00	1,92	32,70	42,3	20,54	0,97
Пермь, 2018 г	377	Картофельное пюре	150	3,15	6	9,15	102,00	0,12	3,75	29,85	0,15	38,25	77,25	24,6	0,87
Пермь, 2018 г	308	Котлета рыбная	100	12,6	1,5	5,70	254,10	0,08	0,7	38,80	0,9	45,10	179	29,9	0,89
Пермь, 2018 г	488	Компот из яблок и апельсин	200	0,50	0,20	15,60	67,00	0,02	9,10	0,00	0,20	19,10	12,20	8,00	0,93
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
		Йогурт	150	0,9	0,2	8,1	40,00	0,04	60,00	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,3
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>23,08</b>	<b>16,96</b>	<b>70,71</b>	<b>695,40</b>	<b>0,43</b>	<b>95,03</b>	<b>69,16</b>	<b>38,27</b>	<b>200,35</b>	<b>383,97</b>	<b>128,34</b>	<b>5,94</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>57,16</b>	<b>26,53</b>	<b>120,22</b>	<b>1175,2</b>	<b>0,59</b>	<b>95,63</b>	<b>133,66</b>	<b>38,96</b>	<b>488,45</b>	<b>763,27</b>	<b>181,44</b>	<b>8,35</b>

День: 3

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 7 лет и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
Ижевск, 2008г	110	Омлет натуральный	150	13	21,71	2,47	258,70	0,08	0,65	0,25	186,50	105,20	0,21	16,63	2,00
Ижевск, 2008г	149	Какао на молоке	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,04	1,30	0,03	214,16	122,60	0,17	21,64	0,71
		Банан	110												
		Батон	40	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>20,18</b>	<b>26,98</b>	<b>49,88</b>	<b>516,50</b>	<b>0,17</b>	<b>1,95</b>	<b>0,28</b>	<b>401,05</b>	<b>235,60</b>	<b>25,28</b>	<b>48,77</b>	<b>3,19</b>
<b>ОБЕД</b>															
		Свежий помидор	80	0,86	4,87	2,74	58,24	0,03	17,7	75,70	0,58	26,70	19,60	14,70	0
Пермь, 2018 г	95	Рассольник	200	1,50	4,08	10,58	85,00	0,07	5,56	0,00	1,88	11,80	47,60	19,40	0,64
Ижевск, 2008г	81	Фрикаделька "Петушок"	100	14,3	17,10	9,5	247,3	0,11	0	0,07	157,6	17,1	5,10	24,7	1,67
Пермь, 2018 г	381	Капуста тушеная	150	4,20	5,00	11,40	106,00	0,06	13,60	32,00	0,60	126,20	107,40	47,40	1,26
Ижевск, 2008г	154	Компот из изюма	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,04	0,00	0,00	32,25	20,40	0,13	10,50	0,81
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
			100	1,5	0,5	21	96,00	0,00	10,00	20,00	0,00	8,00	0,00	42,00	0,63
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>26,35</b>	<b>32,07</b>	<b>105,06</b>	<b>810,34</b>	<b>0,39</b>	<b>46,86</b>	<b>127,77</b>	<b>192,91</b>	<b>222,30</b>	<b>229,73</b>	<b>175,30</b>	<b>6,28</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>46,53</b>	<b>59,05</b>	<b>154,94</b>	<b>1326,84</b>	<b>0,56</b>	<b>48,81</b>	<b>128,05</b>	<b>593,96</b>	<b>457,9</b>	<b>255,01</b>	<b>224,07</b>	<b>9,47</b>

День: 4

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 7 лет и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
Ижевск, 2008г	119	Каша "Дружба"	200	4,95	6,45	29,70	194,00								
Ижевск, 2008г	148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153,00	0,02	0,65	0,02	0,01	64,40	1,10	7,00	0,33
		Сыр	30	5,33	5,33	5,46	72,00	0	0,60	0,04	0	208,00	0,04	10,00	0,24
		Масло сливочное	20	0,01	8,30	0,10	77,00	0,00	0,00	0,04	3,00	2,40	0,01	0,05	0,02
		Батон нарезной	50	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>15,27</b>	<b>23,15</b>	<b>72,57</b>	<b>563,80</b>	<b>0,07</b>	<b>1,25</b>	<b>0,10</b>	<b>3,40</b>	<b>282,60</b>	<b>26,05</b>	<b>27,55</b>	<b>1,07</b>
<b>ОБЕД</b>															
Пермь, 2018 г	5	Салат из капусты белокоч и огурцов	100	1,3	6,1	2,80	71,00	0,03	13,4	0,00	2,7	35,00	31,00	16,00	0,6
Пермь, 2018 г	104	Щи из св капусты с картофелем	200/10	1,26	3,60	4,62	56,00	0,04	9,52	0,00	1,88	29,64	36,52	16,24	0,63
Пермь, 2018 г	256	Макаронные изд отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,015	0,03	13,78	0,15	11,26	20,6	2,60	0,28
Пермь, 2018 г	347	Котлета "Школьная"	100	14,3	10,5	13,1	197,6	0,012	0,40	0,01	0,02	2,8	0,05	4	7,3
Пермь, 2018 г	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	0,02	3,30	0,00	0,10	13,50	8,00	5,90	1,16
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
			150	0,4	0,4	98	44,00	0,03	7,00	0,00	20,00	16,10	11,00	9,00	2,21
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>26,40</b>	<b>27,47</b>	<b>190,41</b>	<b>760,90</b>	<b>0,23</b>	<b>33,65</b>	<b>13,79</b>	<b>24,85</b>	<b>120,40</b>	<b>157,07</b>	<b>70,34</b>	<b>13,45</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>41,67</b>	<b>50,62</b>	<b>262,98</b>	<b>1324,7</b>	<b>0,30</b>	<b>34,9</b>	<b>13,89</b>	<b>28,25</b>	<b>403</b>	<b>183,12</b>	<b>97,89</b>	<b>14,52</b>

День: 5

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 7 лет и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
Ижевск,2008г	117	Омлет с сыром	200	16,12	24,18	2,34	295,1	0,09	1,49	0,36	216,5	136,4	0,26	31,63	2,40
Пермь, 2018 г	459	Чай с лимоном	200/8	0,30	0,10	9,50	40,00	0	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
		Батон нарезной	40	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
		Груша	52												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>18,70</b>	<b>24,55</b>	<b>26,75</b>	<b>402,90</b>	<b>0,14</b>	<b>2,49</b>	<b>0,36</b>	<b>216,91</b>	<b>152,10</b>	<b>34,26</b>	<b>47,13</b>	<b>3,75</b>
<b>ОБЕД</b>															
Ижевск,2008г	14	Салат из свежих овощей	100	1,20	9,9	5,4	109,60	0,03	26,8	0,23	32,4	37,30	0,44	12,40	0,47
Ижевск,2008г	47	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,60	0,05	7,8	0,25	33,50	3,9	25,8	9,7	15,6
Пермь, 2018 г	375	Плов из отварной птицы	250	21,10	23,80	27,30	408,00	0,06	1,20	82,40	5,60	28,70	115,70	37,40	1,53
		Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	137,00	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,8
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
			100	1,5	0,5	21	96,00	0,00	10,00	20,00	0,00	8,00	0,00	42,00	0,63
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>31,45</b>	<b>39,1</b>	<b>105,58</b>	<b>900,00</b>	<b>0,26</b>	<b>39,8</b>	<b>82,88</b>	<b>71,5</b>	<b>122</b>	<b>215,84</b>	<b>94,1</b>	<b>19,67</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>50,15</b>	<b>63,65</b>	<b>132,33</b>	<b>1302,9</b>	<b>0,40</b>	<b>42,29</b>	<b>83,24</b>	<b>288,41</b>	<b>274,1</b>	<b>250,1</b>	<b>141,23</b>	<b>23,42</b>

День: 6

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 7 лет и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
Ижевск, 2008г	110	Сырники из творога запеченые	150/20	15,20	12,40	18,9	251,00	0,09	0,71	0,05	191,90	183	0,88	36,99	0,82
Пермь, 2018 г	457	Чай с/с	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0	0,00	0,00	0	5,10	7,70	4,20	0,82
		Банан	90				66,00								
		Батон нарезной	40	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>17,68</b>	<b>12,77</b>	<b>43,11</b>	<b>422,8</b>	<b>0,138</b>	<b>0,71</b>	<b>0,05</b>	<b>192,29</b>	<b>195,9</b>	<b>33,48</b>	<b>51,69</b>	<b>2,12</b>
<b>ОБЕД</b>															
Пермь, 2018 г	14	Свежий огурец	100	0,7	6,1	1,90	65,00	0,03	3,5	0,00	2,7	18,00	30,00	14,00	0,5
Пермь, 2018 г	129	Суп лапша домашняя	200	5,48	5,06	18,48	141,40	0,06	0,4	66,16	0,64	29,94	74,74	11,76	1,03
Пермь, 2018 г	377	Картофельное пюре	150	3,15	6	9,15	102,00	0,12	3,75	29,85	0,15	38,25	77,25	24,6	0,87
Пермь, 2018 г	303	Суфле рыбное	100	14,2	4,8	3	254,1	0,07	0,50	65,9	0,8	64,3	209,5	26,2	0,81
Пермь, 2018 г	496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	0,01	80,00	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
			150	0,4	0,4	98		0,03	7,00	0,00	20,00	16,10	11,00	9,00	2,21
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>27,82</b>	<b>22,78</b>	<b>73,27</b>	<b>752,3</b>	<b>0,37</b>	<b>88,15</b>	<b>161,91</b>	<b>5,09</b>	<b>174,49</b>	<b>444,59</b>	<b>96,36</b>	<b>5,09</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>45,5</b>	<b>35,55</b>	<b>116,38</b>	<b>1175,1</b>	<b>0,51</b>	<b>88,86</b>	<b>161,96</b>	<b>197,38</b>	<b>370,39</b>	<b>478,07</b>	<b>148,05</b>	<b>7,21</b>

День:7

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 7 лет и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
Ижевск,2008г	121	Каша гречневая молочная	200	4,50	7,05	23,25	180	0,21	0,165	0,03	259,75	12,58	1,35	73,96	2,09
Ижевск,2008г	149	Какао на молоке	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,04	1,30	0,03	214,16	122,60	0,17	21,64	0,71
		Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
		Груша	60												
		Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,10	77,00	0,00	0,00	0,04	3,00	2,40	0,01	0,05	0,02
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>11,69</b>	<b>20,62</b>	<b>70,76</b>	<b>514,80</b>	<b>0,30</b>	<b>1,47</b>	<b>0,10</b>	<b>477,30</b>	<b>145,38</b>	<b>26,43</b>	<b>106,15</b>	<b>3,30</b>
<b>ОБЕД</b>															
Пермь, 2018 г	15	Салат "Тазалык"	100	1,08	9,99	8,9	129,80	26,5	32,65	0,06	214,00	2,00	0,69	4,9	2,8
Ижевск, 2008 г	44	Агырчи-шид	200	2,32	2	16,8	96,00	0,09	6,2	0,05	23,6	2,30	25,90	4,1	7,80
Пермь, 2018 г	260	Гуляш из свинины	100	13,90	10,1	11,8	186,2	0,11	0	0,03	0,00	22,00	194,1	30,1	3,1
Пермь, 2018 г	256	Макаронные изд отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,015	0,03	13,78	0,15	11,26	20,6	2,60	0,28
Ижевск,2008г	153	Компоп из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,01	0,75	0,20	20,75	20,40	0,38	25,50	0,81
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
			100	0,4	0,4	9,8	45,00	0,06	10,00	0,20	0,00	16,00	0,60	8,00	2,25
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>26,74</b>	<b>28,76</b>	<b>136,39</b>	<b>868,3</b>	<b>26,87</b>	<b>39,63</b>	<b>14,12</b>	<b>258,5</b>	<b>86,06</b>	<b>291,57</b>	<b>83,8</b>	<b>18,31</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>38,43</b>	<b>49,38</b>	<b>207,15</b>	<b>1383,1</b>	<b>27,163</b>	<b>41,10</b>	<b>14,22</b>	<b>735,8</b>	<b>231,44</b>	<b>318</b>	<b>189,95</b>	<b>21,61</b>

День: 8

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 7 лет и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
Ижевск, 2008 г	113	Омлет с зеленым горошком	150	16,20	24,9	4,35	307,50	0,1	3,68	0,29	202,20	112	0,38	21,72	1,75
Пермь, 2018 г	457	Чай с/с	200	0,2	0,1	9,3	38,00	0,00	0,00	0,00	0	5,10	7,70	4,20	0,82
		Батон нарезной	40	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
		Яблоко	110												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>18,68</b>	<b>25,27</b>	<b>28,56</b>	<b>413,30</b>	<b>0,15</b>	<b>3,68</b>	<b>0,29</b>	<b>202,59</b>	<b>124,90</b>	<b>32,98</b>	<b>36,42</b>	<b>3,05</b>
<b>ОБЕД</b>															
Ижевск, 2008 г	3	Салат из св помидор и огурцов	100	0,90	5	4	60,00	0,05	15,5	0,51	35,1	19,10	0,32	15,70	0,71
Пермь, 2018 г	110	Солянка из птицы	200/10	29,30	38,1	11	504,00	0,18	7,6	80,00	1,51	123,8	362,2	76,2	5,87
Пермь, 2018 г	328	Жаркое по домашнему	250	22,40	23,5	14,00	357,00	0,14	3,90	0,00	3,70	27,20	264,7	47,90	3,92
Пермь, 2018 г	488	Напиток из яблок и апельсинов	200	0,12	0,8	362,00	102,00	0,02	10,40	0,00	0,20	21,20	18,00	6,20	0,2
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>56,31</b>	<b>67,92</b>	<b>413,44</b>	<b>1134,80</b>	<b>0,47</b>	<b>37,4</b>	<b>80,51</b>	<b>40,51</b>	<b>203,40</b>	<b>695,12</b>	<b>162,60</b>	<b>11,97</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>74,99</b>	<b>93,19</b>	<b>442</b>	<b>1548,10</b>	<b>0,62</b>	<b>41,08</b>	<b>80,8</b>	<b>243,1</b>	<b>328,3</b>	<b>728,10</b>	<b>199,02</b>	<b>15,02</b>

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 7 лет и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
Ижевск,2008г	127	Каша пшено молочная	200	5,25	6,9	25,05	180,00	0,12	0,98	0,03	109,5	90	0,33	10,50	13,26
Ижевск,2008г	148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153,00	0,02	0,65	0,02	0,01	64,40	1,10	7,00	0,33
		Батон	40	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
		Йогурт	150												
		Сыр	20	5,33	5,33	5,46	72,00	0	0,60	0,04		208,00	0,04	10,00	0,24
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>15,56</b>	<b>15,30</b>	<b>67,82</b>	<b>472,80</b>	<b>0,19</b>	<b>2,23</b>	<b>0,09</b>	<b>109,90</b>	<b>370,20</b>	<b>26,37</b>	<b>38,00</b>	<b>14,31</b>
<b>ОБЕД</b>															
Пермь, 2018 г	2	Салат"Витаминный"	100	1,3	6,2	6,1	85,00	0,04	13,30	0,00	2,90	35,50	32,60	20,50	1,02
Пермь, 2018 г	114	Суп картофель с зеленым горошком	200	1,76	2,74	8,78	66,80	0,08	6,40	16,00	0,18	21,44	53,82	20,40	0,77
Пермь, 2018 г	202	Каша гречневая	150	5,63	5,76	9,83	173,55	0,137	0	24,00	0,42	14,12	134,3	88,71	3
Пермь, 2018 г	367	Птица в соусе	100	16,9	18,3	3,8	247	0,04	1,3	115,70	0,7	29,6	83	21,7	1,52
Ижевск,2008г	154	Компот из изюма	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,04	0,00	0,00	32,25	20,40	0,13	10,50	0,81
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
			150	0,4	0,4	98	44,00	0,03	7,00	0,00	20,00	16,10	11,00	9,00	2,21
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>29,58</b>	<b>33,52</b>	<b>78,35</b>	<b>790,15</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>155,7</b>	<b>36,45</b>	<b>133,16</b>	<b>353,75</b>	<b>178,41</b>	<b>8,39</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>45,14</b>	<b>48,82</b>	<b>146,17</b>	<b>1262,95</b>	<b>0,61</b>	<b>23,23</b>	<b>155,79</b>	<b>146,35</b>	<b>503,36</b>	<b>380,12</b>	<b>216,41</b>	<b>22,70</b>

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 7 лет и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
Ижевск, 2008г	106	Запеканка из творога	150	31,6	9,2	25,3	310,00	0,12	0,6	64,5	0,3	275,2	346,7	38,4	1,11
Пермь, 2018 г		Молоко сгущенное	20												
Пермь, 2018 г	457	Чай с/с	200	0,2	0,1	9,3	38,00	0,00	0,00	0,00	0	5,10	7,70	4,20	0,82
		Банан	90												
		Батон	40	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>34,08</b>	<b>9,57</b>	<b>49,51</b>	<b>415,80</b>	<b>0,17</b>	<b>0,60</b>	<b>64,50</b>	<b>0,69</b>	<b>288,10</b>	<b>379,30</b>	<b>53,10</b>	<b>2,41</b>
<b>ОБЕД</b>															
Ижевск, 2008г	4	Салат из св помидор с перцем	100	1,5	4	11,00	86,00	0,08	28	1,6	180,3	69,8	0,4	8	0,83
Пермь, 2018 г	123	Суп с рыбными консервами	200	35	45,6	53,90	766,00	0,36	31,8	60	0,90	124,6	610,1	138,9	4,55
Пермь, 2018 г	308	Суфле рыбное	100	14,2	4,8	3	254,1	0,07	0,50	65,9	0,8	64,3	209,5	26,2	0,81
Пермь, 2018 г	377	Картофельное пюре	150	3,15	6	9,15	102,00	0,12	3,75	29,85	0,15	38,25	77,25	24,6	0,87
Пермь, 2018 г		Сок	200	0,60	0,40	32,60	137,00	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,8
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	1,5	0,5
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
			100	1,5	0,5	21	96	0,00	10,00	20,00	0,00	8,00	0,00	42,00	0,63
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>58,04</b>	<b>61,82</b>	<b>132,09</b>	<b>1552,90</b>	<b>0,75</b>	<b>78,05</b>	<b>157,35</b>	<b>182,15</b>	<b>357,05</b>	<b>971,15</b>	<b>231</b>	<b>10,04</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>92,12</b>	<b>71,39</b>	<b>181,6</b>	<b>1968,70</b>	<b>0,92</b>	<b>78,65</b>	<b>221,85</b>	<b>182,84</b>	<b>645,15</b>	<b>1350,45</b>	<b>284,10</b>	<b>12,45</b>