

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУОШ д. Федорково
_____ Е.Н.Леонтьева
"30" мая 2025г.

Примерное 13-ти дневное меню питания летний лагерь для обучающихся МАОУОШ д. Федорково

Возрастная группа: от 12 лет и старше
Сезон: весенне-летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена блюда,	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: понедельник															
Неделя: 1															
Завтрак															
15/М	Сыр полутвердый	15	9,90	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
14/М	Масло сливочное	10	11,00	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	16	5,44	6,62	31,04	206,14	0,12	0,24	40,17	0,2	103,90	42,12	33,54	0,75
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	12,28	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	0,01	145,45	116,2	31	1,01
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,76	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Яблоко	100	15,96	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		555	68,02	15,61	23,80	71,50	568,49	0,25	10,65	167,49	0,93	405,45	272,32	88,69	4,73
Обед															
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	16,0	2,10	5,18	7,80	86,35	34,35	276,5	2,38	39,42	46,16	20,44	0,69	0,42
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	14,22	5,14	7,48	18,69	163,07	11,81	206,64	2,55	16,19	72,26	21,36	0,99	0,78
292/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (кура)	280	61,49	25,54	18,22	35,6	404,48	0,35	44,1	22,62	3,78	38,1	322,68	72,29	2,9
418/М	Сок фруктовый	200	25,00	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
147/М	Хлеб пшеничный	40	2,76	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	-2,50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	116,98	40,24	23,78	121,43	812,99	0,76	81,61	3285,99	6,71	111,79	532,41	142,8	11,76
Итого за день		1475	185,00	55,85	47,58	192,93	1381,48	1,01	92,26	3453,48	7,64	517,24	804,73	231,49	16,49

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена блюда, руб	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	руб	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: вторник

Неделя: 1

Завтрак															
268/И	Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 100/5	105	44,61	13,61	11,38	13,65	223,48	0,1	1,1	33,42	1,11	17,31	148,04	26,85	1,35
248/И	Овощи запеченные	180	28,04	4,86	8,42	24,68	196,05	0,18	27,2	1392,28	2,3	97,24	153,01	57,57	1,82
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	2,14	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,76	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Банан	100	16,90	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		615	94,45	22,60	20,63	85,08	633,82	0,37	41,20	1446,20	4,21	137,53	364,93	141,56	5,27
Обед															
16/М	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	23,46	1,81	5,26	12,76	105,94	0,08	8,8	402,14	2,37	25,6	34,22	16,13	1,09
87/М/ССЖ	Суп с рыбными консервами	250	24,27	6,1	6,03	12,03	127,7	0,10	39,76	294,99	1,78	59,86	87,79	26,23	0,88
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	46,01	15,63	12,72	0,81	178,34	0,07	0,6	60,85	0,56	107,26	176,54	18,48	0,67
202/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	180	9,42	5,63	4,91	42,34	240,2	0,1		29,5	0,95	14,21	53,6	9,73	0,99
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	5,38	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
147/М	Хлеб пшеничный	40	3,68	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	114,71	36,42	29,97	125,71	923,90	0,52	49,76	874,93	7,71	254,99	483,85	123,02	6,89
Итого за день		1 535	209,16	59,02	50,60	210,79	1 557,72	0,89	90,96	2 321,13	11,92	392,52	848,78	264,58	12,16

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: среда

Неделя: 1

Завтрак															
14/М	Масло сливочное	10	11,00	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	9,90	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком, 120/30	200	48,07	24,77	13,26	32,50	353,9	0,10	7,61	90,7	0,66	341,1	320,56	47,56	1,31
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	1,18	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,76	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Зефир	25	5,00	0,24	0,03	23,94	97,8					7,5	3,6	1,8	0,42
338/М	Яблоко	100	14,82	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		580	92,72	22,99	19,68	83,33	610,3	0,16	14,84	137,73	1,19	301,8	304,19	60,82	5,09
Обед															
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	8,14	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	19,93	4,01	6,37	9,66	112,7	0,16	31,5	236,46	1,54	45,46	0,06	24,38	0,93
234/М/ССЖ	Биточки рыбные с маслом сливочным, 90/5	105	24,58	13,7	6,04	11,82	157,07	0,12	0,37	36,9	1,03	36,11	200,01	48,82	1,12
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	28,06	4,11	9,69	28,59	218,56	0,21	33,67	68,84	0,27	49,01	121,39	42,13	1,57
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	5,39	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
147/М	Хлеб пшеничный	40	3,68	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		925	92,28	27,79	25,64	102,51	756,06	0,65	70,8	462,36	6,27	155,19	481,13	150,47	7,08
Итого за день		1 505	185,00	50,78	45,32	185,84	1 366,36	0,81	85,64	600,09	7,46	456,99	785,32	211,29	12,17

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День:
 четверг

Неделя:
 1

Завтрак															
294/М/ССЖ	Биточки из курицы с маслом сливочным, 90/5	105	41,08	15,01	10,75	12,3	203,6	0,1	1,1	39,58	0,7	16,25	145,6	22,39	1,1
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,71	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22		12,8	0,42	10,98	149,53	100,04	3,36
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	11,08	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20		140,54	90	14,05	0,13
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,76	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Банан	100	16,90	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		585	80,53	28,13	18,09	92,22	644,10	0,45	11,40	92,38	1,86	182,67	439,18	188,38	5,80
Обед															
58/М/ССЖ	Салат морковный	100	8,74	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	250	15,88	4,32	6,86	10,96	123,47	0,20	20,80	217,30	1,52	32,49	73,76	23,36	0,92
323/М/ССЖ	Куриное филе тушеное в сметанном соусе	100	44,37	14,09	11,56	0,74	161,66	0,06	0,59	54,99	0,55	95,78	158,83	16,67	0,6
413/М/ССЖ	Рис отварной	180	12,73	1,44	4,60	39,74	186,57	0,06	6,1	429,5	0,35	18,42	0,0	31,30	0,78
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	3,14	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,76	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	2,6	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		900	89,62	26,75	28,95	107,27	779,29	0,52	33,05	2701,79	6,80	217,62	395,93	153,85	5,68
Итого за день		1 485	170,15	54,88	47,04	199,49	1 423,39	0,97	44,45	2 794,17	8,66	400,29	835,11	342,23	11,48

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: пятница

Неделя: 1

Завтрак															
14/М	Масло сливочное	10	11,00	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	9,90	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
210/И	Омлет натуральный	180	37,14	13,54	18,00	8,63	251,09	0,12	9,86	284,21	0,66	123,44	231,26	24,22	2,64
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	2,14	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
147/М	Хлеб пшеничный	50	2,76	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Банан	100	16,90	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		530	79,84	19,25	19,03	65,04	512,38	0,24	22,76	304,71	1,72	151,02	312,54	87,96	5,14
Обед															
38/М	Огурцы свежие порционно	100	18,90	1,12	2,34	6,77	52,44	0,04	6,57	401,9	0,99	11,77	33,48	15,89	0,43
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	250	16,24	5,07	4,8	16,67	130,82	0,24	16,7	208,83	1,13	20,94	91,71	28,41	1,17
274/И	Соус болоньезе	100	48,36	14,34	12,66	1,88	178,96	0,5	4,08	181,3	0,15	13,95	151,13	22,3	2,21
202/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	180	8,21	5,63	4,91	42,34	240,2	0,10		29,5	0,8	14,21	44,83	9,73	0,99
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	5,68	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
147/М	Хлеб пшеничный	40	2,50	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		790	102,39	33,16	25,93	125,51	884,75	1,04	187,35	952,25	4,90	94,50	433,67	115,75	8,06
Итого за день		1 320	182,23	52,41	44,96	190,55	1 397,13	1,28	210,11	1 256,96	6,62	245,52	746,21	203,71	13,20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: понедельник

Неделя: 2

Завтрак															
15/М	Сыр полутвердый	15	9,90	3,48	4,03		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
14/М	Масло сливочное	10	11,00	0,05	6,15	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес"	200	19	7,63	9,35	35,36	256,71	0,23	0,24	45,5	0,52	170,21	214,22	23,74	1,66
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	13	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	0,01	145,45	116,2	31	1,01
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,76	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Яблоко	100	12,54	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		555	67,86	17,80	24,03	75,82	619,06	0,36	10,65	172,82	1,30	471,76	444,42	78,89	5,64
Обед															
39/И	Салат овощной с яблоками	100	11,17	1,17	3,23	7,28	65,29	0,03	22,35	262,89	1,5	33,78	29,44	17,48	1,29
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	250	15,91	4,77	7,09	9,77	122,74	0,19	19,34	217,9	1,56	44,59	77,2	26,35	1,27
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	100	42,22	15,16	12,35	2,96	224,3	0,67	2,95	121,7	0,7	18,6	166,07	20,45	1,09
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,71	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26		13	0,5	12,98	179,33	120,04	4,03
147/М	Сок фруктовый	200	25,00	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
147/М	Хлеб пшеничный	40	3,68	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	109,18	36,13	27,50	113,63	897,09	1,32	48,64	615,49	5,68	147,65	575,84	229,02	13,23
Итого за день		1 475	177,04	53,93	51,53	189,45	1 516,15	1,68	59,29	788,31	6,98	619,41	1 020,26	307,91	18,87

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: вторник

Неделя: 2

Завтрак															
204/М/ССЖ	Макароны запеченные с сыром	180	26	4,53	7,78	20,31	206,4	0,09		29,5	0,8	11,94	44,83	8,11	0,82
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	1	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,76	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
14/М	Масло сливочное	10	11,00	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
338/М	Яблоко	100	17,06	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за Завтрак		520	57,62	7,55	16,75	55,73	444,11	0,17	10,10	94,00	1,49	41,32	92,07	31,41	4,49
Обед															
42/М/ССЖ	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	19,37	1,74	5,25	9,73	93,75	0,08	12,95	11,09	2,32	16,42	47,28	18,64	0,74
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей	250	17,08	6,71	7,36	17,55	163,68	0,31	12,6	211,59	1,55	17,24	97,48	27,25	1,07
292/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (мясо)	280	77,67	25,54	18,22	35,6	404,48	0,35	44,1	22,62	3,78	38,1	322,68	72,29	2,9
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	3,17	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
147/М	Хлеб пшеничный	40	3,68	2,37	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	2,6	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	123,46	39,59	31,88	120,60	932,85	0,91	70,25	245,30	9,70	119,79	599,14	170,63	7,97
Итого за день		1 440	181,08	47,14	48,63	176,33	1 376,96	1,08	80,35	339,30	11,19	161,11	691,21	202,04	12,46

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: среда

Неделя: 2

Завтрак															
14/М	Масло сливочное	10	11,00	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	9,90	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом молочным сладким, 150/30	180	48,07	24,41	13,17	22,74	310,50	0,09	0,86	90,70	0,52	219,30	91,54	35,86	1,07
327/М	Соус молочный сладкий	30		0,54	0,49	3,40	20,33	0,01	0,05	3,00	0,02	18,24	3,00	2,26	0,03
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	2,14	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,76	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Зефир	25	5,00	0,24	0,03	23,94	97,8					7,5	3,6	1,8	0,42
338/М	Яблоко	100	15,96	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		540	94,83	31,75	27,10	85,71	723,32	0,19	13,92	201,40	1,32	409,22	221,92	69,31	5,39
Обед															
37 /М	Помидоры свежие порционные	100	18,54	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	19,93	5,24	7,08	12,03	133,6	0,21	39,5	298,69	1,59	57,38	0,06	30,77	1,20
263/И	Стрипсы из рыбы с соусом сметанным, 100/30	100	27,03	16,87	11,17	15,25	229,88	0,15	0,45	37,1	4,3	52,7	246,43	57,14	1,57
330/М	Соус сметанный	30	2,50	0,32	1,23	1,95	19,64	0,01	0,03	8,00	0,05	7,77	6,68	1,06	0,04
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	14,86	1,14	5,52	52,14	224,55	0,07	4,8	515,4	0,42	22,12	105,72	37,66	0,94
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	5,58	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,76	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	2,44	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		810	93,20	29,32	31,00	130,76	885,99	0,61	51,75	2061,19	9,78	182,47	482,72	181,80	7,25
Итого за день		1 350	188,03	61,07	58,10	216,47	1 609,31	0,80	65,67	2 262,59	11,10	591,69	704,64	251,11	12,64

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: Понедельник

Неделя: 3

Завтрак															
15/М	Сыр полутвердый	15	9,90	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
14/М	Масло сливочное	10	11,00	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	15,60	5,44	6,62	31,04	206,14	0,12	0,24	40,17	0,2	103,90	42,12	33,54	0,75
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	12,28	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	0,01	145,45	116,2	31	1,01
147 /М	Хлеб пшеничный	30	2,47	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Яблоко	100	22,00	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		555	73,25	15,61	23,80	71,50	568,49	0,25	10,65	167,49	0,93	405,45	272,32	88,69	4,73
Обед															
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	16,54	2,10	5,18	7,8	86,35	0,06	34,4	276,5	2,38	39,42	28,57	20,44	0,69
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	9,73	5,14	7,48	18,69	163,07	0,21	11,81	206,64	2,6	16,19	56,67	16,94	0,99
292/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (кура)	280	59,72	25,54	18,22	35,6	404,48	0,35	44,1	22,62	3,78	38,1	322,68	72,29	2,9
418/М	Сок фруктовый	200	20,00	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
147/М	Хлеб пшеничный	40	3,29	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,29	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	111,56	40,24	32,08	121,40	938,90	0,79	94,26	505,76	10,13	131,41	531,72	154,37	10,13
Итого за день		1 475	184,81	55,85	55,88	192,90	1 507,39	1,04	104,91	673,25	11,06	536,86	804,04	243,06	14,86

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: вторник

Неделя: 3

Завтрак															
14/М	Масло сливочное	10	11,00	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
234/М/ССЖ	Биточки рыбные с соусом сметанным, 100/30	130	25,45	14,1	3,14	13,47	139,31	0,13	0,40	15,4	1,03	43,28	205,74	49,88	1,15
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	28,06	4,11	9,69	28,59	218,56	0,21	33,67	68,84	0,27	49,01	121,39	42,13	1,57
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	1,18	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,76	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Яблоко	100	13,68	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		620	82,12	22,35	21,90	88,68	644,58	0,43	44,17	163,74	2,19	113,67	391,37	148,31	4,79
Обед															
17/М	Огурцы свежие порционные	100	16,80	0,85	3,11	2,4	41,35	0,02	20	41,7	1,51	23,5	19,84	11,57	0,43
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной,	250	14,87	4,77	7,09	9,77	122,74	0,19	19,34	217,9	1,56	44,59	77,2	26,35	1,27
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	280	77,46	25,15	17,38	49,11	417,1	0,17	3,7	945,12	0,47	34,07	314,09	65,51	1,84
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	4,08	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,76	2,37	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	2,6	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		900	117,97	36,32	28,80	119,13	863,52	0,54	203,04	1335,44	5,37	135,79	523,65	142,85	6,80
Итого за день		140	200,09	4,14	1,10	40,82	195,00	0,13	10,00	20,00	1,10	22,50	103,00	65,50	2,55

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена блюда,	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: среда
Неделя: 3

Завтрак															
14/М	Масло сливочное	10	11,00	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
290/М/ССЖ	Гуляш из мяса	100	31,33	11,95	11,09	3,49	159,32	0,07	2,35	8,82	2,74	10,38	113,46	14,79	0,64
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,71	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26		13	0,5	12,98	179,33	120,04	4,03
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	11,08	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20		140,54	90	14,05	0,13
147 /М	Хлеб пшеничный	30	2,76	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Груша	100	14,82	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		620	79,70	25,28	26,91	77,96	656,42	0,45	12,65	105,82	3,93	188,00	421,79	167,78	7,62
Обед															
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	16,7	4,61	9,5	6,6	131,05	0,02	7,61	44,7	2,35	162,33	107,88	21,9	1,22
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	12,02	8,3	5,64	19,28	161,47	0,37	11,76	207,1	1,57	32,63	106,81	36,9	2,19
271/М/ССЖ	Котлеты домашние	100	37,72	13,86	10,26	12,3	197,71	0,22	1,1		0,69	15,81	144,87	27,59	1,6
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	180	19,32	2,07	4,61	39,1	168,42	0,18	50,6	844,8	2,6	54,64	114,84	53,59	1,82
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	5,38	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
147/М	Хлеб пшеничный	40	2,76	2,37	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,00	2,6	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	95,87	34,63	23,78	135,05	812,99	0,76	81,61	3285,99	6,71	111,79	532,41	142,8	11,76
Итого за день		1540	175,57	59,91	50,69	213,01	1469,41	1,21	94,26	3391,81	10,64	299,79	954,20	310,58	19,38

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: четверг
Неделя: 3

Завтрак															
268/М	Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 100/5	105	39,11	13,61	11,38	13,65	223,48	0,1	1,1	33,42	1,11	17,31	148,04	26,85	1,35
248/М	Овощи запеченные	180	22,65	4,86	8,42	24,68	196,05	0,18	27,2	1392,28	2,3	97,24	153,01	57,57	1,82
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	2,14	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,76	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6

338/М	Банан	100	16,90	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		615	83,56	22,60	20,63	85,08	633,82	0,37	41,20	1446,20	4,21	137,53	364,93	141,56	5,27
Обед															
16/М	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	23,46	1,81	5,26	12,76	105,94	0,08	8,8	402,14	2,37	25,6	34,22	16,13	1,09
87/М	Суп с рыбными консервами	250	24,97	6,1	6,03	12,03	127,7	0,10	39,76	294,99	1,78	59,86	87,79	26,23	0,88
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	44,37	15,63	12,72	0,81	178,34	0,07	0,6	60,85	0,56	107,26	176,54	18,48	0,67
202/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	180	8,21	5,63	4,91	42,34	240,2	0,1		29,5	0,95	14,21	53,6	9,73	0,99
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	5,38	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
147/М	Хлеб пшеничный	40	2,50	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	111,39	36,42	29,97	125,71	923,90	0,52	49,76	874,93	7,71	254,99	483,85	123,02	6,89
Итого за день		1 535	194,95	59,02	50,60	210,79	1 557,72	0,89	90,96	2 321,13	11,92	392,52	848,78	264,58	12,16

4 4 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: пятница

Неделя: 3

Завтрак															
14/М	Масло сливочное	10	11,00	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	9,90	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком, 120/30	200	48,07	24,77	13,26	32,50	353,9	0,10	7,61	90,7	0,66	341,1	320,56	47,56	1,31
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	1,18	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,76	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Зефир	25	5,00	0,24	0,03	23,94	97,8					7,5	3,6	1,8	0,42
338/М	Яблоко	100	15,96	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		580	93,87	22,99	19,68	83,33	610,3	0,16	14,84	137,73	1,19	301,8	304,19	60,82	5,09
Обед															
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	8,14	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	18,30	5,24	7,08	12,03	133,6	0,04	39,5	298,89	1,59	57,38	0,06	30,77	1,20

234/М/ССЖ	Биточки рыбные с маслом сливочным, 90/5	105	26,07	13,7	6,04	11,82	157,07	0,12	0,37	36,9	1,03	36,11	200,01	48,82	1,12
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	28,06	4,11	9,69	28,59	218,56	0,21	33,67	68,84	0,27	49,01	121,39	42,13	1,57
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	5,39	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
147/М	Хлеб пшеничный	40	3,17	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,00	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		925	91,13	27,79	25,64	102,51	756,06	0,65	70,8	462,36	6,27	155,19	481,13	150,47	7,08
Итого за день		1 505	185,00	50,78	45,32	185,84	1 366,36	0,81	85,64	600,09	7,46	456,99	785,32	211,29	12,17

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУОШ д. Федорково
_____ Е.Н.Леонтьева
"30" мая 2025г.

Примерное 13-ти дневное меню питания летний лагерь для обучающихся МАОУОШ д. Федорково

Возрастная группа: от 7 до 11 лет
Сезон: весенне-летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена блюда,	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: понедельник															
Неделя: 1															
Завтрак															
15/М	Сыр полутвердый	15	9,90	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
14/М	Масло сливочное	10	11,00	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	16	5,44	6,62	31,04	206,14	0,12	0,24	40,17	0,2	103,90	42,12	33,54	0,75
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	12,28	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	0,01	145,45	116,2	31	1,01
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,76	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Яблоко	100	15,96	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		555	68,02	15,61	23,80	71,50	568,49	0,25	10,65	167,49	0,93	405,45	272,32	88,69	4,73
Обед															
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	16,0	2,10	5,18	7,80	86,35	34,35	276,5	2,38	39,42	46,16	20,44	0,69	0,42
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	14,22	5,14	7,48	18,69	163,07	11,81	206,64	2,55	16,19	72,26	21,36	0,99	0,78
292/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (кура)	280	61,49	25,54	18,22	35,6	404,48	0,35	44,1	22,62	3,78	38,1	322,68	72,29	2,9
418/М	Сок фруктовый	200	25,00	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
147/М	Хлеб пшеничный	40	2,76	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	-2,50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	116,98	40,24	23,78	121,43	812,99	0,76	81,61	3285,99	6,71	111,79	532,41	142,8	11,76
Итого за день		1475	185,00	55,85	47,58	192,93	1381,48	1,01	92,26	3453,48	7,64	517,24	804,73	231,49	16,49

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена блюда, руб	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	руб	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: вторник

Неделя: 1

Завтрак															
268/И	Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 100/5	105	44,61	13,61	11,38	13,65	223,48	0,1	1,1	33,42	1,11	17,31	148,04	26,85	1,35
248/И	Овощи запеченные	180	28,04	4,86	8,42	24,68	196,05	0,18	27,2	1392,28	2,3	97,24	153,01	57,57	1,82
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	2,14	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,76	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Банан	100	16,90	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		615	94,45	22,60	20,63	85,08	633,82	0,37	41,20	1446,20	4,21	137,53	364,93	141,56	5,27
Обед															
16/М	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	23,46	1,81	5,26	12,76	105,94	0,08	8,8	402,14	2,37	25,6	34,22	16,13	1,09
87/М/ССЖ	Суп с рыбными консервами	250	24,27	6,1	6,03	12,03	127,7	0,10	39,76	294,99	1,78	59,86	87,79	26,23	0,88
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	46,01	15,63	12,72	0,81	178,34	0,07	0,6	60,85	0,56	107,26	176,54	18,48	0,67
202/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	180	9,42	5,63	4,91	42,34	240,2	0,1		29,5	0,95	14,21	53,6	9,73	0,99
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	5,38	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
147/М	Хлеб пшеничный	40	3,68	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	114,71	36,42	29,97	125,71	923,90	0,52	49,76	874,93	7,71	254,99	483,85	123,02	6,89
Итого за день		1 535	209,16	59,02	50,60	210,79	1 557,72	0,89	90,96	2 321,13	11,92	392,52	848,78	264,58	12,16

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: среда

Неделя: 1

Завтрак															
14/М	Масло сливочное	10	11,00	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	9,90	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком, 120/30	200	48,07	24,77	13,26	32,50	353,9	0,10	7,61	90,7	0,66	341,1	320,56	47,56	1,31
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	1,18	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,76	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Зефир	25	5,00	0,24	0,03	23,94	97,8					7,5	3,6	1,8	0,42
338/М	Яблоко	100	14,82	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		580	92,72	22,99	19,68	83,33	610,3	0,16	14,84	137,73	1,19	301,8	304,19	60,82	5,09
Обед															
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	8,14	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	19,93	4,01	6,37	9,66	112,7	0,16	31,5	236,46	1,54	45,46	0,06	24,38	0,93
234/М/ССЖ	Биточки рыбные с маслом сливочным, 90/5	105	24,58	13,7	6,04	11,82	157,07	0,12	0,37	36,9	1,03	36,11	200,01	48,82	1,12
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	28,06	4,11	9,69	28,59	218,56	0,21	33,67	68,84	0,27	49,01	121,39	42,13	1,57
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	5,39	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
147/М	Хлеб пшеничный	40	3,68	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		925	92,28	27,79	25,64	102,51	756,06	0,65	70,8	462,36	6,27	155,19	481,13	150,47	7,08
Итого за день		1 505	185,00	50,78	45,32	185,84	1 366,36	0,81	85,64	600,09	7,46	456,99	785,32	211,29	12,17

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День:
 четверг

Неделя:
 1

Завтрак															
294/М/ССЖ	Биточки из курицы с маслом сливочным, 90/5	105	41,08	15,01	10,75	12,3	203,6	0,1	1,1	39,58	0,7	16,25	145,6	22,39	1,1
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,71	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22		12,8	0,42	10,98	149,53	100,04	3,36
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	11,08	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20		140,54	90	14,05	0,13
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,76	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Банан	100	16,90	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		585	80,53	28,13	18,09	92,22	644,10	0,45	11,40	92,38	1,86	182,67	439,18	188,38	5,80
Обед															
58/М/ССЖ	Салат морковный	100	8,74	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	250	15,88	4,32	6,86	10,96	123,47	0,20	20,80	217,30	1,52	32,49	73,76	23,36	0,92
323/М/ССЖ	Куриное филе тушеное в сметанном соусе	100	44,37	14,09	11,56	0,74	161,66	0,06	0,59	54,99	0,55	95,78	158,83	16,67	0,6
413/М/ССЖ	Рис отварной	180	12,73	1,44	4,60	39,74	186,57	0,06	6,1	429,5	0,35	18,42	0,0	31,30	0,78
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	3,14	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,76	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	2,6	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		900	89,62	26,75	28,95	107,27	779,29	0,52	33,05	2701,79	6,80	217,62	395,93	153,85	5,68
Итого за день		1 485	170,15	54,88	47,04	199,49	1 423,39	0,97	44,45	2 794,17	8,66	400,29	835,11	342,23	11,48

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: пятница

Неделя: 1

Завтрак															
14/М	Масло сливочное	10	11,00	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	9,90	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
210/И	Омлет натуральный	180	37,14	13,54	18,00	8,63	251,09	0,12	9,86	284,21	0,66	123,44	231,26	24,22	2,64
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	2,14	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
147/М	Хлеб пшеничный	50	2,76	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Банан	100	16,90	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		530	79,84	19,25	19,03	65,04	512,38	0,24	22,76	304,71	1,72	151,02	312,54	87,96	5,14
Обед															
38/М	Огурцы свежие порционно	100	18,90	1,12	2,34	6,77	52,44	0,04	6,57	401,9	0,99	11,77	33,48	15,89	0,43
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	250	16,24	5,07	4,8	16,67	130,82	0,24	16,7	208,83	1,13	20,94	91,71	28,41	1,17
274/И	Соус болоньезе	100	48,36	14,34	12,66	1,88	178,96	0,5	4,08	181,3	0,15	13,95	151,13	22,3	2,21
202/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	180	8,21	5,63	4,91	42,34	240,2	0,10		29,5	0,8	14,21	44,83	9,73	0,99
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	5,68	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
147/М	Хлеб пшеничный	40	2,50	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		790	102,39	33,16	25,93	125,51	884,75	1,04	187,35	952,25	4,90	94,50	433,67	115,75	8,06
Итого за день		1 320	182,23	52,41	44,96	190,55	1 397,13	1,28	210,11	1 256,96	6,62	245,52	746,21	203,71	13,20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: понедельник

Неделя: 2

Завтрак															
15/М	Сыр полутвердый	15	9,90	3,48	4,03		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
14/М	Масло сливочное	10	11,00	0,05	6,15	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес"	200	19	7,63	9,35	35,36	256,71	0,23	0,24	45,5	0,52	170,21	214,22	23,74	1,66
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	13	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	0,01	145,45	116,2	31	1,01
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,76	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Яблоко	100	12,54	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		555	67,86	17,80	24,03	75,82	619,06	0,36	10,65	172,82	1,30	471,76	444,42	78,89	5,64
Обед															
39/И	Салат овощной с яблоками	100	11,17	1,17	3,23	7,28	65,29	0,03	22,35	262,89	1,5	33,78	29,44	17,48	1,29
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	250	15,91	4,77	7,09	9,77	122,74	0,19	19,34	217,9	1,56	44,59	77,2	26,35	1,27
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	100	42,22	15,16	12,35	2,96	224,3	0,67	2,95	121,7	0,7	18,6	166,07	20,45	1,09
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,71	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26		13	0,5	12,98	179,33	120,04	4,03
147/М	Сок фруктовый	200	25,00	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
147/М	Хлеб пшеничный	40	3,68	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	109,18	36,13	27,50	113,63	897,09	1,32	48,64	615,49	5,68	147,65	575,84	229,02	13,23
Итого за день		1 475	177,04	53,93	51,53	189,45	1 516,15	1,68	59,29	788,31	6,98	619,41	1 020,26	307,91	18,87

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: вторник

Неделя: 2

Завтрак															
204/М/ССЖ	Макароны запеченные с сыром	180	26	4,53	7,78	20,31	206,4	0,09		29,5	0,8	11,94	44,83	8,11	0,82
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	1	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,76	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
14/М	Масло сливочное	10	11,00	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
338/М	Яблоко	100	17,06	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за Завтрак		520	57,62	7,55	16,75	55,73	444,11	0,17	10,10	94,00	1,49	41,32	92,07	31,41	4,49
Обед															
42/М/ССЖ	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	19,37	1,74	5,25	9,73	93,75	0,08	12,95	11,09	2,32	16,42	47,28	18,64	0,74
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей	250	17,08	6,71	7,36	17,55	163,68	0,31	12,6	211,59	1,55	17,24	97,48	27,25	1,07
292/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (мясо)	280	77,67	25,54	18,22	35,6	404,48	0,35	44,1	22,62	3,78	38,1	322,68	72,29	2,9
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	3,17	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
147/М	Хлеб пшеничный	40	3,68	2,37	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	2,6	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	123,46	39,59	31,88	120,60	932,85	0,91	70,25	245,30	9,70	119,79	599,14	170,63	7,97
Итого за день		1 440	181,08	47,14	48,63	176,33	1 376,96	1,08	80,35	339,30	11,19	161,11	691,21	202,04	12,46

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: среда

Неделя: 2

Завтрак															
14/М	Масло сливочное	10	11,00	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	9,90	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом молочным сладким, 150/30	180	48,07	24,41	13,17	22,74	310,50	0,09	0,86	90,70	0,52	219,30	91,54	35,86	1,07
327/М	Соус молочный сладкий	30		0,54	0,49	3,40	20,33	0,01	0,05	3,00	0,02	18,24	3,00	2,26	0,03
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	2,14	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,76	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Зефир	25	5,00	0,24	0,03	23,94	97,8					7,5	3,6	1,8	0,42
338/М	Яблоко	100	15,96	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		540	94,83	31,75	27,10	85,71	723,32	0,19	13,92	201,40	1,32	409,22	221,92	69,31	5,39
Обед															
37 /М	Помидоры свежие порционные	100	18,54	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	19,93	5,24	7,08	12,03	133,6	0,21	39,5	298,69	1,59	57,38	0,06	30,77	1,20
263/И	Стрипсы из рыбы с соусом сметанным, 100/30	100	27,03	16,87	11,17	15,25	229,88	0,15	0,45	37,1	4,3	52,7	246,43	57,14	1,57
330/М	Соус сметанный	30	2,50	0,32	1,23	1,95	19,64	0,01	0,03	8,00	0,05	7,77	6,68	1,06	0,04
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	14,86	1,14	5,52	52,14	224,55	0,07	4,8	515,4	0,42	22,12	105,72	37,66	0,94
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	5,58	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,76	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	2,44	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		810	93,20	29,32	31,00	130,76	885,99	0,61	51,75	2061,19	9,78	182,47	482,72	181,80	7,25
Итого за день		1 350	188,03	61,07	58,10	216,47	1 609,31	0,80	65,67	2 262,59	11,10	591,69	704,64	251,11	12,64

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: Понедельник

Неделя: 3

Завтрак															
15/М	Сыр полутвердый	15	9,90	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
14/М	Масло сливочное	10	11,00	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	15,60	5,44	6,62	31,04	206,14	0,12	0,24	40,17	0,2	103,90	42,12	33,54	0,75
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	12,28	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	0,01	145,45	116,2	31	1,01
147 /М	Хлеб пшеничный	30	2,47	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Яблоко	100	22,00	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		555	73,25	15,61	23,80	71,50	568,49	0,25	10,65	167,49	0,93	405,45	272,32	88,69	4,73
Обед															
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	16,54	2,10	5,18	7,8	86,35	0,06	34,4	276,5	2,38	39,42	28,57	20,44	0,69
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	9,73	5,14	7,48	18,69	163,07	0,21	11,81	206,64	2,6	16,19	56,67	16,94	0,99
292/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (кура)	280	59,72	25,54	18,22	35,6	404,48	0,35	44,1	22,62	3,78	38,1	322,68	72,29	2,9
418/М	Сок фруктовый	200	20,00	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
147/М	Хлеб пшеничный	40	3,29	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,29	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	111,56	40,24	32,08	121,40	938,90	0,79	94,26	505,76	10,13	131,41	531,72	154,37	10,13
Итого за день		1 475	184,81	55,85	55,88	192,90	1 507,39	1,04	104,91	673,25	11,06	536,86	804,04	243,06	14,86

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: вторник

Неделя: 3

Завтрак															
14/М	Масло сливочное	10	11,00	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
234/М/ССЖ	Биточки рыбные с соусом сметанным, 100/30	130	25,45	14,1	3,14	13,47	139,31	0,13	0,40	15,4	1,03	43,28	205,74	49,88	1,15
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	28,06	4,11	9,69	28,59	218,56	0,21	33,67	68,84	0,27	49,01	121,39	42,13	1,57
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	1,18	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,76	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Яблоко	100	13,68	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		620	82,12	22,35	21,90	88,68	644,58	0,43	44,17	163,74	2,19	113,67	391,37	148,31	4,79
Обед															
17/М	Огурцы свежие порционные	100	16,80	0,85	3,11	2,4	41,35	0,02	20	41,7	1,51	23,5	19,84	11,57	0,43
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной,	250	14,87	4,77	7,09	9,77	122,74	0,19	19,34	217,9	1,56	44,59	77,2	26,35	1,27
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	280	77,46	25,15	17,38	49,11	417,1	0,17	3,7	945,12	0,47	34,07	314,09	65,51	1,84
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	4,08	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,76	2,37	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	2,6	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		900	117,97	36,32	28,80	119,13	863,52	0,54	203,04	1335,44	5,37	135,79	523,65	142,85	6,80
Итого за день		140	200,09	4,14	1,10	40,82	195,00	0,13	10,00	20,00	1,10	22,50	103,00	65,50	2,55

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена блюда,	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: среда
Неделя: 3

Завтрак															
14/М	Масло сливочное	10	11,00	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
290/М/ССЖ	Гуляш из мяса	100	31,33	11,95	11,09	3,49	159,32	0,07	2,35	8,82	2,74	10,38	113,46	14,79	0,64
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,71	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26		13	0,5	12,98	179,33	120,04	4,03
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	11,08	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20		140,54	90	14,05	0,13
147 /М	Хлеб пшеничный	30	2,76	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Груша	100	14,82	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		620	79,70	25,28	26,91	77,96	656,42	0,45	12,65	105,82	3,93	188,00	421,79	167,78	7,62
Обед															
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	16,7	4,61	9,5	6,6	131,05	0,02	7,61	44,7	2,35	162,33	107,88	21,9	1,22
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	12,02	8,3	5,64	19,28	161,47	0,37	11,76	207,1	1,57	32,63	106,81	36,9	2,19
271/М/ССЖ	Котлеты домашние	100	37,72	13,86	10,26	12,3	197,71	0,22	1,1		0,69	15,81	144,87	27,59	1,6
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	180	19,32	2,07	4,61	39,1	168,42	0,18	50,6	844,8	2,6	54,64	114,84	53,59	1,82
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	5,38	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
147/М	Хлеб пшеничный	40	2,76	2,37	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,00	2,6	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	95,87	34,63	23,78	135,05	812,99	0,76	81,61	3285,99	6,71	111,79	532,41	142,8	11,76
Итого за день		1540	175,57	59,91	50,69	213,01	1469,41	1,21	94,26	3391,81	10,64	299,79	954,20	310,58	19,38

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: четверг
Неделя: 3

Завтрак															
268/М	Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 100/5	105	39,11	13,61	11,38	13,65	223,48	0,1	1,1	33,42	1,11	17,31	148,04	26,85	1,35
248/М	Овощи запеченные	180	22,65	4,86	8,42	24,68	196,05	0,18	27,2	1392,28	2,3	97,24	153,01	57,57	1,82
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	2,14	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,76	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6

338/М	Банан	100	16,90	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		615	83,56	22,60	20,63	85,08	633,82	0,37	41,20	1446,20	4,21	137,53	364,93	141,56	5,27
Обед															
16/М	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	23,46	1,81	5,26	12,76	105,94	0,08	8,8	402,14	2,37	25,6	34,22	16,13	1,09
87/М	Суп с рыбными консервами	250	24,97	6,1	6,03	12,03	127,7	0,10	39,76	294,99	1,78	59,86	87,79	26,23	0,88
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	44,37	15,63	12,72	0,81	178,34	0,07	0,6	60,85	0,56	107,26	176,54	18,48	0,67
202/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	180	8,21	5,63	4,91	42,34	240,2	0,1		29,5	0,95	14,21	53,6	9,73	0,99
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	5,38	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
147/М	Хлеб пшеничный	40	2,50	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	111,39	36,42	29,97	125,71	923,90	0,52	49,76	874,93	7,71	254,99	483,85	123,02	6,89
Итого за день		1 535	194,95	59,02	50,60	210,79	1 557,72	0,89	90,96	2 321,13	11,92	392,52	848,78	264,58	12,16

4 4 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: пятница

Неделя: 3

Завтрак															
14/М	Масло сливочное	10	11,00	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	9,90	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком, 120/30	200	48,07	24,77	13,26	32,50	353,9	0,10	7,61	90,7	0,66	341,1	320,56	47,56	1,31
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	1,18	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
147/М	Хлеб пшеничный	30	2,76	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Зефир	25	5,00	0,24	0,03	23,94	97,8					7,5	3,6	1,8	0,42
338/М	Яблоко	100	15,96	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		580	93,87	22,99	19,68	83,33	610,3	0,16	14,84	137,73	1,19	301,8	304,19	60,82	5,09
Обед															
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	8,14	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	18,30	5,24	7,08	12,03	133,6	0,04	39,5	298,89	1,59	57,38	0,06	30,77	1,20

234/М/ССЖ	Биточки рыбные с маслом сливочным, 90/5	105	26,07	13,7	6,04	11,82	157,07	0,12	0,37	36,9	1,03	36,11	200,01	48,82	1,12
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	28,06	4,11	9,69	28,59	218,56	0,21	33,67	68,84	0,27	49,01	121,39	42,13	1,57
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	5,39	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
147/М	Хлеб пшеничный	40	3,17	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
148/М	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,00	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		925	91,13	27,79	25,64	102,51	756,06	0,65	70,8	462,36	6,27	155,19	481,13	150,47	7,08
Итого за день		1 505	185,00	50,78	45,32	185,84	1 366,36	0,81	85,64	600,09	7,46	456,99	785,32	211,29	12,17