

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Лукьянова М.А.



Согласовано:
Директор МОУ «Средняя школа №13» г. Кимры
Кузнецова С.Б.
Средняя школа №13»
Начальник лагеря МОУ Средняя школа №13»



Меню

Для организации питания в детских оздоровительно-образовательных лагерях в июне 2024 года
Возрастная группа: учащиеся с 7 до 11 лет.

Белки(г)- 77 г(сутки) – 46,2 (60% от суточной нормы)

Жиры (г) – 79г. (сутки) – 47,4 (60%)

Углеводы (г) – 335 (сутки) – 201 (60%)

Энергетическая ценность (ккал) – 2350 (сутки) – 1410 (60%)

-1-

День 1

№ ре- ц.	Прием пищи, наиме- нование блюда	Масса пор- ции, г	Пищевые вещества, г			Энерге- тическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	угле- воды		В1	В2	А	Е	С	Mg	Р	Са	Fe		
	ЗАВТРАК		7.68	15.62	88.62	506.80	0,213	0,12	0,2	3,29	47,75	44,43	331,42	84,85	1,563		
169	Блинчики с джемом	200	7.68	12.12	46.92	328.8	0,051	0,06	0,01	0,28	0,02	0,00	27,905	0,42	0,177		
399г	Чай сладкий	200	0,0	1.0	21.2	88.00	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	12,6	0,00	0,000		
371	Фрукт	200	0,	2.5	20.5	90.00	0,064	0,03	0,00	0,28	47,73	21,13	57,5	61,89	0,452		
5/н	Печенье сдобное	25	1,	1,60	20,25	116,33	0,02	0,03	0,00	0,42	35,50	40,63	85	42,94	0,664		
	ОБЕД		43.78	25.61	105.89	943.47	0,781	0,32	56,33	1,9	70,89	142,63	669,45	178,64	13,055		
5/н	Овощи микс	100	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	4,55	0,0	12,09	0,232		
31	Суп гороховый с зеле- нью, гречками пшенич- ными	250\17 ,5\3	13,6	6,85	27,08	268,37	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274		
305	Котлета мясная рублен- ная с соусом	100	6,61	10.37	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527		
205	Макаронные изделия отварные	180	22,83	5,31	35,3	379,3	0,054	0,02	0,01	0,03	0,00	6,47	45,18	11,91	0,710		
378а	Напиток из фруктовой смеси	200	0,14	0,14	19,22	111,24	0,002	0,00	0,00	0,00	0,76	2,15	9,126	10,25	0,104		
700	Хлеб ржаной	45	0,6	2,64	17,10	81,88	0,2	0,05	0,00	0,10	0,00	10,08	18,45	39,55	3,237		
	ИТОГО ЗА завтрак и обед		51.46	41.23	194.51	1450.27	1,01	0,44	56,53	3.24	120,9	212,36	1052,27	190,7	17,125		

День 2

№ ре- ц.	Прием пищи, наиме- нование блюда	Масса пор- ции, г	Пищевые вещества, г			Энерге- тическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	угле- воды		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe		
	ЗАВТРАК		26,46	19,82	98,7	619,76	0,314	0,38	0,45	0,92	2,63	105,59	422,27	591,84	5,632		
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	13,89	7,03	35,85	307,22	0,142	0,20	0,05	0,05	1,46	32,66	319,77	332,83	4,017		
7/4	Какао на молоке	200	4,1	3,20	16,1	113,75	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,789		
240	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00			
701	Фрукт	200	0,	0,80	23,4	93,06	0,	0,00	0,00	0,56	0,00	68,25	70	0,00			
368г	ОБЕД		24,66	38,37	117,45	812,59	0,605	0,41	0,08	38,32	42,51	156,78	723,43	478,14	8,22		
	Салат из ранней капу- сты и моркови	100	0,065	0,066	5,285	24,560	0,0088	0,003	0,0285	0,000	5,563	4,555	221	5,565	0,0477		
б/н	Суп-лапша домашняя с мясом кур, с зеленью	250/25 \3	5,8	2,8	13,9	120,00	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274		
31	Гуляш из свинины	125	10,72	20,32	3,6	192,00	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527		
305	Каша гречневая рас- сыпчатая	180	5,2	5,8	28,4	186,00	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467		
14/3	Напиток из ягод	200	0,14	0,11	23,4	95,38	0,011	0,00	0,00	0,22	0,70	15,21	29,94	15,79	0,694		
378a	Вафли сливочные	30	1,	1,60	20,25	116,33	0,02	0,03	0,00	0,42	35,50	40,63	85	42,94	0,664		
3/н	Хлеб ржаной	45	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237		
700	ИТОГО за завтрак и обед		51,12	58,19	216,15	1432,32	1,015	0,62	0,63	41,35	61,89	262,43	1182,96	621,57	11,16		

День 3

№ ре- ц.	Прием пищи, наиме- нование блюда	Масса пор- ции, г	Пищевые вещества, г			Энерге- тическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	угле- воды		В1	В2	А	Е	С	Мg	Р	Са	Fe	
	ЗАВТРАК		32,81	23,65	73,52	673,88	0,21	0,27	9,57	3,62	5,78	70,11	658,8	418,82	5,605	
	Пудинг из творог с ягодным джемом	200	15,57	14,24	16,4	230,47	0,06	0,21	9,49	0,00	0,15	18,85	394,5	335,79	0,454	
393	Чай с лимоном	200	0,0	0,05	10,34	42,06	0,	0,00	0,00	0,01	0,00	3,87	7,3	16,81	0,030	
3	Бутерброды с сыром	25/50	16,56	8,64	23,6	296,66	0,102	0,01	0,08	3,05	0,00	27,89	217	17,91	0,826	
213	Яйцо вареное	40	4,	3,54	0,	48,14	0,	0,29	0,13	0,00	0,00	7,84	192	0,00	0,826	
	ОБЕД		29,61	28,25	119,10	898,28	0,437	0,23	38,5	2,26	16,11	110,37	765,2	172,44	6,696	
	Салат из моркови с яб- локом	100	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	4,55	21	12,09	0,232	

	ди из свежей капусты со сметаной	1250\10	14,86	10,11	12,28	253,56	0,096	0,10	0,02	0,20	7,70	28,63	186,12	90,36	1,562
273	Филе рыбы в кларе с соусом белым основным	100	5.1	10.6	5.6	112.00	0,001	0,00	0,22	0,45	0,00	22,36	283,8	1,55	0,030
321	Рис отварной	180	9.00	4.2	29.2	218.00	0,193	0,11	0,03	0,22	6,57	37,23	147,27	82,18	
399e	Напиток из лимона	200	0,0	0.14	24.4	108.00	0,	0,00	8,00	0,22	0,00	7,80	36	0,00	0,000
700	Хлеб ржаной	45	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62.42	51.9	192.62	1572.16	0,697	0,62	48,07	5,87	22,12	117,93	1457,2	819,8	12,354

День 4

День 4																	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	угле-воды		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe		
	ЗАВТРАК		34.95	23.41	125.05	918.7	0,213	0,12	0,2	3,29	47,75	44,43	331,42	84,85	1,563		
307	Котлеты рубленые из кур с соусом основным	100	10.8	14.88	14.56	216.8	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527		
315	Макароны отварные	180	22.83	3,79	38.19	383.8	0,147	0,03	0,02	0,06	0,00	16,16	79,1	33,83	0,925		
399г	Чай сладкий	200	0,0	1.0	27.4	110.00	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	12,6	0,00	0,000		
368	Фрукт	1шт	0,87	0,70	21,55	102,37	0,066	0,03	0,00	0,28	11,00	14,63	27,5	39,78			
701	Хлеб пшеничный	45	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00			
	ОБЕД		29.93	18.42	84.57	674.43	0,711	0,34	0,25	3,37	11,55	136,46	777,15	266,09	7,09		
3/н	Овощи микс	100	0,05	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477		
32	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью	250\10\3	7,0	7,9	24,7	141,00	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,80	186,12	25,30	1,775		
113	Жаркое по-домашнему	200	16,73	7.77	1.12	186.2	0,236	0,17	0,02	0,51	3,84	48,05	252,665	80,58	3,171		
372a	Напиток из клюквы	200	0,0	0,1	24.9	97.00	0,	0,00	0,00	0,04	0,00	3,51	4,4	6,84	0,038		
701	Хлеб ржаной	45	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00			
	ИТОГО за завтрак и обед		64.88	41.83	209.62	1593.13	0,924	0,46	0,45	6,66	59,3	180,89	1108,54	350,94	8,65		

День 5

День 3															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		17.61	15.51	96.95	605.44	0,314	0,38	0,45	0,92	2,63	105,59	422,27	591,84	5,632

сразы рыбные «Нежность» с соусом основным		100	4.06	4.27	4.9	74.9	0,142	0,20	0,05	0,05	1,46	32,66	319,77	332,83	4,017
321	Пюре картофельное с зеленым горошком	180	9.00	4.2	29.2	218.00	0,193	0,11	0,03	0,22	6,57	37,23	147,27	82,18	
240	Чай сладкий с лимоном	200	4,1	3,20	16,1	113,75	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,789
701	Хлеб пшеничный	45	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
368г	Фрукт	200	0,	0,80	23,4	93,06	0,	0,00	0,00	0,56	0,00	68,25	70	0,00	
	ОБЕД		30.56	24.08	117.41	847.77	0,583	0,4	279,6	2,05	64,71	151,75	865,51	273,71	9,173
3/н	Овощи микс	100	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
76	Суп крестьянский с пшеном, сметаной, зе- ленью	250\10 \3	12,24	3,26	22,6	218,31	0,125	0,08	0,02	0,27	3,96	36,63	247,48	81,56	1,101
305	Шницель мясной с со- усом	100	6,61	10,37	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
205	Рис отварной	180	22,83	5,31	35,3	379,3	0,054	0,02	0,01	0,03	0,00	6,47	45,18	11,91	0,710
399д	Напиток из ягод	200	0,	0,60	36,4	144,00	0,	0,00	217,0	0,00	0,00	13,00	36	0,00	
700	Хлеб ржаной	45	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
2	Шоколадная конфета	25	8,82	1,08	11,8	134,64	0,007	0,02	0,00	0,11	0,06	10,08	20,5	1,41	0,560
	ИТОГО за завтрак и обед		59,90	39.59	214.36	1453.21	0,897	0,78	280,0	2,97	67,34	257,34	1287,78	829,55	14,805

День 6

№ ре- ц.	Прием пищи, наиме- нование блюда	Масса пор- ции, г	Пищевые вещества, г			Энерге- тическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	угле- воды		В1	В2	А	Е	С	Mg	Р	Са	Fe	
	ЗАВТРАК		14,7	14,97	112,88	804,29	0,347	0,15	0,1	3,75	45,14	131,68	698,99	113,06	1,305	
113	Тефтели мясные с со- усом	110	16,73	7.77	1.12	186.2	0,236	0,17	0,02	0,51	3,84	48,05	252,665	80,58	3,171	
205	Макаронные изделия отварные	180	22,83	5,31	35,3	379,3	0,054	0,02	0,01	0,03	0,00	6,47	45,18	11,91	0,710	
393	Чай с лимоном	200	0,	0,05	10,34	42,06	0,	0,00	0,00	0,01	0,00	3,87	7,3	16,81	0,030	
3/н	Фрукт	200	0.2	1,60	23.6	92.00	0,02	0,03	0,00	0,42	35,50	40,63	85	42,94	0,535	
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00		
	ОБЕД		25.33	30.38	152.07	977.84	0,552	0,26	0,54	3,24	12,63	131,44	753,62	221,54	6,4	
3/н	Винегрет овощной	100	0,05	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477	
	Суп картофельный с рисом, мясными фрика- дельками, с зеленью	250\17 5\3	14,36	6,91	21,12	264,61	0,132	0,08	0,02	0,25	4,72	33,80	277,72	52,83	1,179	
295	Мясо тушенное с соусом	100	4.72	12.24	3.12	105.6	0,028	0,06	0,25	1,46	0,71	20,28	200,3	38,00	0,303	

	каша гречневая рас- сыпчатая	180	5,2	5,8	28,4	186,00	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0,	0,00	0,00	0,22	0,00	15,21	29,94	10,86	0,042
700	Хлеб ржаной	45	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40.03	45,35	264.95	1782,13	0,899	0,41	0,64	6,99	57,77	263,12	1452,61	334,6	7,705

День 7

№ ре- ц.	Прием пищи, наиме- нование блюда	Масса пор- ции, г	Пищевые вещества, г			Энерге- тическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	угле- воды		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК		23.05	19.20	103.79	726.95	0,43	0,42	8,05	2,64	12,22	83,15	431,835	170,72	2,337	
11/4	Каша пшенная молоч- ная с маслом	200	13,12	8,06	39,48	328,60	0,216	0,24	0,02	0,05	1,46	19,50	0	319,74	0,901	
395	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,84	17,78	139,79	0,054	0,12	0,00	0,00	0,23	3,32	40,5	245,35	0,187	
213	Яйцо вареное	40	4,	3,54	0,	48,14	0,	0,29	0,13	0,00	0,00	7,84	192	0,00	0,826	
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00		
368a	Фрукт	200	0,68	0,72	23,18	104,69	0,045	0,05	0,00	0,56	5,63	19,50	40	48,31		
	ОБЕД		30.5	31.2	122.37	936.58	0,578	0,29	0,31	2,46	22,75	106,13	496,8	233,2	9,177	
110	Борщ с картофелем, сметаной, зеленью	250\10 \3	7.7	2.25	13.41	131.00	0,132	0,08	0,02	0,25	4,72	33,80	277,72	52,83	1,179	
196	Котлеты из филе птицы натуральные в паниров- ке с соусом основным	100	15.68	17,68	8.00	247.2	0,137	0,11	0,00	0,73	9,72	24,59	0	101,50	3,171	
315	Рис отварной	180	22.83	3,79	38.19	383.8	0,147	0,03	0,02	0,06	0,00	16,16	79,1	33,83	0,925	
373	Компот из яблок и слив	200	0,08	0,18	27,46	110,66	0,005	0,00	0,00	0,04	0,35	3,51	4,4	12,54	0,383	
700	Хлеб ржаной	45	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237	
5/н	Печенье	40	4,	2,37	10,24	168,70	0,052	0,01	0,04	0,21	0,00	2,63	22,68	9,04	0,498	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53.55	50.4	226.16	1663.53	1,008	0,71	8,36	5,1	34,97	189,28	928,635	403,92	11,514	

День 8

№ ре- ц.	Прием пищи, наиме- нование блюда	Масса пор-	Пищевые вещества, г		Энерге- тическая	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг	
----------------	-------------------------------------	---------------	---------------------	--	---------------------	--------------	--	--------------------------	--

	Жиры	Белки	Угле- воды	Ценность	B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
ЗАВТРАК	19.17	21.13	99.85	675.10	0,436	0,68	0,18	0.72	12,69	49,84	295,35	681,61	10,614
391 Шницель рыбный с со- усом	100	8.85	13.05	1.35									
321 Пюре картофельное с зеленым горошком	180	9.00	4.2	29.2	0,193	0,11	0,03	0,22	6,57	37,23	147,27	82,18	
701 Чай сладкий	200	0,0	0.14	24,4	0,	0,00	8,00	0,22	0,00	7,80	36	0,00	0,000
368 Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
368 Фрукт	200	0,87	0,70	102,37	0,066	0,03	0,00	0,28	11,00	14,63	27,5	39,78	
ОБЕД	26.2	25.35	96.37	755.57	0,602	0,25	0,52	3,06	11,69	157,71	736,52	287,60	8,468
321 Овощи микс	100	0,05	0,96	5,25	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
132 Суп лапша по домаш- нему с мясом кур, зеле- ным	250\3	7,0	2.35	20.41	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,80	186,12	25,30	82
131 Голубцы ленивые	200	12.4	14.1	4.7	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
378 Напиток из ягод	200	0,	0,05	13,66	0,003	0,00	0,00	0,00	0,72	2,15	10,14	7,15	0,061
700 Хлеб ржаной	45	0,6	2,64	17,1	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
193 Пряники детские	50	1,29	3,19	26,26	0,	0,00	0,04	0,21	0,00	2,63	22,68	1,35	0,005
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	45.37	46.48	196.22	1430.67	1,038	0,93	0,70	3,78	24,38	207,55	2035,98	906,21	19,082

День 9

№ ре- ц.	Прием пищи, наиме- нование блюда	Масса пор- ции, г	Пищевые вещества, г			Энерге- тическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	угле- воды		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК		16.4	11.15	81.58	587.16	0,251	0,07	0,05	0,73	50,06	52,67	302,83	120,09	2,447	
333 Макароны отварные	180	9.15	5.1	39,48	328,60	0,216	0,24	0,02	0,05	1,46	19,50	0	319,74	0,901		
333 Котлета куриная руб- леная с соусом	100	7.2	4.9	7.2	117.00											
321 Огурец свежий	60	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	0,00	2,33	4,55	0,0	12,09	0,232	
393 Чай с лимоном	200	0,	0,05	10,34	42,06	0,	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	3,87	7,3	16,81		
368 Фрукт	200	0,	0,80	23,4	93,06	0,	0,00	0,00	0,00	0,56	0,00	68,25	70	0,00		
	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00		
	ОБЕД		51.86	27.81	107.52	1101.87	0,669	0,42	62,61	2,78	64,12	129,24	816,056	244,63	6,419	
161 Суп из овощей с зеле- ным горошком, смета- ной, зеленью	250\10 \3	7.9	6.2	23.2	188.00	0,217	0,08	0,02	0,43	11,63	39,26	278,84	73,73	1,407		

	Рыба запеченная по-русски	210	18,58	14,56	18,94	313,49	0,093	0,05	0,03	0,27	0,01	19,71	130,428	20,91	0,579
376	Напиток из фруктовой смеси	200	0,0	0,0	21,8	83,00	0,	0,00	0,00	0,22	0,00	15,21	29,94	10,86	0,042
700	Хлеб ржаной	45	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
3/н	Печенье	40	4,	2,37	10,24	168,70	0,052	0,01	0,04	0,21	0,00	2,63	22,68	9,04	0,552
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68.26	38.96	189.10	1689.03	0,92	0,49	62,66	3.51	114,2	181,91	1118,886	364,72	8,866

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы	B1		B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe			
	ЗАВТРАК		25.27	22.55	113.25	725.87	0,178	0,41	10.04	3,08	1,32	102,12	677,5	595,31	1,077			
231	Биточки мясные с соусом	100	10.08	11.13	11.2	139.5	0,06	0,21	9,49	0,00	0,15	17,49	394,5	335,79	0,454			
14/3	Каша гречневая рассычатая	180	5,2	5,8	28,4	186,00	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467			
39г	Напиток из сока	200	0,0	1.0	27.4	110.00	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	12,6	0,00	0,000			
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00				
	ОБЕД		28,59	28,55	124,41	859,63	0,556	0,23	1,34	1,61	10,64	101,34	689,33	198,00	7,513			
3/н	Овощи микс	100	0,	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477			
31	Суп из рыбных консервов с зеленью	250/3	6.9	2.45	12.71	124.00	0,216	0,08	1,00	0,00	2,58	33,80	274	89,57	2,274			
137	Бефстроганов из печени	100	13.6	13.6	3.9	195.00	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527			
332	Макароны отварные	180	6.15	5.25	35,25	220.5	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467			
375	Компот из ягод	200	0,	0,16	22,78	91,42	0,	0,00	0,00	0,04	0,00	3,51	4,4	9,48	0,051			
700	Хлеб ржаной	45	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237			
2	Шоколад	25	8,82	1,08	11,8	134,64	0,007	0,02	0,00	0,11	0,06	10,08	20,5	1,41	0,560			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,36	51,10	237,66	1585,50	1,247	0,87	229,6	7,02	46,62	271,05	2142,185	936,68	17,197			

День 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК		7.68	15.62	88.62	506.80	0,213	0,12	0,2	3,29	47,75	44,43	331,42	84,85	1,563	
169	Блинчики с джемом	200	7.68	12.12	46.92	328.8	0,051	0,06	0,01	0,28	0,02	0,00	27,905	0,42	0,177	

	Чай сладкий	200	0,0	1.0	21.2	88.00	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	12,6	0,00	0,000
271	Фрукт	200	0,	2.5	20.5	90.00	0,064	0,03	0,00	0,28	47,73	21,13	57,5	61,89	0,452	
31	Печенье сдобное	25	1,	1,60	20,25	116,33	0,02	0,03	0,00	0,42	35,50	40,63	85	42,94	0,664	
	ОБЕД		43.78	25.61	105.89	943.47	0,781	0,32	56,33	1,9	70,89	142,63	669,45	178,64	13,055	
31	Овощи микс	100	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	4,55	0,0	12,09	0,232	
31	Суп гороховый с зеле- нью, гречками пшенич- ными	250\17 ,5\3	13,6	6,85	27,08	268,37	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274	
305	Котлета мясная рублен- ная с соусом	100	6,61	10.37	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527	
305	Макаронные изделия отварные	180	22,83	5,31	35,3	379,3	0,054	0,02	0,01	0,03	0,00	6,47	45,18	11,91	0,710	
378a	Напиток из фруктовой смеси	200	0,14	0,14	19,22	111,24	0,002	0,00	0,00	0,00	0,76	2,15	9,126	10,25	0,104	
700	Хлеб ржаной	45	0,6	2,64	17,10	81,88	0,2	0,05	0,00	0,10	0,00	10,08	18,45	39,55	3,237	
	ИТОГО ЗА завтрак и обед		51.46	41.23	194.51	1450.27	1,01	0,44	56,53	3.24	120,9	212,36	1052,27	190,7	17,125	

День 12

№ ре- ц.	Прием пищи, наиме- нование блюда	Масса пор- ции, г	Пищевые вещества, г			Энерге- тическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	угле- воды		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe		
	ЗАВТРАК		26,46	19,82	98,7	619,76	0,314	0,38	0,45	0,92	2,63	105,59	422,27	591,84	5,632		
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	13,89	7,03	35,85	307,22	0,142	0,20	0,05	0,05	1,46	32,66	319,77	332,83	4,017		
240	Какао на молоке	200	4,1	3,20	16,1	113,75	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,789		
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00			
368г	Фрукт	200	0,	0,80	23,4	93,06	0,	0,00	0,00	0,56	0,00	68,25	70	0,00			
	ОБЕД		24,66	38,37	117,45	812,59	0,605	0,41	0,08	38,32	42,51	156,78	723,43	478,14	8,22		
б/н	Салат из ранней капу- сты с огурцами и помидорами	100	0,065	0,066	5,285	22,460	0,0088	0,0033	0,0225	0,000	5,563	4,455	22,1	5,665	0,0477		
31	Суп-лапша домашняя с мясом кур, с зеленью	250\25 \3	5,8	2,8	13,9	120,00	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274		
305	Гуляш из свинины	125	10,72	20,32	3,6	192,00	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527		
14/3	Каша гречневая рас- сыпчатая	180	5,2	5,8	28,4	186,00	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467		
378a	Напиток из ягод	200	0,14	0,11	23,4	95,38	0,011	0,00	0,00	0,22	0,70	15,21	29,94	15,79	0,694		
31	Вафли сливочные	30	1,	1,60	20,25	116,33	0,02	0,03	0,00	0,42	35,50	40,63	85	42,94	0,664		
700	Хлеб ржаной	45	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237		

ИТОГО за завтрак и обед	51,12	58,19	216,15	1432,32	1,015	0,62	0,63	41,35	61,89	262,43	1182,96	621,57	11,16
-------------------------	-------	-------	--------	---------	-------	------	------	-------	-------	--------	---------	--------	-------

День 13																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	угле-воды		В1	В2	А	Е	С	Мg	Р	Са	Fe	
	ЗАВТРАК		32,81	23,65	73,52	673,88	0,21	0,27	9,57	3,62	5,78	70,11	658,8	418,82	5,605	
	Пудинг из творог с ягодным джемом	200	15,57	14,24	16,4	230,47	0,06	0,21	9,49	0,00	0,15	18,85	394,5	335,79	0,454	
237	Чай с 1 лимоном	200	0,0	0,05	10,34	42,06	0,	0,00	0,00	0,01	0,00	3,87	7,3	16,81	0,030	
393	Бутерброды с сыром	25/50	16,56	8,64	23,6	296,66	0,102	0,01	0,08	3,05	0,00	27,89	217	17,91	0,826	
213	Яйцо вареное	40	4,	3,54	0,	48,14	0,	0,29	0,13	0,00	0,00	7,84	192	0,00	0,826	
	ОБЕД		29.61	28.25	119.10	898.28	0,437	0,23	38,5	2,26	16,11	110,37	765,2	172,44	6,696	
	Салат из моркови с яб-локом	100	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	4,55	21	12,09	0,232	
37	Щи из свежей капусты со сметаной	11250\10	14,86	10,11	12,28	253,56	0,096	0,10	0,02	0,20	7,70	28,63	186,12	90,36	1,562	
273	Филе рыбы в кларе с соусом белым основным	100	5.1	10.6	5.6	112.00	0,001	0,00	0,22	0,45	0,00	22,36	283,8	1,55	0,030	
321	Рис отварной	180	9.00	4.2	29.2	218.00	0,193	0,11	0,03	0,22	6,57	37,23	147,27	82,18		
39e	Напиток из лимона	200	0,0	0.14	24,4	108.00	0,	0,00	8,00	0,22	0,00	7,80	36	0,00	0,000	
700	Хлеб ржаной	45	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62.42	51.9	192.62	1572.16	0,697	0,62	48,07	5,87	22,12	117,93	1457,2	819,8	12,354	

День 14																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК		34.95	23.41	125.05	918.7	0,213	0,12	0,2	3,29	47,75	44,43	331,42	84,85	1,563	
	Котлеты рубленые из кур с соусом основным	100	10.8	14.88	14.56	216.8	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527	
307	Макароны отварные	180	22.83	3,79	38.19	383.8	0,147	0,03	0,02	0,06	0,00	16,16	79,1	33,83	0,925	
315	Чай сладкий	200	0,0	1.0	27.4	110.00	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	12,6	0,00	0,000	
399г	Фрукт	1шт	0,87	0,70	21,55	102,37	0,066	0,03	0,00	0,28	11,00	14,63	27,5	39,78		
368	Хлеб пшеничный	45	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00		
701	ОБЕД		29.93	18.42	84.57	674.43	0,711	0,34	0,25	3,37	11,55	136,46	777,15	266,09	7,09	
	Овощи микс	100	0,05	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477	
32	Рассольник ленинград-	250\10	7,0	7,9	24,7	141,00	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,80	186,12	25,30	1,775	

	ский со сметаной, зеле- нью	13																		
113	Жаркое по-домашнему	200	16,73	7.77	1.12	186.2	0,236	0,17	0,02	0,51	3,84	48,05	252,665	80,58	3,171					
372a	Напиток из клюквы	200	0,0	0,1	24.9	97.00	0,	0,00	0,00	0,04	0,00	3,51	4,4	6,84	0,038					
701	Хлеб ржаной	45	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00						
	ИТОГО за завтрак и обед		64.88	41.83	209.62	1593.13	0,924	0,46	0,45	6,66	59,3	180,89	1108,54	350,94	8,65					