

Директор МОУ « Кукуйский ЦО им. И.Ф.Себровой»

Утверждаю:

С.М.Поляков

« 20 » мая 2024г.



**Примерное 10-дневное меню
лагеря с дневным пребыванием
МОУ «Кукуйский центр образования имени И.Ф.Себровой»**

Согласовано:

Начальник лагеря:

 Петросян К.А.

« 20 » мая 2024г.

Для учащихся 7-11 лет

День 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша из пшена и риса молочная	200	6,08	8,60	14,50	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,30
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90	---	71,76	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	---	---	133,33	111,11	25,56	2,00
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	---	---	40,00	0,10	2,40	3,00	---	---
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	14,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:		13,12	24,00	59,97	559,51	0,46	3,23	163,60	1,12	413,23	376,91	65,46	3,74
Обед														
71	Овощи свежие (помидоры)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,02	4,90	---	0,20	17,00	30,00	14,00	0,50
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,0	0,88	31,65	175,7	46,05	1,25
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	26,50	201,90	0,06	---	---	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
288	Курица отварная	100	24,67	13,33	0,48	206,67	0,04	---	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,02	0,80	---	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:		44,7	37,29	121,68	894,37	0,31	14,61	35,0	6,36	120,0	446,35	107,05	6,12
Полдник														
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	---	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
389	Сок вишневый	200	1,47	0,40	22,80	97,07	0,03	14,80	---	0,53	34,67	36,00	12,00	0,67
453	Пряники детские	25	1,62	2,05	17,08	190,00	0,02	0,25	20,00	0,10	74,00	99,00	10,50	0,20
	Итого:		6,58	8,22	58,18	334,07	0,09	24,85	71,18	1,25	77,40	56,89	78,23	3,50
	Итого за день:		64,40	69,51	239,83	1787,95	0,86	42,69	269,78	8,73	610,63	880,15	250,74	13,36

День 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	20,58	14,00	39,20	396,00	0,08 4	0,66	91,00	0,68	273,82	301,22	371,80	0,90
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	40,00	---	0,27	---	---	13,60	22,13	11,73	2,13
2	Бутерброд с джемом	55	2,38	3,87	29,19	161,0	0,04	2,0	20,0	0,52	10,6	22,6	5,20	0,36
	Итого:		17,93	14,73	107,59	601,32	0,15	2,63	128,0	1,96	258,2	383,13	56,53	4,11
Обед														
71	Овощи свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,02	4,90	---	0,20	17,00	30,00	14,00	0,50
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,90	5,33	16,54	144,43	0,15	5,83	---	2,47	41,48	137,78	38,25	1,83
321	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	24,75	258,24	0,06	32,40	---	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45
241	Мясо отварное (говядина)	80	14,00	15,60	1,76	213,17	0,04	---	---	0,40	11,07	82,80	20,93	2,80
352	Кисель	200	0,24	0,12	18,52	145,08	---	80,00	---	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:		26,43	33,59	83,23	864,88	0,27	123,13	---	5,26	200,65	388,65	127,04	10,10
Полдник														
338	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	---	0,10	19,00	16,00	12,00	2,30
386	Кефир 3,2 % жирности	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
438	Булочка с корицей	80	4,56	3,12	29,35	205,00	0,08	0,18	5,50	0,68	12,09	45,13	8,07	0,59
	Итого:		12,16	8,32	56,35	345,00	0,24	21,58	45,50	2,28	292,09	293,13	68,07	1,99
	Итого за день:		56,52	56,64	247,17	1811,20	0,66	291,40	173,5	20,09	750,94	1064,91	251,64	16,2

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая на молоке (овсяная)	200	8,96	6,19	50,01	192,00	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	28,27	155,20	0,03	1,47	---	---	158,67	132,00	29,33	2,40
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	---	---	40,00	0,10	2,40	3,00	---	---
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90	---	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,0	100,00	7,00	0,20
	Итого:		20,46	22,36	97,73	578,10	0,30	3,69	124,00	1,58	567,87	585,20	129,13	5,14
Обед														
49	Салат витаминный	100	2,6	6,22	22,15	155,0	0,055	31,5	---	0,69	32,0	43,15	18,42	0,97
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	9,63	98,40	0,05	10,30	---	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	6,10	1,04	231,86	0,20	---	---	---	14,60	210,00	140,00	5,01
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	12,13	2,93	1,47	80,93	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,93	28,53	0,55
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,02	0,80	---	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:		28,98	20,92	79,22	807,53	1,04	22,35	14,80	5,24	122,49	564,44	260,39	9,99
Полдник														
338	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
389	Сок яблочный	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00	---	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
456	Корж молочный	50	1,63	12,81	15,90	184,40	0,02	---	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
	Итого:		4,13	13,51	56,70	367,00	0,08	14,00	13,00	1,06	30,20	59,40	53,00	3,60
	Итого за день:		53,57	56,79	233,65	1752,63	1,42	40,04	151,80	7,88	720,56	1209,04	442,52	18,73

День 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша из пшена и риса молочная	200	6,08	8,60	14,50	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,30
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,60	25,09	138,40	0,026	0,38	9,50	0,15	128,00	117,86	18,00	0,64
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:		23,85	25,92	54,13	617,18	0,206	7,21	154,7	3,17	340,22	333,23	57,20	2,87
Обед														
71	Овощи свежие (помидоры)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,02	4,90	---	0,20	17,00	30,00	14,00	0,50
96	Рассольник ленинградский	250	2,20	5,20	11,98	157,25	0,15	14,30	---	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
291	Плов из курицы	200	12,75	7,85	44,67	312,00	0,08	4,52	14,60	3,91	34,76	131,50	40,53	1,48
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,02	9,60	41,60	---	2,13	---	---	15,33	23,20	12,27	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:		21,45	14,26	118,39	739,53	0,34	123,72	14,60	7,42	94,44	275,78	108,40	5,22
Полдник														
338	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	---	0,10	19,00	16,00	12,00	2,30
386	Ацидофилин	200	6,00	2,00	8,00	74,00	0,08	10,16	40,00	0,20	240,0	196,00	30,0	0,20
448	Кекс «Здоровье»	50	2,70	10,58	28,54	220,00	0,04	0,06	22,00	0,40	19,20	37,40	11,20	1,32
	Итого:		9,10	12,88	46,84	341,00	0,14	15,22	62,00	0,70	278,20	249,40	53,20	3,82
	Итого за день:		54,40	52,98	219,36	1697,71	0,686	146,15	231,3	11,29	712,86	858,41	218,80	11,91

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное	20	0,20	7,20	0,13	131,44	---	---	40,0	0,10	2,40	3,00	---	---
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	20,58	14,00	39,20	396,00	0,084	0,66	91,00	0,68	273,82	301,22	371,80	0,90
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,02	9,60	41,60	---	2,13	---	---	15,33	23,20	12,27	2,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:		24,47	21,62	68,25	662,56	0,124	2,79	131,00	1,3	300,75	362,22	397,27	3,47
Обед														
49	Салат витаминный	100	2,6	6,22	22,15	155,0	0,055	31,5	---	0,69	32,0	43,15	18,42	0,97
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,98	7,90	89,75	0,08	18,48	---	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
312	Пюре картофельное	150	3,08	4,80	20,43	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,32	14,00	9500,00	1,50	18,00	424,00	22,00	9,20
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,02	0,80	---	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:		23,93	27,5	91,19	796,0	1,67	42,76	9533,15	6,05	145,10	679,09	113,38	13,85
Полдник														
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	---	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
389	Сок абрикосовый	200	1,00	---	25,40	105,60	0,044	8,00	---	0,40	40,0	36,00	20,00	0,40
450	Песочник с изюмом	25	6,12	14,35	14,70	106,50	0,035	0,035	9,00	0,03	9,30	26,05	8,55	0,455
	Итого:		8,22	14,75	65,70	334,10	0,089	23,035	9,00	0,83	83,30	90,05	52,55	2,655
	Итого за день:		56,62	63,87	231,44	1792,66	1,883	68,585	9673,15	8,18	529,15	1131,36	563,2	19,975

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн.цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
229	Рыба тушеная в томате с овощами	80	12,13	2,93	1,47	80,93	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,93	28,53	0,55
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,68	210,11	0,03	---	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	2,00	20,92	113,40	0,022	0,38	10,00	0,078	128,78	86,56	12,88	0,078
15	Сыр порционный (российский)	20	4,64	5,90	---	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:		26,54	16,65	78,39	569,62	0,182	1,72	103,8	2,778	345,39	459,79	80,62	1,798
Обед														
49	Салат витаминный	100	2,6	6,22	22,15	155,0	0,055	31,5	---	0,69	32,0	43,15	18,42	0,97
111	Суп вермишелевый	250	2,38	5,10	15,70	100,13	0,04	0,95	---	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
143	Рагу из овощей	150	7,76	16,50	12,90	213,00	0,09	18,765	69,00	0,09	55,74	67,50	24,39	0,90
246	Гуляш из говядины в томатно-сметанном соусе	80	9,47	9,77	3,20	132,67	0,07	3,73	---	0,47	15,40	46,33	14,07	1,53
350	Кисель из апельсинов	200	0,39	0,10	34,28	139,51	0,02	30,00	---	0,02	21,06	17,59	6,43	0,21
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:		28,0	38,53	127,31	925,79	0,315	84,945	69,0	2,48	177,10	455,02	102,26	5,84
Полдник														
338	Киви свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
386	«Снежок»	200	5,80	5,00	16,00	101,00	0,06	1,60	40,00	0,20	236,00	192,00	32,00	0,20
410	Ватрушка с творогом	50	4,61	2,74	19,17	131,00	0,04	0,02	17,00	0,46	25,40	45,10	10,80	0,45
	Итого:		11,91	8,24	56,17	338,00	0,14	11,62	57,00	1,26	269,40	265,10	84,80	1,25
	Итого за день:		66,45	63,42	261,87	1833,41	0,637	98,285	229,8	6,518	791,89	1179,91	267,68	8,89

День 7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
219	Сырники из творога	150	10,84	8,97	34,28	381,00	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
378	Чай с джемом	200	0,16	0,02	14,33	58,00	---	0,43	---	0,06	5,20	5,80	3,00	0,34
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	14,83	156,00	0,04	0,11	59,00	0,30	10,00	22,80	5,60	0,60
	Итого:		13,40	12,86	63,44	595,00	0,08	0,90	91,70	0,46	147,84	138,34	25,66	1,20
Обед														
18	Салат зеленый с огурцами	100	1,04	6,05	2,14	67,20	0,026	5,707	---	0,352	44,20	36,346	23,719	0,573
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,12	14,17	127,75	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	6,10	1,04	231,86	0,20	---	---	---	14,60	210,00	140,00	5,01
290	Курица, тушенная в сметанном соусе	100	13,28	10,84	2,90	162,00	0,04	0,35	30,10	3,57	29,52	76,93	14,06	0,61
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,02	0,80	---	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:		24,13	29,08	82,94	871,89	0,226	17,057	35,10	8,452	270,82	690,276	319,079	11,623
Полдник														
338	Апельсины свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	---	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
389	Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,044	4,00	---	0,20	40,00	24,00	18,00	0,80
434	Булочка молочная	50	4,64	0,99	23,45	181,50	0,02	0,25	20,00	0,10	74,00	99,00	10,50	0,20
	Итого:		5,64	1,79	65,85	364,90	0,094	14,25	20,00	0,60	130,00	134,00	37,50	3,20
	Итого за день:		43,17	43,73	212,23	1831,79	0,40	32,207	146,8	9,512	548,66	962,616	382,239	16,023

День 8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша из пшена и риса молочная	200	6,08	8,60	14,50	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,30
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90	---	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,0	100,00	7,00	0,20
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	---	---	133,33	111,11	25,56	2,00
	Итого:		38,53	18,87	56,51	550,99	0,265	7,22	52,09	6,87	388,53	581,41	93,76	4,49
Обед														
49	Салат витаминный	100	2,6	6,22	22,15	155,0	0,055	31,5	---	0,69	32,0	43,15	18,42	0,97
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	12,20	75,03	0,08	0,63	---	2,43	43,25	188,25	27,50	0,83
309	Макаронны отварные с маслом	150	5,10	7,50	26,50	201,90	0,06	---	---	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
261	Печень, тушенная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	12,70	5240,00	1,00	30,00	239,00	17,00	0,14
350	Кисель из черной смородины	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	---	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:		27,36	27,13	132,81	786,11	0,43	43,98	5240,00	8,94	123,40	559,17	86,30	3,80
Полдник														
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	---	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
386	Ряженка	200	5,80	5,00	3,00	102,00	0,04	0,60	40,00	0,20	248,00	184,00	28,00	0,20
415	Крендель сахарный	65	3,54	6,57	27,87	224,00	0,06	---	18,00	0,79	9,70	37,50	12,20	0,64
	Итого:		11,14	11,77	48,87	370,00	0,16	20,60	58,00	2,39	313,70	273,50	56,20	2,24
	Итого за день:		67,03	67,77	238,19	1707,10	0,855	71,80	5350,09	18,20	825,63	1414,08	236,26	10,53

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн.цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,042	0,33	36,90	0,31	140,7	156,88	18,34	0,38
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	16,00	155,20	0,03	1,47	---	---	158,67	132,0	29,33	2,40
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
16	Колбаса полукопченая (порциями)	30	4,53	12,03	0,09	127,00	0,09	---	---	0,30	7,80	60,60	7,50	0,66
	Итого:		17,31	19,15	68,78	569,73	0,202	1,8	36,90	1,13	316,37	384,28	68,37	3,88
Обед														
23	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,38	78,56	0,09	20,30	---	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,53	6,85	4,00	70,00	0,025	10,45	---	0,375	51,175	35,375	17,35	0,65
259	Жаркое по-домашнему из говядины	200	21,92	28,08	18,26	302,47	0,41	28,14	---	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	32,00	196,38	0,02	0,80	---	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:		31,12	42,25	97,72	832,89	0,625	59,69	---	6,445	129,015	475,625	147,99	8,58
Полдник														
338	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
389	Сок томатный	200	2,00	0,20	5,80	33,00	0,02	20,00	---	0,02	---	---	---	---
455	Коврижка «медовая»	50	2,50	2,00	15,50	255,00	0,045	0,015	---	0,5	7,35	23,35	9,90	0,57
	Итого:		5,70	3,40	52,10	360,00	0,165	32,015	---	1,12	37,35	45,35	43,90	1,77
	Итого за день:		54,13	64,80	218,60	1762,62	0,992	93,505	36,90	8,695	482,735	905,255	260,26	14,23

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая на молоке (овсяная)	200	8,96	6,19	50,01	192,00	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	28,27	155,20	0,03	1,47	---	---	158,67	132,00	29,33	2,40
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	---	---	40,00	0,10	2,40	3,00	---	---
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90	---	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,0	100,00	7,00	0,20
	Итого:		20,46	22,36	97,73	578,10	0,30	3,69	124,00	1,58	567,87	585,20	129,13	5,14
Обед														
49	Салат витаминный	100	2,6	6,22	22,15	155,0	0,055	31,5	---	0,69	32,0	43,15	18,42	0,97
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	---	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	110,11	0,03	---	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
226	Треска отварная	80	9,37	1,84	2,09	65,90	0,05	0,50	6,50	0,90	19,60	151,90	20,90	0,40
357	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,24	0,05	15,68	149,80	0,03	244,00	---	0,38	78,50	31,70	11,60	1,34
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:		29,41	17,76	134,47	803,54	0,42	251,30	33,50	4,64	220,91	689,00	147,51	7,40
Полдник														
338	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	22,50	95,00	0,60	38,00	---	0,20	36,00	17,00	11,00	0,10
386	«Снежок»	200	5,80	5,00	16,00	101,00	0,06	1,60	40,00	0,20	236,00	192,00	32,00	0,20
453	Пряники детские	25	1,62	2,05	17,08	190,00	0,02	0,25	20,00	0,10	74,00	99,00	10,50	0,20
	Итого:		3,02	2,75	51,58	336,00	0,64	38,85	20,02	4,30	176,00	166,00	33,50	1,10
	Итого за день:		55,83	59,51	228,23	1808,82	1,27	297,28	333,72	12,07	692,43	1126,87	228,71	11,19

Для учащихся 11-18 лет

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша из пшена и риса молочная	210	3,30	8,60	23,20	260,00	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,30
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	---	---	40,00	0,10	2,40	3,00	---	---
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90	---	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,0	100,00	7,00	0,20
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	---	---	133,33	111,11	25,56	2,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	---	---	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Итого:		15,77	22,87	73,37	639,49	0,48	3,37	163,60	1,25	415,53	385,61	75,76	4,05
Обед														
30	Салат из редиса	100	2,50	7,38	28,59	87,9	0,03	6,65	---	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	10,14	9,93	15,75	192,93	0,12	7,17	15,00	0,91	33,61	193,70	54,00	1,42
309	Макароны отварные с маслом	200	7,14	15,50	39,90	282,66	0,08	---	---	2,73	16,80	48,30	10,50	1,05
288	Курица отварная	120	26,00	16,00	0,52	233,00	0,05	---	24,00	0,20	48,00	172,00	24,00	2,40
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,56	97,60	0,01	1,08	---	---	6,40	4,40	3,60	0,18
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	---	---	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	---	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:		51,67	49,93	182,45	999,27	0,39	18,27	39,00	7,51	141,66	536,72	130,30	7,72
Полдник														
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	---	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
389	Сок вишневый	200	1,47	0,40	22,80	97,07	0,03	14,80	---	0,53	34,67	36,00	12,00	0,67
447	Кекс «Творожный»	50	4,71	7,42	25,58	282,00	0,03	0,05	71,18	0,42	26,73	9,89	57,23	0,63
	Итого:		6,26	7,91	67,98	426,07	0,09	24,85	71,18	1,55	77,40	56,89	78,23	3,50
	Итого за день:		73,70	80,71	323,80	2064,83	0,96	46,49	273,78	10,31	634,59	979,22	284,29	15,27

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
222	Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным	200	16,22	15,84	61,24	444,80	0,13	0,60	125,00	1,62	323,40	421,80	50,80	1,84
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	40,00	---	0,27	---	---	13,60	22,13	11,73	2,13
2	Бутерброд с джемом	55	2,38	3,87	29,19	161,00	0,04	2,00	20,00	0,52	10,60	22,60	5,20	0,36
	Итого:		18,67	19,73	105,43	645,80	0,17	2,87	145,00	2,14	347,60	466,53	67,73	4,33
Обед														
71	Овощи свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,02	4,90	---	0,20	17,00	30,00	14,00	0,50
102	Суп картофельный с фасолью	300	5,88	6,39	23,07	173,31	0,18	6,99	---	2,94	49,77	165,33	45,90	2,19
321	Капуста тушеная	200	4,96	11,60	9,74	163,20	0,12	24,58	57,10	0,34	134,60	117,08	28,36	1,62
241	Мясо отварное (говядина)	100	22,50	19,50	2,20	266,83	0,05	---	---	0,50	13,83	103,50	26,17	3,50
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	28,52	145,08	---	80,00	---	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	---	---	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого:		37,64	38,37	95,07	898,36	0,44	116,47	57,10	4,70	237,20	485,93	130,39	9,95
Полдник														
338	Персики свежие	100	1,80	0,20	19,00	45,00	0,08	20,00	---	1,40	40,00	68,00	32,00	1,20
386	Кефир 3,2 % жирности	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
434	Булочка «Молочная»	100	4,28	2,00	46,90	242,00	0,08	0,13	3,00	0,88	30,20	51,70	18,30	0,73
	Итого:		11,88	7,20	73,9	387,0	0,24	21,53	43,00	2,48	310,20	299,70	78,30	2,13
	Итого за день:		68,19	65,30	274,4	1931,16	0,85	140,87	245,10	9,32	894,80	1252,16	276,42	16,41

День 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая на молоке овсяная	250	9,63	6,44	56,10	292,00	0,24	2,17	40,00	1,08	277,00	394,25	99,50	2,63
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	28,27	155,20	0,03	1,47	---	---	158,67	132,00	29,33	2,40
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	---	---	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90	---	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
	Итого:		21,82	15,51	108,52	635,76	0,33	3,78	92,00	1,83	623,17	669,75	152,33	5,78
Обед														
38	Картофельный салат с яблоками	100	2,72	6,25	10,20	108,00	0,65	10,05	---	0,80	29,60	36,08	22,66	1,05
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,10	118,08	0,06	12,36	---	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	15,47	13,12	309,15	0,27	---	---	---	19,47	280,00	186,67	6,68
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	13,20	4,40	2,25	121,40	0,12	1,80	22,20	2,22	43,20	265,40	42,80	0,82
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,02	0,80	---	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	---	---	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого:		34,50	32,96	106,43	990,95	1,19	25,01	22,20	6,64	153,25	754,71	331,57	12,78
Полдник														
338	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
389	Сок яблочный	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00	---	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
449	Полоска песочная с повидлом	60	1,45	5,35	1,20	232,00	0,02	0,01	3,50	0,25	4,60	14,05	5,20	0,30
	Итого:		3,95	6,05	42,00	414,60	0,08	14,01	3,50	1,05	26,60	56,05	55,20	3,70
	Итого за день:		60,27	64,53	256,95	2041,31	1,60	42,80	117,70	9,52	803,02	1480,51	539,10	22,26

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215	Омлет натуральный	200	21,56	28,40	4,48	372,00	0,16	0,40	202,00	0,36	159,44	349,20	24,96	4,08
73	Икра из кабачков	100	0,01	4,85	5,31	69,26	0,04	6,51	---	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,60	25,09	138,40	0,02	0,38	9,50	0,15	128,00	117,86	18,00	0,64
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	---	---	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Итого:		29,19	36,35	59,03	696,56	0,27	7,29	211,50	3,55	397,36	566,23	76,73	5,96
Обед														
71	Овощи свежие (помидоры)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,02	4,90	---	0,20	17,00	30,00	14,00	0,50
96	Рассольник ленинградский	300	2,60	5,50	16,98	178,70	0,20	17,50	---	2,60	18,50	38,95	31,75	1,06
291	Плов из курицы	250	13,52	7,91	47,72	458,00	0,08	4,52	14,60	3,37	34,76	131,50	40,53	1,48
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	20,76	72,80	0,01	100,00	---	---	7,73	2,13	2,67	0,53
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	---	---	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,05	---	---	0,59	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:		22,95	14,74	131,49	929,70	0,43	126,92	14,60	7,30	98,69	292,28	113,85	5,76
Полдник														
338	Груша свежая	100	0,81	0,81	20,62	47,00	0,04	10,00	---	0,20	38,00	32,00	24,00	4,60
386	Ацидофилин	200	6,00	2,00	8,00	74,00	0,08	1016	40,00	0,20	240,00	196,00	30,0	0,20
448	Кекс «Здоровье»	65	2,70	10,58	28,54	275,00	0,02	0,03	11,00	0,20	9,60	18,70	5,60	0,66
	Итого:		9,51	13,39	57,16	396,00	0,14	20,19	51,00	0,60	287,60	246,70	59,60	5,46
	Итого за день:		61,65	64,48	247,68	2022,26	0,84	154,40	277,10	11,65	783,65	1105,21	250,18	17,18

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223	Запеканка из творога с сгущенным молоком	210	30,69	23,22	52,30	472,50	0,12	0,99	136,50	1,02	410,73	451,83	55,77	1,35
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,02	9,60	41,60	---	2,13	---	---	15,33	23,20	12,27	2,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	0,20	34,80	13,20	0,44
14	Масло сливочное	10	0,20	7,20	0,13	65,72	---	---	40,00	0,10	2,40	3,00	---	---
	Итого:		34,58	30,82	81,35	673,34	0,16	3,12	176,50	1,64	437,66	512,83	81,24	3,92
Обед														
51	Салат из свеклы с курагой, изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00	0,04	5,53	---	0,50	5,19	59,31	30,80	1,66
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,97	9,75	111,37	0,09	22,17	---	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
312	Пюре картофельное	200	4,10	6,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	23,52	185,00	0,32	14,00	9500,00	1,50	18,00	424,00	22,00	9,20
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,96	184,00	0,03	1,00	---	1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	---	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	---	---	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого:		27,88	30,35	148,92	968,75	2,12	47,70	9544,20	6,98	176,14	769,12	166,14	16,04
Полдник														
339	Черешня свежая	100	1,10	0,40	25,60	112,00	0,01	15,00	---	0,40	34,00	28,00	24,00	1,80
389	Сок абрикосовый	200	1,00	---	25,40	105,60	0,044	8,00	---	0,40	40,0	36,00	20,00	0,40
450	Песочник с изюмом	50	6,12	14,35	14,70	213,00	0,035	0,035	9,00	0,03	9,30	26,05	8,55	0,455
	Итого:		8,22	14,75	65,70	430,60	0,089	23,035	9,00	0,83	83,30	90,05	52,55	2,655
	Итого за день:		70,68	75,92	295,97	2072,69	2,369	73,855	9729,70	9,45	697,10	1372,00	299,93	22,615

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн.цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	18,20	4,40	2,25	121,40	0,12	1,80	22,20	2,22	43,20	265,40	42,80	0,82
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	---	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	2,00	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,07	128,78	86,56	12,88	0,07
15	Сыр порционный (российский)	20	4,64	5,90	---	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	---	---	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Итого:		34,62	20,03	96,21	703,51	0,23	2,32	120,20	3,84	362,96	577,46	104,52	2,34
Обед														
49	Салат витаминный (капуста, перец, кукуруза консервированная)	100	2,60	6,22	22,15	155,00	0,055	31,55	---	0,69	32,00	43,15	18,42	0,97
111	Суп вермишелевый	300	3,57	5,39	18,84	120,15	0,05	1,14	---	0,39	41,40	243,90	18,90	0,66
143	Рагу из овощей	210	9,54	22,00	17,20	284,00	0,12	25,02	92,00	1,28	74,38	90,00	32,52	1,20
246	Гуляш из говядины в томатно-сметанном соусе	100	11,83	11,50	3,75	165,83	0,08	4,67	---	0,58	19,25	57,92	17,58	1,92
350	Кисель из апельсинов	200	0,39	0,10	34,28	139,51	0,02	30,00	---	0,02	21,06	17,59	6,43	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	---	---	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	---	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:		33,66	46,17	150,35	972,57	0,425	92,33	92,00	3,89	208,79	542,26	118,75	7,15
Полдник														
338	Киви свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
386	«Снежок»	200	5,80	5,00	16,00	101,00	0,06	1,60	40,00	0,20	236,00	192,00	32,00	0,20
410	Ватрушка с творогом	75	4,61	2,74	19,17	196,50	0,04	0,02	17,00	0,46	25,40	45,10	10,80	0,45
	Итого:		11,21	7,94	56,17	393,50	0,14	11,62	57,00	1,26	269,40	265,10	84,80	1,25
	Итого за день:		79,49	74,14	302,73	2069,58	0,795	106,27	269,20	8,99	841,15	1384,82	308,07	10,74

День 7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
219	Сырники из творога с маслом	210	19,32	22,70	44,28	476,00	0,07	0,39	45,50	0,27	141,50	343,74	34,62	0,28
378	Чай с джемом	200	0,16	0,02	14,33	58,00	---	0,43	---	0,06	5,20	5,80	3,00	0,34
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	14,83	156,00	0,04	0,11	59,00	0,30	10,00	22,80	5,60	0,60
	Итого:		21,88	26,59	73,44	690,00	0,11	0,93	104,50	0,63	165,70	372,34	43,22	1,22
Обед														
18	Салат зеленый с огурцами	100	1,04	6,05	2,14	67,20	0,02	5,707	---	0,352	44,20	36,346	23,719	0,573
84	Борщ с фасолью и картофелем	300	4,27	6,14	17,02	153,54	0,12	8,95	6,01	2,88	65,08	229,52	41,38	2,07
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	15,47	3,12	309,15	0,27	---	---	---	19,47	280,00	186,67	6,68
290	Курица, тушенная в сметанном соусе	100	13,28	10,84	2,90	162,00	0,04	0,35	30,10	3,57	29,52	76,93	14,06	0,61
342	Компот из свежих яблок	200	0,17	0,13	23,61	97,60	0,02	2,25	---	0,90	101,60	62,30	85,60	2,25
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	---	---	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	---	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:		36,36	39,59	92,92	997,57	0,56	17,257	36,11	8,632	280,57	774,796	376,329	14,373
Полдник														
338	Апельсин свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	---	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
389	Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	---	0,20	40,00	24,00	18,00	0,80
434	Булочка молочная	80	6,96	1,49	35,18	205,50	0,03	0,37	30,0	0,15	111,00	148,50	15,75	0,30
	Итого:		7,96	2,29	77,58	388,90	0,10	14,37	30,00	0,65	167,00	183,50	42,75	3,30
	Итого за день:		66,20	68,47	243,94	2076,47	0,77	32,557	170,61	9,912	604,27	1330,636	462,299	18,893

День 8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
232	Рыба, запеченная в омлете	200	25,80	15,60	6,40	294,0	0,18	1,00	0,12	8,2	80,0	406,0	50,0	2,0
306	Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,06	5,0	---	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90	---	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,0	100,00	7,00	0,20
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	---	---	133,33	111,11	25,56	2,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:		40,48	22,77	58,11	624,49	0,31	7,47	52,12	8,92	408,53	682,91	106,26	4,79
Обед														
20	Салат из редиса	100	2,50	7,38	28,59	87,90	0,03	6,65	---	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
99	Суп из овощей	300	2,73	2,79	23,50	90,03	0,09	12,75	---	2,91	51,90	225,90	33,00	0,99
309	Макароны отварные с маслом	200	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08	---	---	2,60	16,00	46,00	10,00	1,00
261	Печень, тушенная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	12,70	5240,00	1,00	30,00	239,00	17,00	0,14
350	Кисель из черной смородины	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	---	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	---	---	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого:		29,05	30,11	155,83	877,63	0,47	56,10	5240,00	9,99	136,05	612,12	92,70	4,61
Полдник														
338	Абрикосы свежие	100	1,80	0,20	18,0	44,00	0,06	20,00	---	1,40	56,00	52,00	16,00	1,40
386	Ряженка	200	5,80	5,00	3,00	102,00	0,04	0,60	40,00	0,20	248,0	184,00	28,00	0,20
415	Крендель сахарный	75	3,54	6,57	47,87	277,50	0,06	---	18,00	0,79	9,7	37,50	12,20	0,64
	Итого:		11,14	11,77	68,87	423,50	0,16	20,60	58,00	2,39	313,70	273,50	56,20	2,24
	Итого за день:		80,67	76,65	282,81	1915,62	0,94	84,17	5350,12	21,30	858,28	1568,53	255,16	11,64

День 9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша манная молочная жидкая	250	6,11	10,72	43,38	249,00	0,08	0,47	58,00	0,46	143,77	178,19	20,30	0,47
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	16,00	155,20	0,03	1,47	---	---	158,67	132,0	29,33	2,40
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	---	---	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
16	Колбаса полукопченая (порциями)	30	4,53	12,03	0,09	127,00	0,09	---	---	0,30	7,8	60,6	7,5	0,66
	Итого:		18,19	25,92	83,62	648,10	0,25	1,94	58,00	1,41	321,74	414,29	73,63	4,08
Обед														
23	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,38	78,56	0,09	20,30	---	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	300	1,97	7,91	7,53	97,90	0,05	13,30	---	0,71	56,85	53,18	24,53	0,93
259	Жаркое по-домашнему из говядины	250	33,35	36,65	37,79	574,41	0,62	42,82	---	2,47	55,38	433,59	86,47	6,79
348	Компот из чернослива	200	0,16	0,16	23,56	98,40	0,01	1,08	---	---	6,40	4,40	3,60	0,18
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	---	---	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого:		39,95	51,46	102,90	987,21	0,84	77,50	---	7,09	149,64	586,89	147,22	10,59
Полдник														
338	Виноград свежий	100	1,20	1,20	30,80	72,0	0,1	12,0	---	0,60	30,0	22,0	34,0	1,20
389	Сок томатный	200	2,00	0,20	5,80	33,00	0,02	20,0	---	0,02	---	---	---	---
455	Коврижка «медовая»	100	3,75	3,00	33,25	306,25	0,07	0,02	---	0,75	11,02	35,02	14,85	0,60
	Итого:		6,95	4,40	69,85	411,25	0,19	32,02	---	1,37	41,02	57,02	48,85	1,80
	Итого за день:		65,09	81,78	256,37	2046,56	1,28	111,46	58,00	9,87	572,40	1058,20	269,70	16,47

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
211	Омлет натуральный с сыром	200	20,51	35,31	3,06	392,00	0,12	0,39	193,60	0,147	152,60	174,70	11,73	1,14
73	Икра кабачковая	100	0,01	4,85	5,31	69,26	0,04	6,51	---	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
378	Чай со сливками	200	2,31	10,02	15,0	159,0	0,03	0,30	135,0	0,11	83,30	56,50	8,50	0,46
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:		25,99	50,58	42,69	713,78	0,23	7,20	328,60	3,167	343,52	321,67	50,70	2,93
Обед														
39	Салат картофельный с кукурузой	100	3,23	6,36	23,70	164,00	0,08	5,80	---	0,88	19,30	39,20	25,30	1,20
119	Суп гороховый	300	9,00	3,90	20,70	153,90	0,18	1,20	---	1,20	99,0	393,0	57,0	2,70
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	180,15	0,03	---	36,0	0,80	3,48	82,0	25,34	0,70
226	Треска отварная	120	14,05	2,76	3,14	98,85	0,08	0,75	9,75	1,35	29,40	227,85	21,35	0,60
357	Кисель из плодов шиповника	200	0,24	0,05	15,68	149,80	0,03	244,0	---	0,38	78,50	31,7	11,6	1,34
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	---	---	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	---	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого:		37,14	21,26	156,24	954,78	0,50	251,75	45,75	5,54	250,38	863,45	165,49	8,73
Полдник														
338	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	22,50	95,00	0,6	38,0	---	0,20	36,0	17,0	11,0	0,10
	Напиток молочный «Мажитель»	200	0,60	0,50	12,00	51,00	0,02	0,60	0,02	4,0	66,0	50,0	12,0	0,80
453	Пряники детские	75	3,24	4,10	51,24	280,00	0,04	0,50	30,00	0,20	108,00	139,00	21,00	0,30
	Итого:		4,64	4,80	85,74	426,00	0,66	39,10	30,02	4,40	210,00	206,00	44,00	1,20
	Итого за день:		67,77	76,64	284,70	2094,56	1,39	298,05	404,37	13,107	803,90	1391,12	260,19	12,86