

"Согласовано"

Директор АО "Детский оздоровительный лагерь "Молодая гвардия"

" 20 г.

"Утверждаю"
Зам. директора ООО "Агрофирма-Ярославль"
Иванченко С.В.
20 г.

Примерное меню для лагерей с круглосуточным пребыванием детей возрастной группы с 12 до 18 лет

1 день 1 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Каша пшеничная жидкая Бутерброд с маслом, сыром 10/10/40	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	0,01	199								
	70	9,66	15,9	24,14	279,65	0,06	0,09	0,19	112,7	0,15	245	183,17	16,63	0,82	68,6				3								
	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411								
	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416								
Какао на молоке Витаминизированный Батон йодированный Итого за Завтрак																			пром								
	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8												
	760	29	34,94	132,59	963,63	0,29	0,45	8,3	187,78	0,82	531,18	494,24	93,85	4,05	542,94	0,02	0,14	0,01									
Суп вермишелевый с мясом 250/10 Котлета мясная рубленая из свинины Макаронные изделия отварные Омлет свежий	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				111,11								
	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01	0,05	0,02	777								
	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218								
	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6					71								
Напиток из сухофруктов Хлеб ржаной Батон йодированный Итого за Обед	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394								
	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром								
	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8												
	920	35,45	45,75	153,35	1178,67	0,6	0,27	3,21	265,42	0,45	146,55	414,75	91,44	6,66	730,67	0,01	0,07	0,03									
Блинчик с начинкой Чай с сахаром Итого за Полдник	160	8,4	5,6	56	308														тик								
	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				411								
	360	8,6	5,65	71,01	369,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1									
Помидор свежий Тертая капуста со сметаной 70/50 Рис отварной Чай с сахаром	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9					71								
	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02	тик								
	180	4,58	4,69	48,02	262,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47			0,01	332								
	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411								
Батон йодированный Хлеб ржаной Итого за Ужин	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром								
	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром								
	680	21,6	30,18	121,59	846,33	0,44	0,18	5,54	96,29	0,43	87,08	312,76	92,43	4,91	453,63		0,12	0,04									
Напиток кисло-молочный Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420								
	2 920	100,45	121,52	486,54	3 463,89	1,41	1,25	18,55	593,99	1,76	1 010,21	1 409,99	310,12	16,69	2 044,49	0,05	0,47	0,08									

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ п.п.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Пудинг из творога с джемом 150/50																				249	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				6		
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411		
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8						
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01		386		
Итого за Завтрак	570	28,27	18,23	105,15	700,38	0,18	0,44	13,2	151,94	0,74	265	354,6	60,98	5,4	625,49	0,01	0,16				
Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом 250/10																				63	
Бедшотоплов из свинины	100	11,78	24,11	3,63	279,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	250,39	0,01	0,05		294		
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01		330		
Компот из яблок сад	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2				390		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02		пром		
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром		
Итого за Обед	820	30,61	41,9	118,03	971,85	0,93	0,38	24,75	319,02	0,19	120,42	488,24	208,02	9,18	1076,05	0,02	0,08		0,01		
Пирожик																					
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411		
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01		386		
Итого за Полдник	380	4,22	3,35	71,77	337,26	0,09	0,04	12,1	0,5		31,2	51,44	20,6	3,99	358,85		0,11				
Помидор свежий																				71	
Людоедаб из свинины	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		71		
Картофельное пюре	180	3,92	5,03	26,42	167,12	0,2	0,15	31,1	32,58	0,08	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06		0,01		339		
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411		
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02		пром		
Итого за Ужин	660	26,63	36,64	94,65	816,92	0,78	0,36	32,31	45,08	0,16	126,78	384,68	102,56	6,05	1323,99	0,01	0,19		0,01		
Напиток кисломолочный																					
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420		
Итого за день	2.630	95,53	105,12	397,6	2.932,41	2,06	1,56	83,76	560,54	1,15	783,4	1.458,96	420,16	24,82	3.676,38	0,05	0,58		0,02		

3 день 1 недели

Присем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рцу.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Каша манная жидкая	250	5.43	8.27	25.25	198.03	0.08	0.18	1.43	52.33	0.14	145.26	120.44	19.7	0.41	190.25	0.01	0.03		199			
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1		0.01		45	0.13	2.4	3	0.05	0.02	3				б			
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26		0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1		411			
Батон йодированный	40	1.16	104.3	20.56	104.8	0.04	0.01				7.6	26	5.2	0.48	36.8				пром			
Блинчик с начинкой	80	4.2	2.8	28	154														тк			
Итого за Завтрак	580	12.91	19.53	88.95	584.19	0.12	0.21	1.53	97.83	0.27	160.66	157.68	29.35	1.78	255.3	0.01	0.13					
Суп картофельный с яйцом и курой	250	5.7	5.73	16.29	139.86	0.13	0.12	19.5	228.6	0.22	28.46	101.38	36.14	1.41	591.9		0.02	0.01	83			
Плов со свиной	250	16.42	32.47	59.52	596.6	0.47	0.16	5.01	591.45	0.51	28.55	259.39	70.46	2.44	406.06			0.04	тк			
Помидор свежий	100	1.1	0.2	3.8	24				14		26	20	0.9						71			
Напиток из яблок сушеных	200	0.24	0.01	20.46	83.69			0.22	0.33		12.63	8.47	3.3	0.7	64.22				394			
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2		0.02	0.01	пром			
Батон йодированный	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01				7.6	26	5.2	0.48	36.8							
Итого за Обед	890	29.06	39.97	137.43	1 028.95	0.68	0.3	24.73	820.38	0.73	99.24	447.24	140.7	6.37	1 136.18		0.04	0.06				
Манник	100	5.51	15.52	45.68	345.35	0.07	0.1	0.19	25.94	0.18	44.45	71.68	11.38	0.72	98.48		0.02		тк			
Джем	50	0.25		35.8	138	0.01	0.01				6	9	4.5	0.2								
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26		0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1		411			
Итого за Полдник	350	5.96	15.57	96.49	544.61	0.08	0.12	0.29	26.44	0.18	55.85	88.92	20.28	1.79	123.73		0.12					
Овощи свежие (огурец, помидор)	100	1.1	0.2	3.8	24						23	42	14	0.6					71			
Котлета из мяса кур	100	16.36	20.67	8.33	287.25	0.09	0.15	0.16	9.84	0.01	36.07	168.58	23.35	1.93	289.16		0.01	0.11	тк			
Картофель запеченный	180	5.22	19.03	42.51	362.65	0.31	0.18	52.16	7.82		56.55	157.85	61.81	2.59	1 481.46				314			
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26		0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25			0.1	411			
Батон йодированный	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01				7.6	26	5.2	0.48	36.8				пром			
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2		0.02	0.01	пром			
Итого за Ужин	660	28.48	41.51	107.21	919.96	0.48	0.36	52.42	18.16	0.01	136.62	428.67	114.36	6.91	1 869.87	0.01	0.23	0.03				
Напиток кислomолочный	200	5.8	5	8	106	0.08	0.34	1.4	44	0.06	240	180	28	0.2	292		0.02	0.04	420			
Итого за Ужин 2	200	5.8	5	8	106	0.08	0.34	1.4	44	0.06	240	180	28	0.2	292		0.02	0.04				
Итого за день	2 680	82.21	121.58	438.08	3 183.71	1.44	1.33	80.37	1 006.81	1.25	692.37	1 302.51	332.69	17.05	3 677.08	0.04	0.56	0.09				

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Блинчик	200	12	20	80	547,88							0,24							т/к			
Джем	40	0,2		28,64	110,4		0,01				4,8	7,2	3,6	0,16								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411			
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386			
Итого за Завтрак	560	12,88	20,53	130,42	755,99	0,04	0,04	12,1	0,5		29,25	28,88	18,8	3,65	358,7		0,11					
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 250/10	260	3,98	9,88	9,62	144,18	0,14	0,08	31,45	211,68	0,1	43,54	71,8	25,7	1,1	426,65				73			
Печенье по-строгановски	100	14,79	10,68	8,59	190,78	0,25	1,71	27,47	6457,25	0,93	28,74	265,38	18,61	5,56	268,33	0,01	0,18	0,03	255			
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86			0,01	332			
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394			
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром			
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром			
Итого за Обед	840	29,9	27,36	134,7	913,16	0,53	1,87	59,47	6726,43	1,11	127,38	519,64	104,87	9,33	991,26	0,01	0,2	0,05				
Печенье	30	2,31	2,73	21,27	118,8	0,04	0,02				6,6	25,5	9,6	0,48	38,4				пром			
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	1			14	14	8	2,8					418			
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386			
Итого за Полдник	350	3,79	3,41	53,23	267,2	0,1	0,06	12			39,8	52,7	28,4	5,92	372		0,01					
Оррец свежий	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6					71			
Бризоль куриная	100	24,61	15,9	7,48	271,24	0,09	0,15		53,1	0,4	22,58	198,05	81,38	1,86	300,2	0,01	0,13	0,02	т/к			
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218			
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411			
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром			
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром			
Итого за Ужин	660	40,07	22,89	118,29	840,99	0,3	0,22	0,1	79,52	0,48	89,29	370,71	123,39	5,55	496,38	0,01	0,25	0,03				
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420			
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04					
Итого за день	2 610	92,44	79,19	444,64	2 883,34	1,05	2,33	85,07	6 850,45	1,65	525,72	1 151,93	303,46	24,65	2 510,34	0,04	0,61	0,08				

5 день 1 недели

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Каша пшеница жидкая сад	250	9,26	8,84	43,45	291,53	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,8	227,27	58,13	1,49	285,57	0,01	0,04		199							
Бутерброд с маслом,сыром 10/10/40	70	9,66	15,9	24,14	279,65	0,06	0,09	0,19	112,7	0,15	245	183,17	16,63	0,82	68,6				3							
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416							
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром							
Итого за Завтрак	560	25,06	29,23	106,03	791,4	0,4	0,47	8,38	183,65	0,8	542,82	552,64	110,96	3,8	597,63	0,02	0,06									
Расходник ленинградский с мясом 250/10	260	4,35	8,8	17,23	166,2	0,18	0,09	16,86	203,34	0,1	20,82	95,9	29,58	1,23	527,14			0,01	82							
Рыба в панировке	100	17,42	12	15,37	241,99	0,16	0,18		36,11	0,32	52,37	263,08	57,26	1,94	80,22		0,01	0,01								
Картофельное пюре	180	3,92	5,03	26,42	167,12	0,2	0,15	31,1	32,58	0,08	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06		0,01		339							
Огурец свежий	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6					71							
Компот из яблок сад	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2				390							
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром							
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром							
Итого за Обед	920	32,47	27,67	122,1	873,31	0,63	0,44	49,96	272,03	0,5	170,69	571,82	153,02	6,65	1 652,62		0,04	0,03								
Пирожик	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48					пром							
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411							
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386							
Итого за Полдник	380	4,22	3,35	71,77	337,26	0,09	0,04	12,1	0,5		31,2	51,44	20,6	3,99	358,85		0,11									
Полмидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9					71							
Ежики из свинины с соусом 150/50.	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94			0,03	444							
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411							
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром							
Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	25,2	120	0,07	0,02				12	39	8,4	0,66	55,8		0,03	0,02	пром							
Итого за Ужин	600	23,41	38,31	83,99	774,16	0,63	0,2	7,85	68,9	0,63	68,01	301,66	78,32	5,2	538,79		0,13	0,05								
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420							
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04									
Итого за день	2 660	90,96	103,56	391,49	2 882,13	1,83	1,49	79,69	569,08	1,99	1 052,72	1 657,56	390,9	19,84	3 439,89	0,04	0,38	0,08								

6 день 1 недели

Принимать пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Пудинг из творога с джемом 150/50		200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05	249							
Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3			6							
Чай с низким содержанием сахара		200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411							
Батон йодированный		40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8										
Яблоко		120	0,48	11,76	56,4	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01	386							
Итого за Завтрак		570	28,27	18,23	105,15	700,38	0,18	0,44	13,2	151,94	0,74	265	354,6	60,98	5,4	625,49	0,01	0,16								
Суп картофельный с горохом с маслом 250/10		260	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15		0,01	87							
Жаркое по-домашнему (попалка)		280	12,82	46,2	51,8	674,24	0,51	0,22	44,3	164,11	0,32	34,92	212,21	65,14	2,9	1379,57			71							
Огурец свежий		100	1,1	0,2	3,8	24				23		4,2	14	0,6					393,02							
Компот из сливы с яблоками		200	0,16	0,08	21,4	88	0,01	0,01	12	1		8,6	4,6	3,6	0,06	32,8		0,02	пром							
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,01	пром							
Батон йодированный		40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8			пром							
Итого за Обед		920	28,7	57,33	136,05	1177,83	0,97	0,36	68,25	367,39	0,42	120,75	431,59	135,88	7,1	2030,52		0,03	0,02							
Манник		100	5,51	15,52	45,68	345,35	0,07	0,1	0,19	25,94	0,18	44,45	71,68	11,38	0,72	98,48		0,02	тук							
Джем		50	0,25		35,8	138	0,01	0,01		6		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1	411							
Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1								
Итого за Полдник		350	5,96	15,57	96,49	544,61	0,08	0,12	0,29	26,44	0,18	55,85	88,92	20,28	1,79	123,73		0,12								
Овощи свежие (огурец, помидор)		100	1,1	0,2	3,8	24		0,27	0,15	0,93	0,27	23	42	14	0,6	304,94	0,01	0,05	71							
Котлета мясная рубленая из свинины		100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15		8,12		43,78	177,93	28,18	2,11			0,02	тук							
Рис отварной		180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47		0,01	332							
Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1	411							
Батон йодированный		40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8			пром							
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	пром							
Итого за Ужин		660	26,73	35,34	120,26	909,61	0,4	0,21	1,03	33,73	0,34	102,25	380,66	90,28	5,22	470,66	0,01	0,17	0,04							
Напиток кисломолочный		200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04	420							
Итого за Ужин 2		200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04								
Итого за день		2700	95,46	131,47	465,95	3438,43	1,71	1,47	84,17	623,5	1,74	783,85	1435,77	335,42	19,71	3542,4	0,04	0,52	0,06							

7 день 1 недели

Присим пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Каша овсяная жидкая	250	6,17	9,44	25,46	212,26	0,16	0,19	1,37	51,23	0,14	148,01	179,88	47,42	1,09	155,33	0,01	0,02		199		
Бутерброд с маслом, сыром 10г/10г/40г	70	9,66	15,9	24,14	279,65	0,06	0,09	0,19	112,7	0,15	245	183,17	16,63	0,82	68,6				3		
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411		
Рисotto отварное	47	5,97	5,41	0,33	73,79	0,03	0,21		117,5	1,03	25,85	90,24	5,64	1,18	65,8		0,01	0,03	0,01		
Итого за Завтрак	567	22	30,8	64,94	626,96	0,25	0,5	1,66	281,93	1,32	424,26	461,33	74,09	3,96	314,98	0,02	0,15	0,01			
Соянка по-домашнему со сметаной и курой 250/10	260	4,23	3,95	10,52	95,43	0,08	0,06	13,95	31,61	0,01	34,83	70,26	27,94	1,01	386,26		0,02		124		
Шницель из свиной	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03			
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218		
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01			
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром		
Итого за Обед	820	32,11	42,21	141,23	1083,25	0,71	0,29	15,3	103,57	0,73	118,11	378,78	92,85	6,41	981,87		0,04	0,04			
Печенье	30	2,31	2,73	21,27	118,8	0,04	0,02				6,6	25,5	9,6	0,48	38,4				пром		
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411		
Яблоко	120	0,48	11,76	56,4	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01		386		
Итого за Полдник	350	2,99	3,26	48,04	236,46	0,08	0,05	12,1	0,5		31,2	46,94	24,8	3,99	397,25		0,11				
Отруби свежие	100	1,1	0,2	3,8	24		0,17		33,33	0,29	23	42	14	0,6	30,05		0,01		71		
Рыба по-солнечному	100	18,17	10,52	6,61	194,11	0,13	0,18		52,16		52,85	268,39	56,92	1,27	30,05		0,01		тик		
Картофель запеченный	180	5,22	19,03	42,51	362,65	0,31	0,18		7,82		56,55	157,85	61,81	2,59	1481,46				314		
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411		
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8		0,02	0,01	пром		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром		
Итого за Ужин	660	30,29	31,36	105,29	826,82	0,52	0,38	52,26	41,65	0,29	153,4	528,48	147,93	6,25	1610,76		0,13	0,01			
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292		0,02	0,04	420		
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292		0,02	0,04			
Итого за день	2597	93,19	112,63	367,5	2879,49	1,64	1,56	82,72	471,65	2,4	966,97	1595,73	367,67	20,81	3596,86	0,04	0,47	0,06			

1 день 2 недели

Полное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05		249							
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				6							
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411							
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром							
Яйцо	120	0,48	11,76	56,4	56,4	0,04	0,02	12	13,2	19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01		366							
Итого за Завтрак	570	28,27	18,23	105,15	700,38	0,18	0,44	13,2	151,94	0,74	265	354,6	60,98	5,4	625,49	0,01	0,16									
Суп вермишевый с мясом 250/10	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				111							
Плов со свиной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	т.к							
Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9					71,01							
Компот из яблок сад	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2				390							
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром							
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром							
Итого за Обед	890	27,7	44,26	138,31	1066,24	0,68	0,22	8,74	793,23	0,61	79,99	393,19	115,51	5,54	642,64		0,02	0,05								
Блинчик с начинкой	80	4,2	2,8	28	154														т.к							
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				411							
Итого за Полдник	280	4,4	2,85	43,01	215,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1									
Овощи свежие (огурец, помидор)	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6					71							
Бекстроганов из свинины	100	11,78	24,11	3,63	279,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	250,39	0,01	0,05		294							
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	25,22	0,01	0,01		330							
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1	411							
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8			пром	пром							
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром							
Итого за Ужин	660	27,8	32,21	100,98	806,65	0,79	0,31	1,77	52,24	0,09	99,11	458,64	194,97	8,67	624,86	0,02	0,18	0,01								
Напиток кисло-молочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420							
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04									
Итого за день	2 600	93,97	102,55	395,45	2 893,53	1,73	1,32	25,21	1 041,91	1,5	669,5	1 394,67	403,86	20,68	2 210,24	0,05	0,5	0,06								

2 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Каша манная жидкая	250	5,43	8,27	25,25	198,03	0,08	0,18	1,43	52,33	0,14	145,26	120,44	19,7	0,41	190,25	0,01	0,03		199			
Бульбурда с маслом, сыром 10/10/40	70	9,66	15,9	24,14	279,65	0,06	0,09	0,19	112,7	0,15	245	183,17	16,63	0,82	68,6				3			
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411			
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8							
Итого за Завтрак	560	18,29	25,38	84,96	643,74	0,18	0,29	1,72	165,53	0,29	403,26	337,85	45,93	2,58	320,9	0,01	0,13					
Рассольник ленинградский с мясом 250/10	260	4,35	8,8	17,23	166,2	0,18	0,09	16,86	203,34	0,1	20,82	95,9	29,58	1,23	527,14				82,09			
Люля-кебаб из свинины	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		т.к			
Картофельное пюре	200	4,35	5,58	29,36	185,69	0,22	0,17	34,56	36,2	0,09	61,22	129,6	43,98	1,63	1 016,73		0,01		339			
Огурец свежий	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6					71			
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394			
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02		пром			
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром			
Итого за Обед	940	31,45	45,95	120,27	1 024,12	0,98	0,46	52,75	251,87	0,27	169,95	509,77	129,44	6,98	1 991,77	0,01	0,09	0,02				
Печенье	30	2,31	2,73	21,27	118,8	0,04	0,02				6,6	25,5	9,6	0,48	38,4				пром			
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411			
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386			
Итого за Полдник	350	2,99	3,26	48,04	236,46	0,08	0,05	12,1	0,5		31,2	46,94	24,8	3,99	397,25		0,11					
Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9	420,94				71			
Ежики из свинины с соусом 150/50.	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29				0,03	444			
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411			
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром			
Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	25,2	120	0,07	0,02				12	39	8,4	0,66	55,8		0,03	0,02	пром			
Итого за Ужин	600	23,41	38,31	83,59	774,16	0,63	0,2	7,85	68,9	0,63	68,01	301,66	78,32	5,2	538,79		0,13	0,05				
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420			
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04					
Итого за день	2 650	81,94	117,9	344,86	2 784,48	1,95	1,34	75,82	530,8	1,25	912,42	1 376,22	306,49	18,95	3 540,71	0,04	0,5	0,07				

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Омлет натуральный школа	200	21.42	26.93	4.1	344.84	0.13	0.78	0.8	443.55	3.55	166.17	355.17	27.46	3.97	308.54	0.04	0.1	0.05	229		
Сыр порционный	20	5.2	5.22		68.8	0.01	0.06	0.16	51.6		200	128	9	0.2	19				7		
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31		0.01	0.1	0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1		0.1		411		
Батон поджаренный	60	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	0.02				11.4	39	7.8	0.72	55.2				пром		
Блинчик с начинкой	80	4.2	2.8	28	154														пром		
Итого за Завтрак	560	35.52	36.74	72.96	766.15	0.21	0.87	1.06	495.65	3.55	382.82	530.41	48.66	5.74	407.84	0.04	0.2	0.05	тик		
Суп картофельный с горохом с маслом 250/10	260	9.02	9.29	21.69	206.79	0.37	0.11	11.95	202.28	0.1	38.63	120.78	42.34	2.62	544.15		0.01		87.09		
Жаркое по-домашнему (постно)	280	12.82	46.2	51.8	674.24	0.51	0.22	44.3	164.11	0.32	34.92	212.21	65.14	2.9	1379.57			0.01	тик		
Огурец свежий	100	1.1	0.2	3.8	24						23	42	14	0.6					71		
Напиток из сухофруктов	200	0.44	0.02	25.77	112.66		0.02	0.55	29.6		23.42	18.8	13.2	0.95	148.42				394		
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2		0.02	0.01	пром		
Батон поджаренный	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01				7.6	26	5.2	0.48	36.8				пром		
Итого за Обед	920	28.98	57.27	140.42	1202.49	0.96	0.37	56.8	395.99	0.42	135.57	445.79	145.48	7.99	2146.14		0.03	0.02			
Мясо	100	5.51	15.52	45.68	345.35	0.07	0.1	0.19	25.94	0.18	44.45	71.68	11.38	0.72	98.48		0.02		тик		
Джем	50	0.25		35.8	138	0.01	0.01				6	9	4.5	0.2							
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26		0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1		411		
Итого за Полдник	350	5.96	15.57	96.49	544.61	0.08	0.12	0.29	26.44	0.18	55.85	88.92	20.28	1.79	123.73		0.12				
Овощи свежие (огурец, помидор)	100	1.1	0.2	3.8	24						23	42	14	0.6					71.02		
Шницель из свинины	100	13.28	31.5	12.94	390.67	0.42	0.15	0.8	16.44	0.64	21.55	167.3	28.1	2.23	276.26		0.03		тик		
Макаронные изделия отварные	180	8.56	5.18	54.64	299.69	0.13	0.04		25.92	0.08	22.71	70.42	12.81	1.3	96.93				218		
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26		0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1		411		
Батон поджаренный	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01				7.6	26	5.2	0.48	36.8				пром		
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2		0.02	0.01	пром		
Итого за Ужин	660	28.74	38.49	123.75	960.42	0.63	0.22	0.9	42.86	0.72	88.26	339.96	70.11	5.92	472.44		0.12	0.04			
Напиток кисломолочный	200	5.8	5	8	106	0.08	0.34	1.4	44	0.06	240	180	28	0.2	292		0.04		420		
Итого за Ужин 2	200	5.8	5	8	106	0.08	0.34	1.4	44	0.06	240	180	28	0.2	292		0.04				
Итого за день	2690	105	153.07	441.62	3579.67	1.96	1.92	60.45	1004.94	4.93	902.5	1585.08	312.53	21.64	3442.15		0.06	0.51	0.11		

4 День 2 недели

Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№. реч.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Каша овсяная жидкая																				199								
Бутерброд с маслом, сыром 10/10/40	70	9,66	15,9	24,14	279,65	0,06	0,09	0,19	1,37	51,23	0,14	148,01	179,88	47,42	1,09	155,33	0,01	0,02	3									
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26					0,1	0,5	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1	411									
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8			пром									
Ябло отавное	47	5,97	5,41	0,33	73,79	0,03	0,21		117,5	1,03	25,85	90,24	5,64	1,18	65,8	0,01	0,03	0,01	227									
Итого за Завтрак	607	25	31,96	85,5	731,76	0,29	0,51	1,66	281,93	1,32	431,86	487,53	79,29	4,44	351,78	0,02	0,15	0,01										
Ци из свежей капусты с картофелем и мясом 250/10																				73,13								
Терттели с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91				0,02									
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47				332									
Компот из яблок сад	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2				390									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2				пром									
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром									
Итого за Обед	840	24,36	39,89	134,32	994,45	0,59	0,25	38,89	307,47	0,53	115,02	352,52	95,53	4,74	911,23		0,02	0,04										
Пряник																												
Сок	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48					пром									
Яблоко	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418									
Итого за Полдник	380	5,02	3,5	76,96	368	0,11	0,05	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386									
Помидор свежий																												
Печень по-строгановски	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9					71,01									
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,18	0,03	255									
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25	0,01	0,01		330									
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				411									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2				пром									
Итого за Ужин	660	30,81	18,78	105,94	718,29	0,64	1,89	28	6,483,49	1	84,74	568,88	198,15	13,13	642,8	0,02	0,31	0,04	пром									
Напиток кислородный																												
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420									
Итого за день	2 687	90,99	99,13	410,72	2 918,5	1,71	3,04	81,95	7 116,89	2,91	911,42	1 646,13	425,17	28,43	2 531,41	0,06	0,53	0,09										

Минеральные вещества (мг)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	Y		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Блинчик	200	12	20	80	547,88														ТК								
Джем	40	0,2		28,64	110,4		0,01				4,8	0,24	3,6	0,16													
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411								
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12		19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01										
Итого за Завтрак	560	12,88	20,53	130,42	755,99	0,04	0,04	12,1	0,5		29,25	28,88	18,8	3,65	358,7		0,11		386								
Солынка по-домашнему со сметаной и корицей 250г/10	260	4,23	3,95	10,52	95,43	0,08	0,06	13,95	31,61	0,01	34,83	70,26	27,94	1,01	386,26		0,02		124,03								
Рыба по-солнечному	100	18,17	10,52	6,61	194,11	0,13	0,17		33,33	0,29	52,85	268,39	56,92	1,27	30,05		0,01		ТК								
Картофельное пюре	180	3,92	5,03	26,42	167,12	0,2	0,15	31,1	32,58	0,08	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06		0,01		339								
Ореш свежий	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6					71								
Компот из сливы	200	0,16	0,08	21,4	88	0,01	0,01	12	1		8,6	4,6	3,6	0,06	32,8		0,02		393,01								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02		пром								
Батон поджаренный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром								
Итого за Обед	920	33,18	21,34	106,11	753,46	0,5	0,41	57,05	98,52	0,38	189,98	553,89	152,84	5,32	1 438,17		0,06		0,01								
Блинчик с начинкой	160	8,4	5,6	56	308														ТК								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411								
Итого за Полдник	360	8,6	5,65	71,01	369,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1										
Ореш свежий	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6					71								
Плов со свининой	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06		0,04		ТК								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411								
Батон поджаренный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02		пром								
Итого за Ужин	630	23,32	34,28	115,69	866,66	0,55	0,19	5,11	591,95	0,51	72,55	361,63	99,66	4,83	505,31		0,12		0,05								
Напиток изюмлопопучный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292		0,02		420								
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292		0,02		420								
Итого за день	2 670	83,78	86,8	431,23	2 851,37	1,17	0,99	75,76	735,47	0,95	537,18	1 132,64	303,7	14,87	2 619,43	0,02	0,43	0,06									

6 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Каша пшеничная жидкая	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	0,01				
Бутерброд с маслом, сыром 10/10/40	70	9,66	15,9	24,14	279,65	0,06	0,09	0,19	112,7	0,15	245	183,17	16,63	0,82	68,6				199			
Какао на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		3			
Батон поджаренный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				416			
Батон поджаренный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром			
Итого за Завтрак	560	28,8	34,89	117,58	902,37	0,29	0,44	8,2	187,28	0,82	525,78	486	89,45	3,18	517,69	0,02	0,04	0,01				
Борщ со свежей капустой, картофелям и мясом 250/10	260	4,03	9,86	13,94	161,26	0,13	0,08	21,08	267,28	0,1	45,91	77,64	29,65	1,48	420,24				63,09			
Котлета мясная рубленая из свинины	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01	0,05	0,02	тик			
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218			
Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9					71,01			
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394			
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром			
Батон поджаренный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром			
Итого за Обед	920	34,98	45,66	151,58	1169,29	0,61	0,31	22,56	330,92	0,45	165,42	422,79	114,64	7,66	1044,53	0,01	0,07	0,03				
Печенье	30	2,31	2,73	21,27	118,8	0,04	0,02				6,6	25,5	9,6	0,48	38,4				пром			
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01		0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411			
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12		0,02	19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01		386			
Итого за Полдник	350	2,99	3,26	48,04	236,46	0,08	0,05	12,1	0,5		31,2	46,94	24,8	3,99	397,25		0,11					
Овощи свежие (огурец, помидор)	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6					71,02			
Жаркое по-домашнему (постная)	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1231,76			0,01	тик			
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01		0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411			
Батон поджаренный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром			
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром			
Итого за Ужин	630	18,35	43,06	102,42	872,06	0,53	0,23	39,65	147,03	0,29	75,18	291,71	87,36	4,98	1331,01		0,12	0,02				
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292		0,02	0,04	420			
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292		0,02	0,04				
Итого за день	2660	90,92	131,87	427,62	3286,18	1,59	1,37	83,91	709,73	1,62	1037,58	1427,44	344,25	20,01	3562,48	0,05	0,38	0,06				

7 День 2 недели

Примечание, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І		І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Мотильного М.П., Тугельна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Мотильного М.П., Тугельна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.