

МКОУ «Восточная средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю :



Гронских Е.Л./

«20» 05 2022г

**Меню**  
**Организации питания**  
**В МКОУ «Восточная средняя общеобразовательная школа»**  
**летний оздоровительный лагерь**  
**с дневным пребыванием детей**  
**«Радуга»**



День 2. Вторник.

№	Наименование Блюда	Масса	Пищевые вещества			ккал	Ga	Mg	P	Fe	B	C	A
			Б	Ж	У								
Рецеп-та	Порции (гр)												
завтрак	168 1. Каша рисовая молочная с маслом	200	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
	959 2. какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	14	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	3. печенье	50	5,07	0,54	45,8	268	4,7	1,5	0,4	0,04	0,02	0	0
	4. хлеб: ржаной пшеничный	20 40	1,95	0,3	8,03	57	10,5	0	0	1,17	0,05	0	0
Итого за завтрак		510	13,63	8,63	116,3	667,2	143,1	37,3	157,4	2,24	0,14	1,3	20,01
обед	20 1. Салат «зимний»	100	10,6	20,5	7,7	113,57	24,28	30,75	44	1,08	0,05	6,25	0,00
	208 2. Суп картофельный с макаронными	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0
	694 3. Картофельное пюре с маслом сливочным	200	4,08	6,04	27,26	183	49,3	37	115,46	1,34	0,18	24,22	34
	286 4. Тефтели мясные	80/	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51
	833 с соусом	40	0,31	0,9	2,44	18,94	2,82	2,14	5,26	0,8	0,01	0,64	0
	389 Сок натуральный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	40	14	0	0,8	0	4	0
	Хлеб пшеничный	40	3,56	0,54	20,82	135,6	18,4	0,00	0,00	1,6	0,12	0,12	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,95	0,03	8,03	57	10,5	0,00	0,00	1,17	0,05	0,00	0,00
Итого за обед			33,62	43,59	102,04	836,66	198,8	139,29	372,77	6,38	0,42	44,49	85
полдник	338 Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Итого за полдник			0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Итого за день			47,65	52,62	228,14	1550,86	351,9	176,59	605,97	10,82	0,59	55,79	105,01

День 3. Среда.

№ Рецеп-та	Наименование Блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые вещества				ккал	Ga	Mg	P	Fe	B	C	A
			Б	Ж	У	У								
182	1. каша овсяная на молоке с маслом сливочным	200	7,82	12,83	34,27	285	152,76	60,66	0,00	1,71	0,00	1,17	0,00	
943	2. чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	
	3. хлеб: ржаной пшеничный	20	1,95	0,3	8,03	57	10,5	0	0	1,17	0,05	0	0	
		40	3,56	0,54	20,82	135,6	18,4	0	0	1,6	0,12	0,12	0	
8	4. бутерброд с повидлом	20	13,81	10,95	31,39	271,61	0,21	0,04	0,31	2,7	0,14	0,92	0,06	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>27,34</b>	<b>24,62</b>	<b>108,51</b>	<b>777,21</b>	<b>187,87</b>	<b>60,7</b>	<b>0,31</b>	<b>5,87</b>	<b>0,31</b>	<b>1,04</b>	<b>0,06</b>	
14	1. Салат из свежих помидор	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0	
170	2. борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,53	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0	
688	3. макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0	28	
608	Котлеты мясные	100/	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75	
833	с соусом	40	0,31	0,9	2,44	18,94	2,82	2,14	5,26	0,8	0,01	0,64	0	
389	Сок натуральный	200	0	0	14,28	130	24,63	0	0	0,88	0,04	0,26	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,56	0,54	20,82	135,6	18,04	0,00	0,00	11,06	0,12	0,12	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,95	0,03	8,03	57	10,05	0,00	0,00	1,17	0,05	0,00	0,00	
<b>Итого за обед</b>			<b>31,67</b>	<b>30,14</b>	<b>113,78</b>	<b>976,49</b>	<b>149,69</b>	<b>106,47</b>	<b>307,31</b>	<b>18,92</b>	<b>0,51</b>	<b>31,88</b>	<b>56,75</b>	
338	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10,1	0	
<b>Итого за полдник</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>75,8</b>	<b>2,2</b>	<b>0,03</b>	<b>10,1</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>59,41</b>	<b>55,16</b>	<b>232,09</b>	<b>1800,7</b>	<b>347,56</b>	<b>167,17</b>	<b>383,42</b>	<b>26,99</b>	<b>0,85</b>	<b>43,02</b>	<b>56,81</b>	

День 4. Четверг.

	№ Рецеп-та	Наименование Блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые вещества				ккал	Ga	Mg	P	Fe	B	C	A
				Б	Ж	У	У								
завтрак	93	1. суп молочный с макаронными изделиями	200	7,19	6,51	23,55	181,5	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25	
	868	2. компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	
		3. хлеб: ржаной	20	1,95	0,03	8,03	57	10,5	0	0	1,17	0,05	0	0	
		пшеничный	40	3,56	0,54	20,82	135,6	18,4	0	0	1,6	0,12	0,12	0	
		4. пряник	20	0,63	2,71	8,56	165,2	5,55	1,5	0,4	0,04	0,02	0	0	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>480</b>	<b>13,37</b>	<b>9,79</b>	<b>85,72</b>	<b>633,5</b>	<b>242,88</b>	<b>31,68</b>	<b>176,48</b>	<b>3,63</b>	<b>0,31</b>	<b>2,34</b>	<b>38,25</b>	
обед	45	1. Салат «винегрет»	100	1,35	6,16	7,69	91,6	33,55	21,35	40,17	0,88	0,05	13,25	0,00	
	197	2. рассольник петербургский	250	2,1	5,11	16,59	120,75	26,45	25,9	71,95	0,98	0,1	7,54	0	
	169	3. рис рассыпчатый	200	4,96	4,72	50,16	268	73,76	0	0	1,62	0,1	0,08	0	
	286	Тфтели	80	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51	
	833	с соусом	40	0,31	0,9	2,44	18,94	2,82	2,14	5,26	0,8	0,01	0,64	0	
	389	Сок натуральный	200	1	0	25,4	105,6	40	20	0	0,4	0	8	0	
		Хлеб пшеничный	40	3,56	0,54	20,82	135,6	18,04	0,00	0,00	0,106	0,12	0,12	0,00	
		Хлеб ржаной	20	1,95	0,03	8,03	57	10,05	0,00	0,00	1,17	0,05	0,00	0,00	
<b>Итого за обед</b>			<b>930</b>	<b>27,01</b>	<b>30,37</b>	<b>146,03</b>	<b>1020,49</b>	<b>262,47</b>	<b>97,79</b>	<b>258,78</b>	<b>8,18</b>	<b>0,33</b>	<b>30,76</b>	<b>51</b>	
полдник	338	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47	8	0	96,1	2,3	0,02	5	0	
<b>Итого за полдник</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>96,1</b>	<b>2,3</b>	<b>0,02</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1510</b>	<b>40,78</b>	<b>40,46</b>	<b>242,05</b>	<b>1700,99</b>	<b>513,35</b>	<b>129,47</b>	<b>531,36</b>	<b>14,11</b>	<b>0,66</b>	<b>38,1</b>	<b>89,25</b>	



еделя 2.

День 6. Понедельник.

№ Рецеп-та	Наименование Блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые вещества				ккал	Ga	Mg	P	Fe	B	C	A
			Ж											
			Б	Ж	У	У								
завтрак	182 1. Каша пшеничная с маслом	200	7,51	11,72	37,05	285	138,1	47,6	0	1,23	0	1,17	0	
	943 2. чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	
	3. хлеб: ржаной	20	1,95	0,03	8,03	57	10,5	0	0	1,17	0,05	0	0	
	пшеничный	40	3,56	0,54	20,82	135,6	18,4	0	0	1,6	0,12	0,12	0	
	41 4. масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59	
Итого за завтрак		470	13,22	20,49	80	580,6	174	47,6	2	4,4	0,17	1,29	59	
обед	13 1. Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,3	40,02	0,57	0,03	9,5	0,00	
	187 2. Ци из свежей капусты с картофелем, тушенной сметаной.	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0	
	679 3. каша гречневая рассыпчатая	200	2,59	3,39	16,5	150,12	18	90	287	5,26	0,24	0,00	0,02	
	608 котлета	100/	10,4	20	21,2	228,75	24	20	159	1,8	0,04	0,00	0,00	
	833 с соусом	40	0,31	0,9	2,44	18,94	2,82	2,14	5,26	0,8	0,01	0,64	0	
	389 Сок натуральный	200	1	0	25,4	105,6	40	20	0	0,4	0	8	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,56	0,54	20,82	135,6	18,04	0,00	0,00	1,06	0,12	0,12	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,95	0,03	8,03	57	10,05	0,00	0,00	1,17	0,05	0,00	0,00	
Итого за обед		850	22,32	35,84	105,26	848,06	178,09	167,69	538,91	11,86	0,55	36,72	0,02	
полдник	338 Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0	
Итого за полдник		100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0	
Итого за день		1345	60,54	81,33	210,26	1453,66	377,09	240,29	565,91	41,26	25,72	63,01	84,02	

День 7. вторник.

№ Рецеп-та	Наименование Блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые вещества			ккал	Ga	Mg	P	Fe	B	C	A
			Б										
			Ж	У	У								
завтрак	168 1. Каша манная с маслом	200	4,52	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04	0	20
	380 2. кофе с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	128,78	12,88	0	0,078	0	0,38	0
	3. хлеб: ржаной	20	1,95	0,03	8,03	57	10,5	0	0	1,17	0,05	0	0
Итого за завтрак	3 4. вафли	40	3,56	0,54	20,82	135,6	18,4	0	0	1,6	0,12	0,12	0
		50	0,4	0,4	10,4	45	16	9	0,03	2,2	0,03	165	0
		510	13,37	7,03	95,63	548	184,38	29,78	38,63	5,518	0,24	165,5	20
обед	25 1. Салат «степной»	100	1,5	5,1	8,83	71,67	23,49	16,34	0	0,72	0	8,15	0
	204 2. суп картофельный с рисовой крупой.	250	1,98	2,74	14,58	90,75	23,05	25	62,55	0,89	0,1	8,25	0
536	694 3. картофельное пюре с маслом сливочным	200	2,59	3,39	16,05	150,12	18	90	287	5,26	0,24	0	0,02
	Тефтели	80	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51
	с соусом	40	0,31	0,9	2,44	18,94	2,82	2,14	5,26	0,8	0,01	0,64	0
389	Сок натуральный	200	1	0	25,4	105,6	40	20	0	0,4	0	8	0
	Хлеб пшеничный	40	3,56	0,54	20,82	135,6	18,04	0,00	0,00	1,06	0,12	0,12	0
	Хлеб ржаной	20	1,95	0,03	8,03	57	10,05	0,00	0,00	1,17	0,05	0	0
Итого за обед		930	24,67	25,61	111,05	852,68	193,25	181,88	496,21	17,088	0,59	26,29	51,02
	338 Фрукт	100	2,26	0,76	28,5	141,76	12	63	0	0,9	0	15	0
Итого за день		1540	40,3	33,4	235,18	1542,44	389,63	274,66	534,84	23,506	0,83	206,79	71,02



День 8. Среда.

	№ Рецепта	Наименование Блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые вещества			ккал	Ga	Mg	P	Fe	B	C	A
				ккал										
				Б	Ж	У								
завтрак	168	1. Каша рисовая с маслом	200	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
	943	2. чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
		3. хлеб: ржаной пшеничный	20	1,95	0,03	8,03	57	10,5	0	0	1,17	0,05	0	0
		4. сыр порциями	40	3,56	0,54	20,82	135,6	18,4	0	0	1,6	0,12	0,12	0
	42		10	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
Итого за завтрак			470	11,12	7,59	79,83	454	128,8	25,3	117	3,74	0,2	0,19	46
обед	15	1. Салат из свежих овощей	100	17,8	6,4	25,2	196,8	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,25	0,00
	170	2. борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,53	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0
	688	3. макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28
	608	Котлета мясная с соусом	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
	389	Сок натуральный	40	0,31	0,9	2,44	18,94	2,82	2,14	5,26	0,8	0,01	0,64	0
		Хлеб пшеничный	200	1	0	20,2	84,8	14	10	0	2,8	0	4	0
		Хлеб ржаной	40	3,56	0,54	20,82	135,6	18,4	0,00	0,00	1,6	0,12	0,12	0,00
Итого за обед			20	1,95	0,03	8,03	57	10,5	0,00	0,00	1,17	0,05	0,00	0,00
		Фрукт	950	49,34	30,35	140,18	1048,99	150,88	109,35	294,16	11,04	0,45	27,45	56,75
Итого за полдник	383		100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Итого за день			100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
				60,86	38,34	229,81	1549,99	289,68	134,65	486,96	16,98	0,68	37,64	102,75

День 9. Четверг.

	№ Рецеп-та	Наименование Блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые вещества			ккал	Ga	Mg	P	Fe	B	C	A
				Б	Ж	У								
завтрак		1. Каша кукурузная с маслом	200	4,6	1,8	8,4	84	54,55	185,15	3,11	0,28	1	0,1	
	21	2. кисель	200	1,36	0	29,02	216,19	0,2	0	0,04	0	0	0	
		3. хлеб: ржаной	20	1,95	0,03	8,03	57	0	0	1,17	0,05	0	0	
		пшеничный	40	3,56	0,54	20,82	135,6	18,4	0	1,6	0,12	0,12	0	
	41	4. масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	0	0	0	0	
Итого за завтрак			470	11,47	10,57	66,37	567,79	163,1	54,55	187,15	5,92	0,45	1,12	59,1
обед	15	1. салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	0,74	0,05	16,76	0,00	
	208	2. суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0
	436	3. жаркое по - домашнему	200	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	337	4,03	0,21	8,97	24
	389	Сок натуральный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	40	14	0	0,8	0	4	0
		Хлеб пшеничный	40	3,56	0,54	20,82	135,6	18,04	0,00	1,6	0,12	0,12	0,00	
		Хлеб ржаной	20	1,95	0,03	8,03	57	10,5	0,00	1,17	0,05	0,00	0,00	
Итого за обед			810	37,31	17,43	104,27	715,95	142,92	122,96	438,26	8,26	0,54	38,1	24
полдник	338	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Итого за полдник			100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Итого за день			1380	49,18	28,4	180,44	1330,74	316,02	177,51	701,21	16,38	1,02	49,22	83,1

День 10. Пятница.

№ Рецеп-та	Наименование Блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые вещества			ккал	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
			Б	Ж	У								
182	1. Каша овсяная с маслом	200	7,82	12,83	34,27	285	152,76	60,66	0	1,71	0	1,17	0
943	2. чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	3. хлеб: ржаной пшеничный	20 40	1,95 3,56	0,03 0,54	8,03 20,82	57 135,6	10,5 18,4	0 0	0 0	1,17 1,6	0,05 0,12	0 0,12	0 0
84	4. бугерброд с повидлом	20	3,77	0	25,95	153,92	6	0	0	0,4	0	0	0
	Итого за завтрак	480	17,3	13,4	103,07	659,52	193,66	60,66	0	5,28	0,17	1,29	0
424	1. яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1
87	2. суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	45,3	47,35	176,53	1,26	0,1	9,11	15
679	3. каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,3	90	287	5,26	0,24	0	0,02
	Итого за обед	500	23,15	20,46	62,86	574,51	62,6	97,15	363,33	2,52	0,35	9,11	15,1
608	4. Котлета с соусом	100	10,4	20	21,2	228	24	20	159	1,8	0,04	0	0
389	5. Сок натуральный	200	0,6	0,4	22,8	100,4	34	12	0	0,8	0	4	0
	6. Хлеб пшеничный	40	3,56	0,54	20,82	135,6	18,4	0	0	1,6	0,12	0,12	0
	7. Хлеб ржаной	20	1,95	0,03	8,03	57	10,5	0	0	1,17	0,05	0	0
	Итого за обед полдник	850	40,47	42,35	137,71	1077,45	174,32	176,29	704,59	13,69	0,59	13,87	15,12
	8. Йогурт 3,2 %	125	6,24	4	4,37	85	152,5	0	0	0,12	0,05	0,75	0
	Итого за полдник	125	6,24	4	4,37	85	152,5	0	0	0,12	0,05	0,75	0
	Итого за день	1455	64,01	59,75	245,15	1821,97	520,48	236,95	704,59	19,09	0,81	15,91	15,12

День 11. Понедельник .

	№ Рецепта	Наименование Блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые вещества			ккал	Ga	Mg	P	Fe	B	C	A
				Б	Ж	У								
завтрак	168	1. Каша манная с маслом	200	4,52	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04	0	20
	943	2. чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
		3. хлеб: ржаной пшеничный	20	1,95	0,3	8,03	57	10,5	0	0	1,17	0,05	0	0
	41	4. масло сливочное	10	0	3,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
Итого за завтрак			470	10,23	7,57	57,59	357	28,2	7,9	40,6	2,04	0,09	0	79
обед	43	1. Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0
	187	2. Ци из свежей капусты с картофелем, тушенной	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0
	679	3. каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,3	90	287	5,26	0,24	0	0,02
	536	4. котлета	100/	10,4	20	21,2	228,75	24	20	159	1,8	0,04	0	0
	833	с соусом	40	0,31	0,9	2,44	18,94	2,82	2,14	5,26	0,8	0,01	0,64	0
	389	5. Сок натуральный	200	1	0	25,4	105,6	40	20	0	0,4	0	8	0
		6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40	3,56	0,54	20,82	135,6	18,4	0	0	1,6	0,12	0,12	0
Итого за обед			20	1,95	0,03	8,03	57	10,5	0	0	1,17	0,05	0	0
полдник	338	7. фрукт	850	30,32	38,92	143,18	1025,3	193,72	169,55	526,5	12,34	0,55	59,67	0
Итого за полдник			100	2,26	0,76	28,5	141,76	12	63	0	0,9	0	15	0
Итого за день		всего	1342	62,55	68,49	222,77	1404,3	243,92	199,45	589,1	36,38	22,64	81,67	101

День 12, вторник,

	№ Рецеп-та	Наименование Блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые вещества			ккал	Ga	Mg	P	Fe	B	C	A
				Б	Ж	У								
завтрак	93	1. суп молочный с макаронными изделиями	200	7,19	6,51	23,55	181,5	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25	
	868	2. компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	3,6	0,18	0,01	1,08	0	
		3. хлеб: ржаной	20	1,95	0,03	8,03	57	10,5	0	1,17	0,05	0	0	
		пшеничный	40	3,56	0,54	20,82	135,6	18,4	0	1,6	0,12	0,12	0	
		4. пряник	20	0,63	2,71	8,56	165,2	5,55	0,4	0,04	0,02	0	0	
Итого за завтрак			480	13,37	9,79	85,72	633,5	242,88	176,48	3,63	0,31	2,34	38,25	
обед	45	1.Салат «винегрет»	100	1,35	6,16	7,69	91,6	33,55	40,17	0,88	0,05	13,25	0	
	197	2. рассольник петербургский	250	2,1	5,11	16,59	120,75	26,45	71,95	0,98	0,1	7,54	0	
	169	3. рис рассыпчатый	200	4,96	4,72	50,16	268	73,76	0	1,62	0,1	0,08	0	
	286	Тфтели	80	11,78	12,91	14,9	223	57,8	141,4	1,27	0,07	1,13	51	
	833	с соусом	40	0,31	0,9	2,44	18,94	2,82	5,26	0,8	0,01	0,64	0	
	389	Сок натуральный	200	1	0	25,4	105,6	40	20	0,4	0	8	0	
		Хлеб пшеничный	40	3,56	0,54	20,82	135,6	18,4	0	1,6	0,12	0,12	0	
		Хлеб ржаной	20	1,95	0,03	8,03	57	10,5	0	1,17	0,05	0	0	
Итого за день			930	27,01	30,37	146,03	1020,49	263,28	97,79	258,78	8,72	0,5	30,76	51
полдник	338	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47	8	96,1	2,3	0,02	5	0	
Итого за полдник			100	0,4	0,3	10,3	47	8	96,1	2,3	0,02	5	0	
Итого за день			1510	40,78	40,46	242,05	1700,99	514,16	531,36	14,65	0,83	38,1	89,25	

День 13. Среда.

	№ Рецеп-та	Наименование Блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые вещества			ккал	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
				Б	Ж	У								
завтрак	168	1.Каша рисовая с маслом	200	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
	943	2. чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
		3. хлеб: ржаной	20	1,95	0,03	8,03	57	10,5	0	0	1,17	0,05	0	0
		пшеничный	40	3,56	0,54	20,82	135,6	18,4	0	0	1,6	0,12	0,12	0
	42	4. сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
обед			470	11,12	7,59	79,83	454	128,8	25,3	117	3,74	0,2	0,19	46
	15	1.Салат из свежих овощей	100	17,8	6,4	25,2	196,8	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,25	0
	170	2. борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,53	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0
	688	3. макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0	28
		Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
		с соусом	40	0,31	0,9	2,44	18,94	2,82	2,14	5,26	0,8	0,01	0,64	0
	389	Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,8	14	10	0	2,8	0	4	0
		Хлеб пшеничный	40	3,56	0,54	20,82	135,6	18,4	0	0	1,6	0,12	0,12	0
		Хлеб ржаной	20	1,95	0,03	8,03	57	10,5	0	0	1,17	0,05	0	0
		Итого за обед	950	49,34	30,35	140,18	1048,99	150,88	109,35					
полдник	383	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
		Итого за полдник	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
		Итого за день	1520	60,86	38,34	229,81	1549,99	289,68	134,65	192,8	5,94	0,23	10,19	46

День 14, Четверг,

	№ Рецеп-та	Наименование Блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые вещества			ккал	Ga	Mg	P	Fe	B	C	A
				Б	Ж	У								
завтрак	168	1. Каша рисовая молочная с маслом	200	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
	959	2. какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
		3. печенье	50	5,07	0,54	45,8	268	4,7	1,5	0,4	0,04	0,02	0	0
		4. хлеб: ржаной пшеничный	20 40	1,95 4,0	0,3	8,03	57	10,5	0	0	1,17	0,05	0	0
обед	20	1. Салат «зимний»	510 100	13,63 10,6	8,63 20,5	116,3 7,7	667,2 113,57	143,1 24,28	37,3 30,75	157,4 44	2,24 1,08	0,14 0,05	1,3 6,25	20,01 0
	208	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0
	694	3. Картофельное пюре с маслом сливочным	200	4,08	6,04	27,26	183	49,3	37	115,46	1,34	0,18	24,22	34
	286	4. Тефтели мясные	80/	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51
	833	с соусом	40	0,31	0,9	2,44	18,94	2,82	2,14	5,26	0,8	0,01	0,64	0
	389	Сок натуральный виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	40	14	0	0,8	0	4	0
		Хлеб пшеничный	40	3,56	0,54	20,82	135,6	18,4	0	0	1,6	0,12	0,12	0
		Хлеб ржаной	20	1,95	0,03	8,03	57	10,5	0	0	1,17	0,05	0	0
	338	Фрукт яблоко	850 100 100	35,57 0,4 0,4	44,16 0,4 0,4	130,89 9,8 9,8	972,26 47 47	227,7 10 10	139,29 0 0	372,77 75,8 75,8	9,15 2,2 2,2	0,59 0,03 0,03	44,61 10 10	85 0 0

День 15. Пятница

№ Рецеп-та	Наименование Блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые вещества				ккал	Ga	Mg	P	Fe	B	C	A
			Б	Ж	У	У								
завтрак	182 1.Каша овсяная с маслом	200	7,82	12,83	34,27	285	152,76	60,66	0	1,71	0	1,17	0	
	943 2. чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	
	3. хлеб: ржаной	20	1,95	0,03	8,03	57	10,5	0	0	1,17	0,05	0	0	
	пшеничный	40	3,56	0,54	20,82	135,6	18,4	0	0	1,6	0,12	0,12	0	
	8 4. бутерброд с повидлом	20	3,77	0	25,95	153,92	6	0	0	0,4	0	0	0	
Итого за завтрак		480	17,3	13,4	103,07	659,52	193,66	60,66	0	5,28	0,17	1,29	0	
обед	15 1.Салат из свежих овощей	100	17,8	6,4	25,2	196,8	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,25	0	
	87 2.суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	45,3	47,35	176,53	1,26	0,1	9,11	15	
	679 3. каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,3	90	287	5,26	0,24	0	0,02	
	608 4.Котлета с соусом	100	10,4	20	21,2	228	24	20	159	1,8	0,04	0	0	
	833	40	0,31	0,9	2,44	18,94	2,82	2,14	5,26	0,8	0,01	0,64	0	
	389 5.Сок натуральный	200	0,6	0,4	22,8	100,4	34	12	0	0,8	0	4	0	
	6.Хлеб пшеничный	40	3,56	0,54	20,82	135,6	18,4	0	0	1,6	0,12	0,12	0	
	7.Хлеб ржаной	20	1,95	0,03	8,03	57	10,5	0	0	1,17	0,05	0	0	
Итого за обед		950	53,17	44,15	162,61	1211,25	162,87	182,16	647,52	13,19	0,6	26,12	15,02	
полдник	Фрукт	125	6,24	4	4,37	85	152,5	0	0	0,12	0,05	0,75	0	
Итого за полдник		125	6,24	4	4,37	85	152,5	0	0	0,12	0,05	0,75	0	
Итого за День		1555	76,71	61,55	270,05	1955,77	509,03	242,82	647,52	18,59	0,82	28,16	15,02	