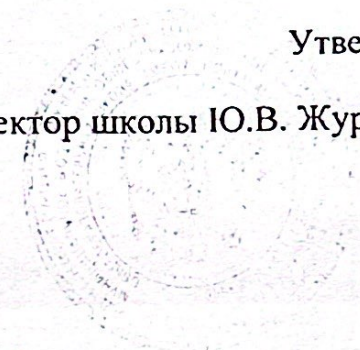


Согласовано

Начальник пришкольного
летнего оздоровительного
лагеря "Воспитание детства"
Н.В. Анзаракова /виз./

Утверждаю

Директор школы Ю.В. Журавлева



**Основное (организованное) меню для учащихся
общеобразовательных учреждений с 7-11 лет**

День № 1

№ ТК по сборнику	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
4	Каша молочная рисовая с маслом	225/5	10,05	12,14	58,53	387,00	0,22	0,59	0,11	213,79	156,23	20,21	2,03
1	йогурт молочный	75	2,70	9,50	16,10	135,60	0,10	0,00	88,50	13,50	36,00	6,89	1,43
154	Чай с сахаром	200	0,13	0,01	12,19	46,30	0,01	0,00	0,00	3,20	3,60	0,00	0,18
п/п	Хлеб пшеничный	30	4,05	1,95	24,00	74,40	0,10	0,00	0,00	12,00	33,00	6,89	1,43
	ИТОГО:	500	16,93	23,60	110,82	643,30	0,43	0,59	88,61	242,49	228,83	33,99	5,07
ОБЕД													
43	Помидор в нарезке с раст маслом	60	0,84	3,04	5,40	52,44	0,02	19,47	0,00	22,41	16,56	9,09	0,30
170	Щи со свежей капусты с мясом	200	1,44	3,92	100,20	82,80	0,04	8,23	0,00	35,50	45,57	21,00	0,95
732	Котлета говяжья с соусом	90/50	8,90	6,80	16,20	179,90	0,05	0,33	80,00	70,00	132,38	19,25	1,26
679	макароны отварные с маслом	200	9,95	7,48	47,79	307,30	0,24	0,00	0,03	17,31	278,00	90,00	5,27
924	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,40	0,30	18,30	66,30	0,03	0,00	0,00	8,00	17,00	6,70	1,40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4,05	1,95	24,00	74,40	0,10	0,00	0,00	12,00	33,00	6,89	1,43
	ИТОГО:	860	27,62	23,49	236,65	857,34	0,49	29,11	80,03	171,62	526,11	152,93	10,79
	ВСЕГО:		44,55	47,09	347,47	1 500,64	0,92	29,70	168,64	414,11	754,94	186,92	15,86
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		3,71	3,92	28,96	125,05	0,08	2,48	14,05	34,51	62,91	15,58	1,32
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2350,00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						27,37							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						36,48							

День № 2

№ ТК по сборнику	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
4	Каша молочная пшенная с маслом	220/5	6,19	9,68	79,64	345,71	0,18	0,59	0,18	211,42	1,29	25,36	128,70
2	сок яблочный	200	5,61	6,83	18,24	154,60	0,16	0,00	0,14	213,67	215,64	42,13	1,67
2	Бутерброд с сыром с маслом	30/30/30	5,61	6,83	18,24	154,60	0,16	0,00	0,14	213,67	215,64	42,13	1,67
154	Кофейный напиток	200	0,13	0,01	12,19	46,30	0,01	0,00	0,00	3,20	3,60	0,00	0,18
п/п	Хлеб пшеничный	30	4,05	1,95	24,00	74,40	0,10	0,00	0,00	12,00	33,00	6,89	1,43
	ИТОГО:	505	15,98	18,47	134,07	621,01	0,45	0,59	0,32	440,29	253,53	74,38	131,98
ОБЕД													
126	салат из капусты	60	1,32	2,76	6,53	56,22	0,03	3,07	0,00	18,38	42,00	24,77	0,73
197	суп рисовый с мясом	250	2,10	5,11	16,59	125,75	0,10	7,54	0,00	26,45	71,95	25,90	0,97
584	картофельное пюре	200/36	6,19	9,68	79,64	345,71	0,18	0,59	0,18	211,42	1,29	25,36	128,70
436	голень куриная запеченная	90/180	30,97	8,40	24,70	298,12	0,24	10,09	27,00	34,99	379,12	73,91	4,53
924	Компот из св/м ягоды	200	0,30	0,10	37,00	138,60	0,00	3,00	0,00	22,00	22,00	0,00	0,00
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,40	0,30	18,30	66,30	0,03	0,00	0,00	8,00	17,00	6,70	1,40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4,05	1,95	24,00	74,40	0,10	0,00	0,00	12,00	33,00	6,89	1,43
	ИТОГО:	840	41,14	18,62	127,12	759,39	0,50	23,70	27,00	121,82	565,07	138,17	9,06
	ВСЕГО:		57,12	37,09	261,19	1 380,40	0,95	24,29	27,32	562,11	818,60	212,55	141,04
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		4,76	3,09	21,77	115,03	0,08	2,02	2,28	46,84	68,22	17,71	11,75
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2350,00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						26,43							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						32,31							

Основное (организованное) меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 7 - 11 лет

День № 3

№ ТК по сборник у	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
411	суп молочный с вермишелью	215/5	10,56	7,26	43,56	318,40	0,15	0,99	40,34	94,81	73,62	48,00	1,58
п/п	Фрукт (яблоко)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	2,70	67,00	0,00	3,40	0,00	3,30	1,70
924	чай с сахаром	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
п/п	Хлеб пшеничный	30	4,05	1,95	24,00	74,40	0,10	0,00	0,00	12,00	33,00	6,89	1,43
	ИТОГО:	550	15,55	9,41	100,42	530,00	2,96	69,07	40,34	116,61	110,22	58,19	4,89
ОБЕД													
13	Салат из св.огурцов с растительным маслом	80	0,61	4,86	1,91	53,84	0,03	7,60	0,00	17,48	32,01	10,64	0,45
187	борщ со сметаной и мясом	220/50/30	1,50	4,19	7,30	72,88	0,05	15,87	0,00	37,25	40,94	19,13	0,68
669	тефтели говяжьи	110	14,54	9,80	7,00	210,75	0,00	0,00	0,00	8,67	10,55	10,77	0,46
688	перловка отварная с маслом	200	7,36	6,03	35,27	226,70	0,08	0,00	28,00	6,48	49,56	28,16	1,48
517	компот из свежих фруктов	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,01	0,00	0,00	3,20	3,60	0,00	0,18
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,40	0,30	18,30	66,30	0,03	0,00	0,00	8,00	17,00	6,70	1,40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4,05	1,95	24,00	74,40	0,10	0,00	0,00	12,00	33,00	6,89	1,43
	ИТОГО:	900	31,82	27,13	122,80	826,39	0,30	23,47	28,00	93,08	186,66	82,29	6,08
	ВСЕГО:		47,37	36,54	223,22	1 356,39	3,26	92,54	68,34	209,69	296,88	140,48	10,97
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		3,95	3,05	18,60	113,03	0,27	7,71	5,70	17,47	24,74	11,71	0,91
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2350,00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						22,55							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						35,17							

Основное (организованное) меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 7 - 11 лет

День № 4

№ ТК по сборнику	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная ячневая	215/5	8,05	10,96	46,40	362,00	0,16	1,07	64,50	101,05	78,47	36,55	0,71
п/п	сок яблочный	200	4,40	1,43	21,83	126,40	0,00	0,00	0,00	0,00	16,14	0,00	0,00
п/п	кондитерское изделие	50	4,40	1,43	21,83	128,28	0,00	0,00	0,00	0,00	16,14	0,00	0,00
945	Чай с лимоном и сахаром	200	1,40	1,60	16,40	84,30	0,02	0,00	0,08	33,00	67,50	10,50	0,40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4,05	1,95	24,00	74,40	0,10	0,00	0,00	12,00	33,00	6,89	1,43
	ИТОГО:	500	17,90	15,94	108,63	647,10	0,28	1,07	64,58	146,05	195,11	53,94	2,54
ОБЕД													
38	растительным маслом	60	0,64	0,11	5,17	24,24	0,03	3,75	0,00	14,57	26,40	18,45	0,65
235	щи с мясом и сметаной	200/50/30	4,00	4,48	14,24	107,68	0,04	1,50	12,00	20,40	28,50	28,50	1,30
451	мясное рагу в подливке	90/50	13,48	4,55	8,62	129,37	0,06	0,92	23,62	53,21	177,41	23,73	0,66
679	перловка отварная с маслом	200	9,95	7,48	47,79	307,30	0,24	0,00	0,03	17,31	278,00	90,00	5,27
924	компот из свежих яблок	200	0,30	0,10	37,00	138,60	0,00	3,00	0,00	22,00	22,00	0,00	0,00
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,40	0,30	18,30	66,30	0,03	0,00	0,00	8,00	17,00	6,70	1,40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4,05	1,95	24,00	74,40	0,10	0,00	0,00	12,00	33,00	6,89	1,43
	ИТОГО:	860	34,82	18,97	155,12	847,89	0,50	9,17	35,65	147,49	582,31	174,27	10,71
	ВСЕГО:		52,72	34,91	263,75	1 494,99	0,78	10,24	100,23	293,54	777,42	228,21	13,25
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		4,39	2,91	21,98	124,58	0,07	0,85	8,35	24,46	64,79	19,02	1,10
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2350,00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						27,54							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						36,08							

День № 5

№ ТК по сборнику	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК													
93	каша рисовая на молоке с маслом	250	6,52	5,92	21,38	183,80	0,09	1,02	34,76	183,64	156,78	27,43	0,57
п/п	фрукт (банан)	100	0,10	0,00	16,25	41,20	0,17	0,15	0,00	0,35	0,27	0,45	1,80
п/п	кондитерское изделие	50	4,40	1,43	21,83	126,40	0,00	0,00	0,00	0,00	16,14	0,00	0,00
1025	кофейный напиток	200	3,60	1,90	25,00	118,14	0,07	0,60	10,00	76,00	71,00	6,00	0,80
п/п	Хлеб пшеничный	30	4,05	1,95	24,00	74,40	0,10	0,00	0,00	12,00	33,00	6,89	1,43
	ИТОГО:	555	18,67	11,20	108,46	543,94	0,43	1,77	44,76	271,99	277,19	40,77	4,60
ОБЕД													
43	салат из огурцов и помидоров	60	0,84	3,04	5,40	40,22	0,02	19,47	0,00	22,41	16,56	9,09	0,30
206	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,38	4,21	13,05	107,80	0,17	4,64	0,00	30,46	69,73	28,24	1,61
608	тефтели говяжьи на пару	90/50	13,99	10,39	14,13	225,87	0,09	0,13	25,87	39,37	149,73	28,91	1,35
363	капуста тушеная	170	4,34	5,10	52,42	226,70	0,04	0,00	26,63	71,40	68,00	0,00	0,00
859	кисель ягодный	200	0,20	0,20	22,30	116,40	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,40	0,30	18,30	66,30	0,03	0,00	0,00	8,00	17,00	6,70	1,40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4,05	1,95	24,00	74,40	0,10	0,00	0,00	12,00	33,00	6,89	1,43
	ИТОГО:	830	30,20	25,19	149,60	857,69	0,47	24,24	52,50	195,64	356,42	79,83	6,89
	ВСЕГО:		48,87	36,39	258,06	1 401,63	0,90	26,01	97,26	467,63	633,61	120,60	11,49
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		4,07	3,03	21,51	116,80	0,08	2,17	8,11	38,97	52,80	10,05	0,96
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2350,00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						23,15							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						36,50							

Основное (организованное) меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 7 - 11 лет

День № 6

№ ТК по сборнику	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
182	Каша "Дружба"	230/5	8,39	12,60	45,08	328,90	0,00	1,78	0,00	248,69	0,00	55,95	1,19
п/п	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	0,00	6,00	0,00	5,00	0,10
924	чай с лимоном	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
п/п	Хлеб пшеничный	30	4,05	1,95	24,00	74,40	0,10	0,00	0,00	12,00	33,00	6,89	1,43
	ИТОГО:	565	12,88	14,95	103,64	544,50	0,11	7,46	0,00	273,09	36,60	67,84	2,90
ОБЕД													
126	Икра кабачковая	60	1,41	2,76	7,40	60,06	0,02	4,03	0,00	22,94	36,47	17,78	1,06
208	Щи со свежей капустой	220	2,96	3,12	18,85	118,90	0,12	9,07	0,00	27,06	73,31	29,70	1,19
738	рыба запеченная в сметаном соусе	90/50	10,91	15,66	8,87	220,50	0,04	0,29	72,00	63,00	119,13	17,32	1,13
694	макароны отварные с маслом	200	4,08	6,40	27,26	200,36	0,19	24,23	34,00	49,31	115,47	37,00	1,35
154	компот из сухофруктов	200	0,13	0,01	12,19	46,30	0,01	0,00	0,00	3,20	3,60	0,00	0,18
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,40	0,30	18,30	66,30	0,03	0,00	0,00	8,00	17,00	6,70	1,40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4,05	1,95	24,00	74,40	0,10	0,00	0,00	12,00	33,00	6,89	1,43
	ИТОГО:	880	25,94	30,20	116,87	786,82	0,51	37,62	106,00	185,51	397,98	115,39	7,74
	ВСЕГО:		38,82	45,15	220,51	1 331,32	0,62	45,08	106,00	458,60	434,58	183,23	10,64
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		3,24	3,76	18,38	110,94	0,05	3,76	8,83	38,22	36,22	15,27	0,89
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, ККАЛЛ						2350,00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						23,17							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						33,48							
Среднее за 1-6 день (завтрак), %						25,00							
Среднее за 1-6 день (обед), %						35,00							

День № 7

№ ТК по сборнику	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
411	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	225/5	11,05	7,59	45,55	341,80	0,16	1,04	42,18	99,12	76,97	50,19	1,66
1	Бутерброд с маслом и ягодным повидлом	30/10/10	2,70	9,50	16,10	135,60	0,10	0,00	88,50	13,50	36,00	6,89	1,43
2	сок яблочный	200	5,61	6,83	18,24	154,60	0,16	0,00	0,14	213,67	215,64	42,13	1,67
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4,05	1,95	24,00	74,40	0,10	0,00	0,00	12,00	33,00	6,89	1,43
	ИТОГО:	500	18,00	19,04	99,65	579,80	0,36	1,04	130,68	130,62	145,97	63,97	4,92
ОБЕД													
43	Салат "Свеколка"	60	0,84	3,04	5,40	40,22	0,02	19,47	0,00	22,41	16,56	9,09	0,30
197	суп рисовый с мясом	250	2,10	5,11	16,59	125,75	0,10	7,54	0,00	26,45	71,95	25,90	0,97
712	Птица запеченная	90	18,99	12,24	0,10	189,47	0,09	2,10	41,60	35,10	128,70	18,00	1,62
679	картофельное пюре	236	7,46	5,61	35,84	230,47	0,17	0,00	0,01	12,98	208,50	67,60	3,95
924	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,10	37,00	138,60	0,00	3,00	0,00	22,00	22,00	0,00	0,00
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,40	0,30	18,30	66,30	0,03	0,00	0,00	8,00	17,00	6,70	1,40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4,05	1,95	24,00	74,40	0,10	0,00	0,00	12,00	33,00	6,89	1,43
	ИТОГО:	810	36,14	28,35	137,23	865,21	0,51	32,11	41,61	138,94	497,71	134,18	9,67
	ВСЕГО:		54,14	47,39	236,88	1 445,01	0,87	33,15	172,29	269,56	643,68	198,15	14,59
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		4,51	3,95	19,74	120,42	0,07	2,76	14,36	22,46	53,64	16,51	1,22
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2350,00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						24,67							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						36,82							

Основное (организованное) меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 7 - 11 лет

День № 8

№ ТК по сборник у	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
168	макароны отварныес маслом	205/5	4,13	4,80	33,88	201,93	0,03	0,00	25,99	11,17	38,22	7,66	0,46
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	1,00	2,00	0,00	0,00
п/п	кондитерское изделие	50	4,40	1,43	21,83	128,28	0,00	0,00	0,00	0,00	16,14	0,00	0,00
2	сок яблочный	200	5,61	6,83	18,24	154,60	0,16	0,00	0,14	213,67	215,64	42,13	1,67
154	Чай с лимоном	200	0,13	0,01	12,19	46,30	0,01	0,00	0,00	3,20	3,60	0,00	0,18
п/п	Хлеб пшеничный	30	4,05	1,95	24,00	74,40	0,10	0,00	0,00	12,00	33,00	6,89	1,43
	ИТОГО:	500	12,71	16,39	92,00	525,91	0,14	0,00	84,99	27,37	92,96	14,55	2,07
ОБЕД													
38	нарезка огурцы	60	0,64	0,11	5,17	24,24	0,03	3,75	0,00	14,57	26,40	18,45	0,65
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	7,29	12,00	36,24	141,22	38,77	1,01
669	Тефтели мясные с соусом	90/50	14,54	9,80	7,00	210,75	0,00	0,00	0,00	8,67	10,55	10,77	0,46
688	рис отварной с маслом	220	8,09	6,63	38,79	249,30	0,09	0,00	30,80	7,13	54,51	30,97	1,63
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,01	0,00	0,00	3,20	3,60	0,00	0,18
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,40	0,30	18,30	66,30	0,03	0,00	0,00	8,00	17,00	6,70	1,40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4,05	1,95	24,00	74,40	0,10	0,00	0,00	12,00	33,00	6,89	1,43
	ИТОГО:	880	37,97	25,51	133,75	880,31	0,34	11,04	42,80	89,81	286,28	112,55	6,76
	ВСЕГО:		50,68	41,90	225,75	1 406,22	0,48	11,04	127,79	117,18	379,24	127,10	8,83
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		4,22	3,49	18,81	117,19	0,04	0,92	10,65	9,77	31,60	10,59	0,74
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2350,00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						22,38							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						37,46							

День № 9

№ ТК по сборнику	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
4	Каша молочная пшениная с маслом	220/5	6,19	9,68	79,64	345,71	0,18	0,59	0,18	211,42	1,29	25,36	128,70
п/п	Фрукт (яблоко)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	2,70	67,00		3,40		3,30	1,70
945	Чай с лимоном и сахаром	200	1,40	1,60	16,40	84,30	0,02	0,00	0,08	33,00	67,50	10,50	0,40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4,05	1,95	24,00	74,40	0,10	0,00	0,00	12,00	33,00	6,89	1,43
	ИТОГО:	555	12,54	13,43	128,14	547,41	3,00	67,59	0,26	259,82	101,79	46,05	132,23
ОБЕД													
43	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,04	5,40	52,44	0,02	19,47	0,00	22,41	16,56	9,09	0,30
235	Суп лапша домашняя на курином бульоне	200	4,00	4,48	14,24	107,68	0,04	1,50	12,00	20,40	28,50	28,50	1,30
738	котлета пожарская	90/50	10,91	15,66	8,87	220,50	0,04	0,29	72,00	63,00	119,13	17,32	1,13
694	Пюре картофельное	236	4,08	6,40	27,26	200,36	0,19	24,23	34,00	49,31	115,47	37,00	1,35
154	компот из свежих яблок	200	0,13	0,01	12,19	46,30	0,01	0,00	0,00	3,20	3,60	0,00	0,18
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,40	0,30	18,30	66,30	0,03	0,00	0,00	8,00	17,00	6,70	1,40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4,05	1,95	24,00	74,40	0,10	0,00	0,00	12,00	33,00	6,89	1,43
	ИТОГО:	860	26,41	31,84	110,26	767,98	0,43	45,49	118,00	178,32	333,26	105,50	7,09
	ВСЕГО:		38,95	45,27	238,40	1 315,39	3,43	113,08	118,26	438,14	435,05	151,55	139,32
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		3,25	3,77	19,87	109,62	0,29	9,42	9,86	36,51	36,25	12,63	11,61
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2350,00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						23,29							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						32,68							

День № 10

№ ТК по сборнику	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
4	Каша молочная маня с маслом	225/5	10,05	12,14	58,53	387,00	0,22	0,59	0,11	213,79	156,23	20,21	2,03
424	сыр	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00
924	чай с сахаром	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
2	сок яблочный	200	5,61	6,83	18,24	154,60	0,16	0,00	0,14	213,67	215,64	42,13	1,67
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,40	0,30	18,30	66,30	0,03	0,00	0,00	8,00	17,00	6,70	1,40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4,05	1,95	24,00	74,40	0,10	0,00	0,00	12,00	33,00	6,89	1,43
	ИТОГО:	530	21,64	18,99	125,89	684,90	0,39	1,67	0,21	262,19	286,63	38,60	6,04
ОБЕД													
126	помидор в нарезке	60	1,41	2,76	7,40	60,06	0,02	4,03	0,00	22,94	36,47	17,78	1,06
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,92	100,20	82,80	0,04	8,23	0,00	35,50	45,57	21,00	0,95
6969	тефтели говяжьи	110	22,59	1,82	8,06	225,72	0,04	0,29	72,00	63,00	119,13	17,32	1,13
336	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,43	254,50	0,28	37,80	37,80	26,35	143,50	52,78	2,08
924	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,40	0,30	18,30	66,30	0,03	0,00	0,00	8,00	17,00	6,70	1,40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4,05	1,95	24,00	74,40	0,10	0,00	0,00	12,00	33,00	6,89	1,43
	ИТОГО:	840	35,26	18,52	224,15	857,98	0,52	51,43	109,80	174,19	398,27	122,47	8,23
	ВСЕГО:		56,90	37,51	350,04	1 542,88	0,91	53,10	110,01	436,38	684,90	161,07	14,27
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		4,74	3,13	29,17	128,57	0,08	4,43	9,17	36,37	57,08	13,42	1,19
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, ККАЛЛ						2350,00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						29,14							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						36,51							

День № 11

№ ТК по сборнику	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
182	Каша молочная ячневая с маслом	230/5	8,39	12,60	45,08	328,90	0,00	1,78	0,00	248,69	0,00	55,95	1,19
п/п	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	0,00	6,00	0,00	5,00	0,10
1025	Какао с молоком	200	3,60	1,90	25,00	118,14	0,07	0,60	10,00	76,00	71,00	6,00	0,80
п/п	Хлеб пшеничный	30	4,05	1,95	24,00	74,40	0,10	0,00	0,00	12,00	33,00	6,89	1,43
	ИТОГО:	565	16,44	16,85	103,88	568,44	0,17	6,98	10,00	342,69	104,00	73,84	3,52
ОБЕД													
43	Салат "Витаминный"	60	0,84	3,04	5,40	40,22	0,02	19,47	0,00	22,41	16,56	9,09	0,30
206	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,38	4,21	13,05	107,80	0,17	4,64	0,00	30,46	69,73	28,24	1,61
451	Биточки рыбные запеченные с соусом	90/50	13,48	4,55	8,62	129,37	0,06	0,92	23,62	53,21	177,41	23,73	0,66
363	Рис припущенный с маслом	200	5,11	6,00	61,67	271,60	0,05	0,00	31,33	84,00	80,00	0,00	0,00
924	Компот из св/м ягоды	200	0,30	0,10	37,00	138,60	0,00	3,00	0,00	22,00	22,00	0,00	0,00
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,40	0,30	18,30	66,30	0,03	0,00	0,00	8,00	17,00	6,70	1,40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4,05	1,95	24,00	74,40	0,10	0,00	0,00	12,00	33,00	6,89	1,43
	ИТОГО:	860	30,56	20,15	168,04	828,29	0,43	28,03	54,95	232,08	415,70	74,65	5,40
	ВСЕГО:		47,00	37,00	271,92	1 396,73	0,60	35,01	64,95	574,77	519,70	148,49	8,92
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		3,92	3,08	22,66	116,39	0,05	2,92	5,41	47,90	43,31	12,37	0,74
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, ККАЛЛ						2350,00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						24,19							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						35,25							

День № 12

№ ТК по сборнику	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная "Дружба"	215/5	8,05	10,96	46,40	362,00	0,16	1,07	64,50	101,05	78,47	36,55	0,71
2	Бутерброд с повидлом с маслом	30/10/10	5,61	6,83	18,24	154,60	0,16	0,00	0,14	213,67	215,64	42,13	1,67
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4,05	1,95	24,00	74,40	0,10	0,00	0,00	12,00	33,00	6,89	1,43
	ИТОГО:	500	17,91	19,74	102,64	619,00	0,42	1,07	64,64	332,72	327,11	85,57	4,21
ОБЕД													
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,56	8,40	0,05	16,76	0,00	18,68	34,61	16,26	0,74
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,87	8,48	84,74	0,06	18,45	0,00	43,31	47,60	22,24	0,79
732	рагу из курицы	90/50	14,51	16,20	6,52	158,70	0,09	0,90	45,00	54,00	59,17	27,30	3,02
688	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,36	6,03	35,27	226,70	0,08	0,00	28,00	6,48	49,56	28,16	1,48
859	Компот из свежих плодов (яблоко/груша/апельсин)	200	0,20	0,20	22,30	116,40	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,40	0,30	18,30	66,30	0,03	0,00	0,00	8,00	17,00	6,70	1,40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4,05	1,95	24,00	74,40	0,10	0,00	0,00	12,00	33,00	6,89	1,43
	ИТОГО:	910	30,74	29,61	116,43	735,64	0,43	36,11	73,00	154,47	243,34	107,55	9,66
	ВСЕГО:		48,65	49,35	219,07	1 354,64	0,85	37,18	137,64	487,19	570,45	193,12	13,87
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		4,05	4,11	18,26	112,89	0,07	3,10	11,47	40,60	47,54	16,09	1,16
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2350,00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						26,34							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						31,30							
Среднее за 7-12 день (завтрак), %						25,00							
Среднее за 7-12 день (обед), %						35,00							