

<p>Согласовано Руководитель Филиала МОУ «Средняя школа №5» /Королева С.Ю./ Начальник летнего оздоровительного лагеря /Купцова А.Р./</p>	<p>Утверждаю Индивидуальный предприниматель /Коршунова О.И./</p>
---	--

**МЕНЮ**  
**для организации питания в детском оздоровительном лагере дневного**  
**пребывания в 2024 году**

**1 – 4 классы**

**Филиал МОУ «Средняя школа №5»**



День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углево ды		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>19,43</b>	<b>16,06</b>	<b>91,17</b>	<b>605,44</b>	<b>0,315</b>	<b>0,73</b>	<b>0,61</b>	<b>1,00</b>	<b>8,07</b>	<b>51,52</b>	<b>446,99</b>	<b>583,53</b>	<b>5,806</b>
411	Каша гречневая молочная с маслом	200	8,82	5,54	28,5	220,52	0,098	0,21	0,05	0,05	1,27	19,50	179,64	275,47	0,529
467	Яйцо вареное	40	4,	3,54	0,	48,14	0,	0,29	0,13	0,00	0,00	7,84	192	0,00	0,000
1025	Какао на молоке	200	4,1	3,20	16,1	113,75	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,187
б/н	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	0,789
	Фрукты свежие	200	0,68	0,72	23,18	104,69	0,045	0,05	0,00	0,56	5,63	19,50	40	48,31	4,295
	<b>ОБЕД</b>		<b>22,35</b>	<b>27,31</b>	<b>142,89</b>	<b>903,04</b>	<b>0,634</b>	<b>0,3</b>	<b>0,34</b>	<b>37,84</b>	<b>12,36</b>	<b>120,1</b>	<b>666,135</b>	<b>161,03</b>	<b>8,044</b>
б/н	Помидор свежий	50	0,	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
223	Суп картофельный с горохом	400	9,8	11,01	25,28	247,70	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,80	186,12	25,30	1,775
732	Плов из свинины	180	10,65	8,12	31,46	272,08	0,181	0,07	0,06	0,16	0,10	29,49	230,17	62,23	1,452
924	Компот из свежезамороженных ягод	200	0,14	0,11	23,4	95,38	0,011	0,00	0,00	0,22	0,70	15,21	29,94	15,79	0,694
б/н	Хлеб ржаной	40	1,2	5,28	34,2	163,75	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
б/н	Хлеб пшеничный	20	0,48	1,53	22,14	93,19	0,051	0,06	0,01	0,28	0,02	0,00	27,905	0,42	0,177
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>41,78</b>	<b>43,37</b>	<b>234,06</b>	<b>1508,48</b>	<b>0,949</b>	<b>1,03</b>	<b>0,95</b>	<b>38,84</b>	<b>20,43</b>	<b>171,62</b>	<b>1113,125</b>	<b>744,56</b>	<b>13,85</b>



День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>35,28</b>	<b>20,4</b>	<b>98,03</b>	<b>843,6</b>	<b>0,406</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>3,38</b>	<b>12,69</b>	<b>72,01</b>	<b>401,61</b>	<b>622,23</b>	<b>5,648</b>
444	Макароньы отварные с сыром	150	13,05	7,22	35,1	304,78	0,184	0,24	0,02	0,05	1,46	26,17	116,61	319,19	0,722
1009	Чай сладкий с молоком	200	4,8	3,84	17,78	139,79	0,054	0,12	0,00	0,00	0,23	3,32	40,5	245,35	0,083
8	Бутерброды с маслом	40	16,56	8,64	23,6	296,66	0,102	0,01	0,08	3,05	0,00	27,89	217	17,91	0,826
912	Фрукты свежие	200	0,87	0,70	21,55	102,37	0,066	0,03	0,00	0,28	11,00	14,63	27,5	39,78	4,017
	<b>ОБЕД</b>		<b>34,64</b>	<b>42,08</b>	<b>168,57</b>	<b>1190,71</b>	<b>0,632</b>	<b>0,29</b>	<b>30,51</b>	<b>2,29</b>	<b>16,47</b>	<b>173,42</b>	<b>855,98</b>	<b>197,86</b>	<b>9,231</b>
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	4,55	21	12,09	0,232
б/н	Помидор свежий	50	0,	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
177	Борщ из свежей капусты с мясом	250	14,86	10,11	12,28	253,56	0,096	0,10	0,02	0,20	7,70	28,63	186,12	90,36	1,562
697	Котлета мясная	70	11,34	16,64	0,	180,08	0,001	0,00	0,22	0,45	0,00	22,36	283,8	1,55	0,030
349	Соус томатный с овощами	30	2,02	0,66	2,73	31,49	0,015	0,01	30,00	0,13	0,45	3,90	9,3	6,94	0,184
411	Пюре картофельное	180	4,77	6,30	35,87	215,64	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
933	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0,	0,00	0,00	0,22	0,00	15,21	29,94	10,86	0,042
б/н	Хлеб ржаной	40	1,2	5,28	34,2	163,75	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
б/н	Хлеб пшеничный	20	0,	0,26	29,36	118,40	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	1,56	4,8	0,00	0,000
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>69,92</b>	<b>62,48</b>	<b>266,6</b>	<b>2034,31</b>	<b>1,038</b>	<b>0,69</b>	<b>30,61</b>	<b>5,67</b>	<b>29,16</b>	<b>245,43</b>	<b>1257,59</b>	<b>820,09</b>	<b>14,879</b>



День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>28,94</b>	<b>23,5</b>	<b>44,53</b>	<b>575,45</b>	<b>0,131</b>	<b>0,61</b>	<b>0,17</b>	<b>2,57</b>	<b>0,56</b>	<b>42,33</b>	<b>421,485</b>	<b>84,67</b>	<b>1,227</b>
732	Тефтели мясные	60/50	0,11	1,66	4,8	26,97	0,072	0,01	0,00	0,04	0,00	4,01	18,585	11,70	0,702
411	Рис отварной	150	9,87	7,05	1,44	137,72	0,011	0,58	0,00	0,00	0,19	0,00	0,6	40,62	0,037
1025	Какао на молоке	200	0,	0,08	10,48	43,54	0,002	0,00	0,00	0,01	0,37	3,87	7,3	18,85	0,052
б/н	Хлеб пшеничный	50	15,96	6,71	20,81	266,24	0,046	0,02	0,15	2,52	0,00	16,25	213	13,50	0,436
	Пряники, печенье	50	3,	8,00	7,	100,98	0,	0,00	0,02	0,00	0,00	18,20	182	0,00	0,000
	<b>ОБЕД</b>		<b>34,29</b>	<b>24,71</b>	<b>156,26</b>	<b>1070,51</b>	<b>0,582</b>	<b>0,24</b>	<b>0,11</b>	<b>2,99</b>	<b>7,81</b>	<b>108,21</b>	<b>720,7</b>	<b>230,21</b>	<b>8,657</b>
б/н	Помидор свежий	50	8,07	1,34	9,84	122,41	0,019	0,03	0,00	1,09	5,13	19,24	60,69	40,51	1,192
б/н	Огурец свежий	50	13,6	6,85	27,08	268,37	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274
221	Суп крестьянский	250	6,61	4,75	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
572	Рыба тушеная с овощами	100	3,78	5,33	30,01	207,11	0,073	0,03	0,01	0,03	0,00	6,47	45,18	16,30	0,974
443	Макаронные изделия отварные с маслом	130	0,	0,22	18,1	72,38	0,	0,00	0,00	0,04	0,00	3,51	4,4	6,84	0,038
933	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0	0	0	0,22	0	15,21	29,94	10,86	0,06
б/н	Хлеб ржаной	40	1,2	5,28	34,2	163,75	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,03	0,94	31,	140,25	0,04	0,01	0,04	0,21	0,00	1,31	22,68	9,04	0,415
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>63,23</b>	<b>48,21</b>	<b>200,79</b>	<b>1645,96</b>	<b>0,713</b>	<b>0,85</b>	<b>0,28</b>	<b>5,56</b>	<b>8,37</b>	<b>150,54</b>	<b>1142,185</b>	<b>314,88</b>	<b>9,884</b>



День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>42,03</b>	<b>32,32</b>	<b>81,08</b>	<b>816,51</b>	<b>0,236</b>	<b>0,34</b>	<b>9,58</b>	<b>3,68</b>	<b>0,43</b>	<b>50,06</b>	<b>683,54</b>	<b>672,52</b>	<b>1,463</b>
499	Запеканка из творога	150	15,57	14,24	16,4	230,47	0,06	0,21	9,49	0,00	0,15	18,85	394,5	335,79	0,454
1024	Кофейный напиток	200	4,8	3,84	17,78	139,79	0,054	0,12	0,00	0,00	0,23	3,32	40,5	245,35	0,083
8	Бутерброды с маслом	40	16,56	8,64	23,6	296,66	0,102	0,01	0,08	3,05	0,00	27,89	217	17,91	0,826
	Фрукты свежие	200	5,1	5,60	23,3	149,59	0,02	0,00	0,01	0,63	0,05	0,00	31,54	73,47	0,100
	<b>ОБЕД</b>		<b>45,75</b>	<b>35,46</b>	<b>174,46</b>	<b>1255,01</b>	<b>0,851</b>	<b>0,45</b>	<b>62,56</b>	<b>2,36</b>	<b>62,24</b>	<b>206,71</b>	<b>843,505</b>	<b>279,63</b>	<b>12,344</b>
б/н	Морковь с сахаром	100	0,10	0,82	3,61	19,31	0,054	0,04	62,50	0,20	52,33	8,78	21	17,61	0,440
221	Суп фасолевый	250	13,6	6,85	27,08	268,37	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,8	278,68	89,57	2,274
	Печень по-строгановски	100	5,97	12,38	8,65	149,32	0,259	1,21	2,26	0,45	13,77	9,78	226,147	28,9	4,808
443	Макаронные изделия отварные	100	3,78	5,33	30,01	207,11	0,073	0,03	0,01	0,02	0	6,47	40,66	16,3	0,974
934	Кисель из свежемороженых ягод	200	0,14	0,14	19,22	111,24	0,002	0	0	0	0,76	2,15	9,126	10,25	0,104
б/н	Хлеб ржаной	40	0,44	2,24	0,3	91,96	0,2	0,05	0	0,1	0	10,08	18,45	39,55	3,237
б/н	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,58	0,3	46,76	0,1	0	0	0,31	0	4,55	32,5	13	0,789
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>59,43</b>	<b>60,35</b>	<b>185,85</b>	<b>1725,58</b>	<b>1,134</b>	<b>1,91</b>	<b>68,36</b>	<b>2,16</b>	<b>76,85</b>	<b>163,41</b>	<b>1182,73</b>	<b>732,76</b>	<b>13,82</b>



День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>19,47</b>	<b>16,17</b>	<b>56,35</b>	<b>605,44</b>	<b>0,197</b>	<b>0,22</b>	<b>0,49</b>	<b>0,34</b>	<b>1,17</b>	<b>21,07</b>	<b>225,94</b>	<b>271,35</b>	<b>1,659</b>
б/н	Горошек зеленый	30	7,59	5,27	0,	115,88	0,	0,00	0,04	0,11	0,00	12,10	164,87	0,00	0,000
467	Омлет натуральный	150	3,78	5,33	30,01	207,11	0,073	0,03	0,01	0,02	0,00	6,47	40,66	16,30	0,974
1010	Чай с лимоном	200	4,1	3,20	16,1	113,75	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,187
б/н	Бутерброд с сыром	40	4,	2,37	10,24	168,70	0,052	0,01	0,04	0,21	0,00	2,37	20,41	9,04	0,498
	Вафли	40	1,03	0,94	31,2	140,25									
	<b>ОБЕД</b>		<b>34,39</b>	<b>26,17</b>	<b>189</b>	<b>1208,31</b>	<b>0,582</b>	<b>0,39</b>	<b>0,58</b>	<b>4,02</b>	<b>12,93</b>	<b>211,78</b>	<b>932,82</b>	<b>388,78</b>	<b>6,4</b>
90	Салат из свеклы	100	8,07	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
221	Щи из свежей капусты	250	12,24	3,26	22,6	218,31	0,125	0,08	0,02	0,27	3,96	36,63	247,48	81,56	1,101
732	Котлеты рубленые из говядины	100	6,43	7,67	9,84	148,39	0,028	0,06	0,25	1,46	0,71	20,28	200,3	38,00	0,303
б/р	Картофельное пюре с маслом сливочным	210	4,07	3,37	25,43	175,84	0,147	0,03	0,02	0,06	0,00	16,16	79,1	33,83	0,925
924	Компот из свежих фруктов	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0,	0,00	0,00	0,22	0,00	15,21	29,94	10,86	0,042
Б/н	Хлеб ржаной	40	1,2	5,28	34,2	163,75	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
б/н	Хлеб пшеничный	20	0,	0,80	23,4	93,06	0,	0,00	0,00	0,56	0,00	68,25	70	0,00	0,000
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>53,86</b>	<b>42,34</b>	<b>245,35</b>	<b>1813,75</b>	<b>0,779</b>	<b>0,61</b>	<b>1,07</b>	<b>4,36</b>	<b>14,1</b>	<b>232,85</b>	<b>1158,76</b>	<b>660,13</b>	<b>8,059</b>



День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углево ды		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>34,46</b>	<b>18,43</b>	<b>87,73</b>	<b>848,64</b>	<b>0,312</b>	<b>0,36</b>	<b>0,17</b>	<b>2,85</b>	<b>49,13</b>	<b>45,9</b>	<b>347</b>	<b>604,32</b>	<b>2,087</b>
411	Каша молочная рисовая с маслом	150	13,38	6,74	49,14	345,86	0,148	0,19	0,02	0,05	1,17	5,20	36	283,58	1,116
1024	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,84	17,78	139,79	0,054	0,12	0,00	0,00	0,23	3,32	40,5	245,35	0,083
8	Бутерброд с сыром	40	15,96	6,71	20,81	266,24	0,046	0,02	0,15	2,52	0,00	16,25	213	13,50	0,436
	Фрукты свежие	200	0,32	1,14	18,41	96,75	0,064	0,03	0,00	0,28	47,73	21,13	57,5	61,89	0,452
	<b>ОБЕД</b>		<b>47,61</b>	<b>37,8</b>	<b>159,29</b>	<b>1311,84</b>	<b>0,851</b>	<b>0,45</b>	<b>0,11</b>	<b>3,5</b>	<b>20,16</b>	<b>167,72</b>	<b>907,585</b>	<b>303,19</b>	<b>10,401</b>
103	Винегрет овощной	100	6,12	0,85	5,77	79,57	0,033	0,03	0,00	1,04	4,68	11,95	44,85	26,47	0,530
224	Суп картофельн. с фасолью	250	14,36	6,91	21,12	264,61	0,132	0,08	0,02	0,25	4,72	33,80	277,72	52,83	1,179
632	Гуляш из говядины	75	16,57	18,20	31,46	347,57	0,236	0,17	0,02	0,51	3,84	48,05	252,665	80,58	3,171
326	Пюре картофельное	200	5,28	4,01	29,04	176,98	0,193	0,11	0,03	0,22	6,57	37,23	147,27	82,18	1,403
924	Компот из яблок	200	0,08	0,18	27,46	110,66	0,005	0,00	0,00	0,04	0,35	3,51	4,4	12,54	0,383
б/н	Хлеб ржаной	40	1,2	5,28	34,2	163,75	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
б/н	Хлеб пшеничный	20	4,	2,37	10,24	168,70	0,052	0,01	0,04	0,21	0,00	2,63	22,68	9,04	0,498
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>82,07</b>	<b>56,23</b>	<b>247,02</b>	<b>2160,48</b>	<b>1,163</b>	<b>0,81</b>	<b>0,28</b>	<b>6,35</b>	<b>69,29</b>	<b>213,62</b>	<b>1254,585</b>	<b>907,51</b>	<b>12,488</b>



День 7/14

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>35,2</b>	<b>31,01</b>	<b>96,68</b>	<b>883,31</b>	<b>0,226</b>	<b>0,50</b>	<b>9,81</b>	<b>0,81</b>	<b>7,41</b>	<b>89,74</b>	<b>569,97</b>	<b>518,58</b>	<b>1,194</b>
499	Блины с начинкой	150	15,57	19,47	23,55	346,74	0,063	0,31	9,79	0,00	0,18	28,08	355,05	244,92	0,576
1024	Какао на молоке	200	4,8	3,84	17,78	139,79	0,054	0,12	0,00	0,00	0,23	3,32	40,5	245,35	0,083
8	Бутерброд с сыром	100	14,13	6,02	25,95	263,73	0,057	0,02	0,03	0,25	0,00	12,52	111,42	15,65	0,535
912	Фрукты свежие	200	0,7	1,68	29,4	133,06	0,056	0,05	0,00	0,56	7,00	45,83	63	12,66	0,000
	<b>ОБЕД</b>		<b>33,61</b>	<b>31,88</b>	<b>134,57</b>	<b>904,42</b>	<b>0,811</b>	<b>1,43</b>	<b>58,54</b>	<b>2,15</b>	<b>6,95</b>	<b>99,66</b>	<b>722,463</b>	<b>202,59</b>	<b>12,397</b>
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	4,55	0,0	12,09	0,232
б/н	Помидор свежий	50	0,05	0,52	2,45	12,87	0,04	0,03	56,25	0,18	50,00	2,28	7,2	4,52	0,208
223	Суп картофельный с вермишелью	250	13,6	6,85	27,08	268,37	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274
732	Котлета рыбная	75	5,97	12,38	8,65	149,32	0,259	1,21	2,26	0,45	13,77	9,78	226,147	28,90	4,808
443	Макаронные изделия отварные с маслом	130	3,78	5,33	30,01	207,11	0,073	0,03	0,01	0,02	0,00	6,47	40,66	16,30	0,974
934	Компот из свежих ягод	200	0,14	0,14	19,22	111,24	0,002	0,00	0,00	0,00	0,76	2,15	9,126	10,25	0,104
б/н	Хлеб ржаной	40	1,2	5,28	34,2	163,75	0,2	0,05	0,00	0,10	0,00	10,08	18,45	39,55	3,237
б/н	Хлеб пшеничный	20	8,82	1,08	11,8	134,64	0,007	0,02	0,00	1,11	0,06	30,55	142,2	1,41	0,560
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>68,81</b>	<b>62,89</b>	<b>231,25</b>	<b>1787,73</b>	<b>1,037</b>	<b>1,93</b>	<b>68,35</b>	<b>2,96</b>	<b>14,36</b>	<b>189,4</b>	<b>1292,433</b>	<b>721,17</b>	<b>13,591</b>



День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>25,57</b>	<b>22,24</b>	<b>111,22</b>	<b>760,21</b>	<b>0,422</b>	<b>0,46</b>	<b>0,5</b>	<b>0,67</b>	<b>2,73</b>	<b>40,14</b>	<b>206,25</b>	<b>608,5</b>	<b>2,409</b>
732	Котлета мясная	50	6,61	4,75	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
б/н	Свежий огурец	50	0,05	0,3	1,16	6,44	0,014	0,01	0	0	2,33	6,5	13	12,09	0,2
411	Макаронные изделия отварные с маслом	180	13,12	8,06	39,48	328,60	0,216	0,24	0,02	0,05	1,46	19,50	0	319,74	0,901
624	Чай с лимоном	200	4,1	3,20	16,1	113,75	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,187
б/н	Пряники, печенье	40	1,29	3,19	26,26	115,89	0,	0,00	0,04	0,21	0,00	2,63	22,68	1,35	0,005
	<b>ОБЕД</b>		<b>29,36</b>	<b>30,62</b>	<b>150,12</b>	<b>1050,73</b>	<b>0,35</b>	<b>0,15</b>	<b>0,75</b>	<b>1,59</b>	<b>13,74</b>	<b>110,74</b>	<b>635,69</b>	<b>161,76</b>	<b>5,397</b>
б/н	Помидор свежий	50	0,	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
221	Рассольник ленинградский	250	16,87	13,09	10,56	273,60	0,044	0,04	0,45	0,00	5,78	33,80	198,9	81,70	0,699
572	Птица (грудка) отварная	75	8,03	5,27	0,	115,88	0,	0,00	0,04	0,11	0,00	12,10	164,87	0,00	0,000
443	Рис отварной	180	2,81	3,89	21,87	151,31	0,054	0,02	0,01	0,03	0,00	6,47	45,18	11,91	0,710
933	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0,	0,00	0,00	0,22	0,00	15,21	29,94	10,86	0,042
б/н	Хлеб ржаной	40	1,2	5,28	34,2	163,75	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
б/н	Хлеб пшеничный	40	0,	0,26	29,36	118,40	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	1,56	4,8	0,00	0,000
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54,93</b>	<b>52,86</b>	<b>261,34</b>	<b>1810,94</b>	<b>0,772</b>	<b>0,61</b>	<b>1,25</b>	<b>2,26</b>	<b>16,47</b>	<b>150,88</b>	<b>841,94</b>	<b>770,26</b>	<b>7,806</b>



День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>22,53</b>	<b>16,64</b>	<b>66,4</b>	<b>632,93</b>	<b>0,354</b>	<b>0,51</b>	<b>0,17</b>	<b>0,67</b>	<b>48,45</b>	<b>51,14</b>	<b>532,32</b>	<b>560,04</b>	<b>1,911</b>
411	Грудка отварная	150	11,58	5,06	25,23	229,91	0,136	0,07	0,01	0,00	0,49	14,30	206,97	239,06	0,581
б/н	Рис отварной	180	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	0,789
467	Свежий огурец	50	4,	3,54	0,	48,14	0,	0,29	0,13	0,00	0,00	7,84	192	0,00	0,000
6	Хлеб пшеничный	15	1,38	0,02	0,04	12,61	0,	0,00	0,03	0,08	0,00	0,00	2,85	0,74	0,006
1024	Чай с лимоном	200	4,8	3,84	17,78	139,79	0,054	0,12	0,00	0,00	0,23	3,32	40,5	245,35	0,083
б/н	Печенье песочное	100	0,32	1,14	18,41	96,75	0,064	0,03	0,00	0,28	47,73	21,13	57,5	61,89	0,452
	<b>ОБЕД</b>		<b>36,16</b>	<b>31,81</b>	<b>164,9</b>	<b>1117,84</b>	<b>0,621</b>	<b>0,25</b>	<b>62,59</b>	<b>2,58</b>	<b>64,01</b>	<b>117,26</b>	<b>662,746</b>	<b>192,22</b>	<b>6,172</b>
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
б/н	Помидор свежий	50	0,05	0,52	2,45	12,87	0,04	0,03	62,50	0,20	50,00	2,28	8	4,52	0,208
216	Суп рыбный	250	12,36	8,00	26,6	255,46	0,217	0,08	0,02	0,43	11,63	39,26	278,84	73,73	1,407
668	Тефтели мясные с макаронами	180	18,58	14,56	18,94	313,49	0,093	0,05	0,03	0,27	0,01	19,71	130,428	20,91	0,579
863	Соус молочный	30	2,49	0,64	2,83	28,73	0,017	0,02	0,00	0,02	0,04	2,44	21,858	21,52	0,052
933	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0,	0,00	0,00	0,22	0,00	15,21	29,94	10,86	0,042
б/н	Хлеб ржаной	40	1,2	5,28	34,2	163,75	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
б/н	Вафли	20	1,03	0,94	31,	140,25	0,04	0,01	0,04	0,21	0,00	1,31	22,68	9,04	0,415
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>58,69</b>	<b>48,45</b>	<b>231,3</b>	<b>1750,77</b>	<b>0,975</b>	<b>0,76</b>	<b>62,76</b>	<b>3,25</b>	<b>112,46</b>	<b>168,4</b>	<b>1195,066</b>	<b>752,26</b>	<b>8,083</b>



День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углево ды		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>35,28</b>	<b>20,4</b>	<b>98,03</b>	<b>843,6</b>	<b>0,406</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>3,38</b>	<b>12,69</b>	<b>72,01</b>	<b>401,61</b>	<b>622,23</b>	<b>5,648</b>
499	Макароны отварные с сыром	150	13,05	7,22	35,1	304,78	0,184	0,24	0,02	0,05	1,46	26,17	116,61	319,19	0,722
1025	Чай сладкий с молоком	200	4,8	3,84	17,78	139,79	0,054	0,12	0,00	0,00	0,23	3,32	40,5	245,35	0,083
8	Бутерброды с маслом	40	16,56	8,64	23,6	296,66	0,102	0,01	0,08	3,05	0,00	27,89	217	17,91	0,826
б/н	Фрукты свежие	200	0,87	0,70	21,55	102,37	0,066	0,03	0,00	0,28	11,00	14,63	27,5	39,78	4,017
	<b>ОБЕД</b>		<b>33,09</b>	<b>23,27</b>	<b>130,17</b>	<b>936,67</b>	<b>0,563</b>	<b>0,25</b>	<b>1,3</b>	<b>2,51</b>	<b>10,7</b>	<b>129,26</b>	<b>808,85</b>	<b>198,06</b>	<b>8,068</b>
б/н	Помидор свежий	50	0,	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
221	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	13,6	6,85	27,08	268,37	0,216	0,08	1,00	0,00	2,58	33,80	274	89,57	2,274
732	Рыба тушеная с овощами	75	6,61	4,75	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
443	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,81	3,89	21,87	151,31	0,054	0,02	0,01	0,03	0,00	6,47	45,18	11,91	0,710
924	Компот из ягод	200	0,	0,16	22,78	91,42	0,	0,00	0,00	0,04	0,00	3,51	4,4	9,48	0,051
б/н	Хлеб ржаной	40	1,2	5,28	34,2	163,75	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
б/н	Хлеб пшеничный	20	8,82	1,08	11,8	134,64	0,007	0,02	0,00	1,11	0,06	30,55	142,2	1,41	0,560
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>69,59</b>	<b>48,12</b>	<b>205,03</b>	<b>1649,5</b>	<b>0,807</b>	<b>0,69</b>	<b>11,34</b>	<b>5,31</b>	<b>23,02</b>	<b>179,12</b>	<b>1443,85</b>	<b>833,14</b>	<b>13,162</b>



День 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>19,43</b>	<b>16,06</b>	<b>91,17</b>	<b>605,44</b>	<b>0,315</b>	<b>0,73</b>	<b>0,61</b>	<b>1,00</b>	<b>8,07</b>	<b>51,52</b>	<b>446,99</b>	<b>583,53</b>	<b>5,806</b>
411	Каша гречневая молочная с маслом	200	8,82	5,54	28,5	220,52	0,098	0,21	0,05	0,05	1,27	19,50	179,64	275,47	0,529
467	Яйцо вареное	40	4,	3,54	0,	48,14	0,	0,29	0,13	0,00	0,00	7,84	192	0,00	0,000
1025	Какао на молоке	200	4,1	3,20	16,1	113,75	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,187
б/н	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	0,789
	Фрукты свежие	200	0,68	0,72	23,18	104,69	0,045	0,05	0,00	0,56	5,63	19,50	40	48,31	4,295
	<b>ОБЕД</b>		<b>22,35</b>	<b>27,31</b>	<b>142,89</b>	<b>903,04</b>	<b>0,634</b>	<b>0,3</b>	<b>0,34</b>	<b>37,84</b>	<b>12,36</b>	<b>120,1</b>	<b>666,135</b>	<b>161,03</b>	<b>8,044</b>
б/н	Помидор свежий	50	0,	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
223	Суп картофельный с горохом	400	9,8	11,01	25,28	247,70	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,80	186,12	25,30	1,775
732	Плов из свинины	180	10,65	8,12	31,46	272,08	0,181	0,07	0,06	0,16	0,10	29,49	230,17	62,23	1,452
924	Компот из свежзамороженных ягод	200	0,14	0,11	23,4	95,38	0,011	0,00	0,00	0,22	0,70	15,21	29,94	15,79	0,694
б/н	Хлеб ржаной	40	1,2	5,28	34,2	163,75	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
б/н	Хлеб пшеничный	20	0,48	1,53	22,14	93,19	0,051	0,06	0,01	0,28	0,02	0,00	27,905	0,42	0,177
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>41,78</b>	<b>43,37</b>	<b>234,06</b>	<b>1508,48</b>	<b>0,949</b>	<b>1,03</b>	<b>0,95</b>	<b>38,84</b>	<b>20,43</b>	<b>171,62</b>	<b>1113,125</b>	<b>744,56</b>	<b>13,85</b>



День 12

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углево ды		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>25,57</b>	<b>22,24</b>	<b>111,22</b>	<b>760,21</b>	<b>0,422</b>	<b>0,46</b>	<b>0,5</b>	<b>0,67</b>	<b>2,73</b>	<b>40,14</b>	<b>206,25</b>	<b>608,5</b>	<b>2,409</b>
732	Котлета мясная	50	6,61	4,75	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
б/н	Свежий огурец	50	0,05	0,3	1,16	6,44	0,014	0,01	0	0	2,33	6,5	13	12,09	0,2
411	Макаронные изделия отварные с маслом	180	13,12	8,06	39,48	328,60	0,216	0,24	0,02	0,05	1,46	19,50	0	319,74	0,901
624	Чай с лимоном	200	4,1	3,20	16,1	113,75	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,187
б/н	Пряники, печенье	40	1,29	3,19	26,26	115,89	0,	0,00	0,04	0,21	0,00	2,63	22,68	1,35	0,005
	<b>ОБЕД</b>		<b>29,36</b>	<b>30,62</b>	<b>150,12</b>	<b>1050,73</b>	<b>0,35</b>	<b>0,15</b>	<b>0,75</b>	<b>1,59</b>	<b>13,74</b>	<b>110,74</b>	<b>635,69</b>	<b>161,76</b>	<b>5,397</b>
б/н	Помидор свежий	50	0,	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
221	Рассольник ленинградский	250	16,87	13,09	10,56	273,60	0,044	0,04	0,45	0,00	5,78	33,80	198,9	81,70	0,699
572	Птица (грудка) отварная	75	8,03	5,27	0,	115,88	0,	0,00	0,04	0,11	0,00	12,10	164,87	0,00	0,000
443	Рис отварной	180	2,81	3,89	21,87	151,31	0,054	0,02	0,01	0,03	0,00	6,47	45,18	11,91	0,710
933	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0,	0,00	0,00	0,22	0,00	15,21	29,94	10,86	0,042
б/н	Хлеб ржаной	40	1,2	5,28	34,2	163,75	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
б/н	Хлеб пшеничный	40	0,	0,26	29,36	118,40	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	1,56	4,8	0,00	0,000
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54,93</b>	<b>52,86</b>	<b>261,34</b>	<b>1810,94</b>	<b>0,772</b>	<b>0,61</b>	<b>1,25</b>	<b>2,26</b>	<b>16,47</b>	<b>150,88</b>	<b>841,94</b>	<b>770,26</b>	<b>7,806</b>



День 13

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углево ды		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>19,47</b>	<b>16,17</b>	<b>56,35</b>	<b>605,44</b>	<b>0,197</b>	<b>0,22</b>	<b>0,49</b>	<b>0,34</b>	<b>1,17</b>	<b>21,07</b>	<b>225,94</b>	<b>271,35</b>	<b>1,659</b>
б/н	Горошек зеленый	30	7,59	5,27	0,	115,88	0,	0,00	0,04	0,11	0,00	12,10	164,87	0,00	0,000
467	Омлет натуральный	150	3,78	5,33	30,01	207,11	0,073	0,03	0,01	0,02	0,00	6,47	40,66	16,30	0,974
1010	Чай с лимоном	200	4,1	3,20	16,1	113,75	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,187
б/н	Бутерброд с сыром	40	4,	2,37	10,24	168,70	0,052	0,01	0,04	0,21	0,00	2,37	20,41	9,04	0,498
	Вафли	40	1,03	0,94	31,2	140,25									
	<b>ОБЕД</b>		<b>34,39</b>	<b>26,17</b>	<b>189*</b>	<b>1208,31</b>	<b>0,582</b>	<b>0,39</b>	<b>0,58</b>	<b>4,02</b>	<b>12,93</b>	<b>211,78</b>	<b>932,82</b>	<b>388,78</b>	<b>6,4</b>
90	Салат из свеклы	100	8,07	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
221	Щи из свежей капусты	250	12,24	3,26	22,6	218,31	0,125	0,08	0,02	0,27	3,96	36,63	247,48	81,56	1,101
732	Котлеты рубленные из говядины	100	6,43	7,67	9,84	148,39	0,028	0,06	0,25	1,46	0,71	20,28	200,3	38,00	0,303
б/р	Картофельное пюре с маслом сливочным	210	4,07	3,37	25,43	175,84	0,147	0,03	0,02	0,06	0,00	16,16	79,1	33,83	0,925
924	Компот из свежих фруктов	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0,	0,00	0,00	0,22	0,00	15,21	29,94	10,86	0,042
Б/н	Хлеб ржаной	40	1,2	5,28	34,2	163,75	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
б/н	Хлеб пшеничный	20	0,	0,80	23,4	93,06	0,	0,00	0,00	0,56	0,00	68,25	70	0,00	0,000
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>53,86</b>	<b>42,34</b>	<b>245,35</b>	<b>1813,75</b>	<b>0,779</b>	<b>0,61</b>	<b>1,07</b>	<b>4,36</b>	<b>14,1</b>	<b>232,85</b>	<b>1158,76</b>	<b>660,13</b>	<b>8,059</b>



День 14

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>35,2</b>	<b>31,01</b>	<b>96,68</b>	<b>883,31</b>	<b>0,226</b>	<b>0,50</b>	<b>9,81</b>	<b>0,81</b>	<b>7,41</b>	<b>89,74</b>	<b>569,97</b>	<b>518,58</b>	<b>1,194</b>
499	Блины с начинкой	150	15,57	19,47	23,55	346,74	0,063	0,31	9,79	0,00	0,18	28,08	355,05	244,92	0,576
1024	Какао на молоке	200	4,8	3,84	17,78	139,79	0,054	0,12	0,00	0,00	0,23	3,32	40,5	245,35	0,083
8	Бутерброд с сыром	100	14,13	6,02	25,95	263,73	0,057	0,02	0,03	0,25	0,00	12,52	111,42	15,65	0,535
912	Фрукты свежие	200	0,7	1,68	29,4	133,06	0,056	0,05	0,00	0,56	7,00	45,83	63	12,66	0,000
	<b>ОБЕД</b>		<b>33,61</b>	<b>31,88</b>	<b>134,57</b>	<b>904,42</b>	<b>0,811</b>	<b>1,43</b>	<b>58,54</b>	<b>2,15</b>	<b>6,95</b>	<b>99,66</b>	<b>722,463</b>	<b>202,59</b>	<b>12,397</b>
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	4,55	0,0	12,09	0,232
б/н	Помидор свежий	50	0,05	0,52	2,45	12,87	0,04	0,03	56,25	0,18	50,00	2,28	7,2	4,52	0,208
223	Суп картофельный с вермишелью	250	13,6	6,85	27,08	268,37	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274
732	Котлета рыбная	75	5,97	12,38	8,65	149,32	0,259	1,21	2,26	0,45	13,77	9,78	226,147	28,90	4,808
443	Макаронные изделия отварные с маслом	130	3,78	5,33	30,01	207,11	0,073	0,03	0,01	0,02	0,00	6,47	40,66	16,30	0,974
934	Компот из свежих ягод	200	0,14	0,14	19,22	111,24	0,002	0,00	0,00	0,00	0,76	2,15	9,126	10,25	0,104
б/н	Хлеб ржаной	40	1,2	5,28	34,2	163,75	0,2	0,05	0,00	0,10	0,00	10,08	18,45	39,55	3,237
б/н	Хлеб пшеничный	20	8,82	1,08	11,8	134,64	0,007	0,02	0,00	1,11	0,06	30,55	142,2	1,41	0,560
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>68,81</b>	<b>62,89</b>	<b>231,25</b>	<b>1787,73</b>	<b>1,037</b>	<b>1,93</b>	<b>68,35</b>	<b>2,96</b>	<b>14,36</b>	<b>189,4</b>	<b>1292,433</b>	<b>721,17</b>	<b>13,591</b>