

<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**

**5 – 9 классы**

**Филиал МОУ «Средняя школа №5»**

## День 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углевод ы		В1	В2	А	Е	С	Mg	Р	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>35,2</b>	<b>31,01</b>	<b>96,68</b>	<b>831,51</b>	<b>0,174</b>	<b>0,45</b>	<b>9,82</b>	<b>0,25</b>	<b>0,41</b>	<b>43,92</b>	<b>506,97</b>	<b>505,92</b>	<b>1,194</b>
499	Запеканка из творога	150	15,57	19,47	23,55	346,74	0,063	0,31	9,79	0	0,18	28,08	355,05	244,92	0,576
1024	Кофейный напиток	200	4,8	3,84	17,78	139,79	0,054	0,12	0	0	0,23	3,32	40,5	245,35	0,083
8	Бутерброд с маслом	40	14,13	6,02	25,95	210,42	0,057	0,02	0,03	0,25	0	12,52	111,42	15,65	0,535
	Бананы свежие	200	0,7	1,68	29,4	134,56									
	<b>ОБЕД</b>		<b>24,25</b>	<b>30,42</b>	<b>100,97</b>	<b>928,71</b>	<b>0,904</b>	<b>1,41</b>	<b>58,54</b>	<b>1,35</b>	<b>69,44</b>	<b>73,66</b>	<b>612,763</b>	<b>214,18</b>	<b>12,626</b>
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,3	1,16	6,44	0,014	0,01	0	0	2,33	4,55	0	12,09	0,232
б/н	Перец свежий	50	0,05	0,52	2,45	12,87	0,04	0,03	56,25	0,18	50	2,28	7,2	4,52	0,208
221	Суп фасолевый с мясом	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 свежезамороженных ягод	200	0,14	0,14	19,22	11,24	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
	Шоколад	25	0,02	1,08	11,8	134,64									
	<b>ИТОГО ЗА завтрак и обед</b>		<b>59,45</b>	<b>61,43</b>	<b>197,65</b>	<b>1760,22</b>	<b>1,078</b>	<b>1,86</b>	<b>68,36</b>	<b>1,6</b>	<b>69,85</b>	<b>117,58</b>	<b>1119,733</b>	<b>720,1</b>	<b>13,82</b>

## День 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углевод ы		В1	В2	А	Е	С	Mg	Р	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>14,05</b>	<b>16,04</b>	<b>91,13</b>	<b>602,83</b>	<b>0,27</b>	<b>0,68</b>	<b>0,58</b>	<b>0,36</b>	<b>2,44</b>	<b>32,02</b>	<b>404,14</b>	<b>534,48</b>	<b>1,505</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	19,5	179,64	275,47	0,529
467	Яйцо вареное	40	4	3,54	0	48,14	0	0,29	0,13	0	0	7,84	192	0	0
1025	Какао на молоке	200	4,1	3,2	16,1	123,75	0,072	0,18	0,4	0	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	0	0,31	0	4,55	32,5	13	0,789
	Груши свежие	200	0,68	0,72	23,18	104,69									
	<b>ОБЕД</b>		<b>21,79</b>	<b>25,85</b>	<b>109,29</b>	<b>1008,01</b>	<b>0,683</b>	<b>0,24</b>	<b>0,33</b>	<b>36,74</b>	<b>12,34</b>	<b>104,18</b>	<b>531,21</b>	<b>173,61</b>	<b>8,656</b>
б/н	Помидор свежий	50	0	0,96	5,25	24,5	0,038	0,03	0,25	0	5,63	4,55	21	5,65	0,477
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,3	1,16	6,44	0,014	0,01	0	0	2,33	6,5	13	12,09	0,232
223	Суп картофельный с вермишелью, мясом	250	9,8	11,01	25,28	347,7	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,8	186,12	25,3	1,775
732	Котлеты рубленые из птицы	70	6,61	4,75	6,03	196,24	0,034	0,04	0,04	0,1	0,1	13,33	151,07	28,4	0,527
747	Рис отварной	100	4,07	3,37	25,43	105,84	0,147	0,03	0,02	0,06	0	16,16	79,1	33,83	0,925
924	Компот из свежемороженых ягод	200	0,14	0,11	23,4	95,38	0,011	0	0	0,22	0,7	15,21	29,94	15,79	0,694
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
	Булочка российская	50	0,48	1,53	22,14	93,19									
	<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>		<b>35,84</b>	<b>41,89</b>	<b>200,42</b>	<b>1610,84</b>	<b>0,953</b>	<b>0,92</b>	<b>0,91</b>	<b>37,1</b>	<b>14,78</b>	<b>136,2</b>	<b>935,35</b>	<b>708,09</b>	<b>10,161</b>

### День 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углевод ы		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>625,36</b>	<b>0,34</b>	<b>0,37</b>	<b>0,1</b>	<b>3,1</b>	<b>1,69</b>	<b>57,38</b>	<b>374,11</b>	<b>582,45</b>	<b>1,631</b>
444	Макароны отварные с сыром	150	13,05	7,22	35,1	252,78	0,184	0,24	0,02	0,05	1,46	26,17	116,61	319,19	0,722
1009	Чай сладкий с лимоном	200	4,8	3,84	17,78	59,79	0,054	0,12	0	0	0,23	3,32	40,5	245,35	0,083
8	Бутерброды с маслом	40	16,56	8,64	23,6	210,42	0,102	0,01	0,08	3,05	0	27,89	217	17,91	0,826
	Яблоки свежие	200	0,87	0,70	21,55	102,37									
	<b>ОБЕД</b>		<b>34,19</b>	<b>40,62</b>	<b>135</b>	<b>1066,62</b>	<b>1,074</b>	<b>0,29</b>	<b>30,51</b>	<b>1,47</b>	<b>16,47</b>	<b>155,94</b>	<b>744,13</b>	<b>210,86</b>	<b>10,02</b>
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,3	1,16	6,44	0,014	0,01	0	0	2,33	4,55	21	12,09	0,232
б/н	Помидор свежий	50	0	0,96	5,25	24,5	0,038	0,03	0,25	0	5,63	4,55	21	5,65	0,477
177	Щи из свежей капусты и картофелем, мясом	250	14,86	10,11	12,28	156,5	0,096	0,1	0,02	0,2	7,7	28,63	186,12	90,36	1,562

697	Мясо отварное	70	11,34	16,64	0	180,08	0,001	0	0,22	0,45	0	22,36	283,8	1,55	0,03
349	Соус томатный с овощами	30	2,02	0,66	2,73	31,49	0,015	0,01	30	0,13	0,45	3,9	9,3	6,94	0,184
411	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,77	6,3	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	0	0,22	0	15,21	29,94	10,86	0,042
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
	Зефир белый / розовый	40	0,11	0,26	29,39	116,40									
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>69,47</b>	<b>61,02</b>	<b>233,03</b>	<b>1691,98</b>	<b>1,414</b>	<b>0,66</b>	<b>30,61</b>	<b>4,57</b>	<b>18,16</b>	<b>213,32</b>	<b>1118,24</b>	<b>793,31</b>	<b>11,651</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>26,97</b>	<b>16,44</b>	<b>68,73</b>	<b>515,97</b>	<b>0,131</b>	<b>0,61</b>	<b>0,15</b>	<b>2,57</b>	<b>0,56</b>	<b>24,13</b>	<b>239,485</b>	<b>84,67</b>	<b>1,227</b>
б/н	Горошек зелёный	30	0,11	1,66	4,8	36,97	0,072	0,01	0	0,04	0	4,01	18,585	11,7	0,702
467	Омлет натуральный	100	9,87	7,05	1,44	157,72	0,011	0,58	0	0	0,19	0	0,6	40,62	0,037
1010	Чай с лимоном	200	0	0,08	10,48	43,54	0,002	0	0	0,01	0,37	3,87	7,3	18,85	0,052
3	Бутерброд с сыром	40	15,96	6,71	20,81	137,49	0,046	0,02	0,15	2,52	0	16,25	213	13,5	0,436
	Печенье	40	1,03	0,94	31,2	140,25									
	<b>ОБЕД</b>		<b>35,95</b>	<b>31,66</b>	<b>156,13</b>	<b>1364,95</b>	<b>0,669</b>	<b>12,66</b>	<b>35,06</b>	<b>2,08</b>	<b>36,97</b>	<b>103,69</b>	<b>606,71</b>	<b>218,59</b>	<b>136,057</b>
90	Салат из свеклы	100	8,07	1,34	9,84	122,41	0,019	0,03	0	1,09	5,13	19,24	60,69	40,51	1,192
221	Суп крестьянский с крупой, мясом	250	13,6	6,85	27,08	368,37	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,8	278,68	89,57	2,274
732	Котлеты рубленые из говядины	100	6,61	4,75	6,03	196,24	0,034	0,04	0,04	0,1	0,1	13,33	151,07	28,4	0,527
б/н	Картофельное пюре с маслом сливочным	210	4,34	12,82	25,18	276	0,1	12,46	35	0,15	29,16	19,18	60,92	0,72	128
924	Компот из свежих фруктов	200	0	0,22	18,1	82,38	0	0	0	0,04	0	3,51	4,4	6,84	0,038
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
	Корзиночка песочная	80	2,69	1,86	69,3	180,83									
	<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>		<b>62,92</b>	<b>48,1</b>	<b>224,86</b>	<b>1880,92</b>	<b>0,8</b>	<b>13,27</b>	<b>35,21</b>	<b>4,65</b>	<b>37,53</b>	<b>127,82</b>	<b>846,195</b>	<b>303,26</b>	<b>137,284</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>42,03</b>	<b>32,32</b>	<b>81,08</b>	<b>729,89</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	0,15	18,85	394,5	335,79	0,454
1024	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,84	17,78	139,79	0,054	0,12	0	0	0,23	3,32	40,5	245,35	0,083
3	Бутерброды с маслом	40	16,56	8,64	23,6	210,04	0,102	0,01	0,08	3,05	0	27,89	217	17,91	0,826
1091	Ватрушка с повидлом	100	5,1	5,6	23,3	149,59	0,02	0	0,01	0,63	0,05	0	31,54	73,47	0,1
	<b>ОБЕД</b>		<b>45,19</b>	<b>34</b>	<b>140,86</b>	<b>1028,41</b>	<b>0,944</b>	<b>0,43</b>	<b>62,56</b>	<b>1,43</b>	<b>62,18</b>	<b>180,71</b>	<b>715,955</b>	<b>291,22</b>	<b>12,573</b>
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,3	1,16	6,44	0,014	0,01	0	0	2,33	6,5	13	12,09	0,232
б/н	Помидор свежий	50	0,05	0,52	2,45	12,87	0,04	0,03	62,5	0,2	50	2,28	8	4,52	0,208
177	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	250	14,29	3,3	20,52	231,54	0,086	0,08	0,02	0,25	5,65	36,61	227,72	110,62	1,469
703	Рыба тушеная с овощами	75	16,57	18,2	31,46	146	0,236	0,17	0,02	0,51	3,84	48,05	252,665	80,58	3,171
411	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,77	6,3	35,87	215,64	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
б/н	Сок виноградный	200	0	0,48	37	142,56	0	0	0	0	0	10,53	21,6	0	0
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
	Конфеты шоколадные	50	8,82	1,08	11,8	134,64									
	<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>		<b>87,22</b>	<b>66,32</b>	<b>221,94</b>	<b>1758,3</b>	<b>1,18</b>	<b>0,77</b>	<b>72,14</b>	<b>5,11</b>	<b>62,61</b>	<b>230,77</b>	<b>1399,495</b>	<b>963,74</b>	<b>14,036</b>

## День 6

№ 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>19,67</b>	<b>16,17</b>	<b>56,35</b>	<b>675,44</b>	<b>0,145</b>	<b>0,21</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>1,17</b>	<b>18,7</b>	<b>205,53</b>	<b>262,31</b>	<b>1,161</b>
572	Биточки мясные	50	7,59	5,27	0	135,88	0	0	0,04	0,11	0	12,1	164,87	0	0
443	Макаронные изделия отварные с маслом	180	3,78	5,33	30,01	247,11	0,073	0,03	0,01	0,02	0	6,47	40,66	16,3	0,974

624	Кофейный напиток	200	4,1	3,2	16,1	123,75	0,072	0,18	0,4	0	1,17	0,13	0	246,01	0,187
	Пряники	40	4,2	2,37	10,24	168,70									
	<b>ОБЕД</b>		<b>23,83</b>	<b>21,75</b>	<b>136</b>	<b>1022,11</b>	<b>0,652</b>	<b>0,26</b>	<b>0,54</b>	<b>2,42</b>	<b>12,63</b>	<b>113,96</b>	<b>641,77</b>	<b>234,54</b>	<b>7,106</b>
б/н	Помидор свежий	50	0	0,96	5,25	24,5	0,038	0,03	0,25	0	5,63	4,55	21	5,65	0,477
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,3	1,16	6,44	0,014	0,01	0	0	2,33	6,5	13	12,09	0,232
208	Рассольник ленинградский	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
668	Птица (грудка) отварная	75	6,43	7,67	9,84	168,39	0,028	0,06	0,25	1,46	0,71	20,28	200,3	38	0,303
747	Рис отварной	180	4,07	3,37	25,43	175,84	0,147	0,03	0,02	0,06	0	16,16	79,1	33,83	0,925
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	0,042
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
	Персики свежие	100	0	0,8	23,4	93,06									
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>43,5</b>	<b>37,92</b>	<b>192,35</b>	<b>1697,55</b>	<b>0,797</b>	<b>0,47</b>	<b>0,63</b>	<b>2,55</b>	<b>13,8</b>	<b>132,66</b>	<b>847,3</b>	<b>496,85</b>	<b>8,267</b>

## День 7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углевод ы		В1	В2	А	Е	С	Mg	Р	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>34,46</b>	<b>18,43</b>	<b>106,14</b>	<b>536,89</b>	<b>0,248</b>	<b>0,33</b>	<b>0,17</b>	<b>2,57</b>	<b>1,4</b>	<b>24,77</b>	<b>289,5</b>	<b>542,43</b>	<b>1,635</b>
411	Каша молочная рисовая с маслом	150	13,38	6,74	49,14	192,86	0,148	0,19	0,02	0,05	1,17	5,2	36	283,58	1,116
1024	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,84	17,78	139,79	0,054	0,12	0	0	0,23	3,32	40,5	245,35	0,083
8	Бутерброд с сыром	40	15,96	6,71	20,81	107,49	0,046	0,02	0,15	2,52	0	16,25	213	13,5	0,436
	Апельсины свежие	200	0,32	1,14	18,41	96,75									
	<b>ОБЕД</b>		<b>43,07</b>	<b>35,05</b>	<b>127,25</b>	<b>1152,75</b>	<b>0,899</b>	<b>0,44</b>	<b>0,07</b>	<b>2,47</b>	<b>20,15</b>	<b>149,17</b>	<b>777,855</b>	<b>307,15</b>	<b>10,694</b>
103	Винегрет овощной	100	6,12	0,85	5,77	79,57	0,033	0,03	0	1,04	4,68	11,95	44,85	26,47	0,53
224	Суп картофельный с фасолью, с мясом	250	14,36	6,91	21,12	264,61	0,132	0,08	0,02	0,25	4,72	33,8	277,72	52,83	1,179
632	Гуляш из говядины, 100г	75	16,57	18,2	31,46	247,57	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	0	0,04	0,35	3,51	4,4	12,54	0,383
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

	Шоколад	25	0,02	1,08	11,8	134,64									
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>77,53</b>	<b>53,48</b>	<b>233,39</b>	<b>1689,64</b>	<b>1,147</b>	<b>0,77</b>	<b>0,24</b>	<b>5,04</b>	<b>21,55</b>	<b>173,94</b>	<b>1067,355</b>	<b>849,58</b>	<b>12,329</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	Р	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>25,57</b>	<b>22,24</b>	<b>111,22</b>	<b>606,12</b>	<b>1,07</b>	<b>0,46</b>	<b>0,46</b>	<b>0,46</b>	<b>2,73</b>	<b>37,51</b>	<b>183,57</b>	<b>607,15</b>	<b>2,404</b>
732	Тефтели мясные	50	6,61	4,75	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,1	0,1	13,33	151,07	28,4	0,527
411	Каша гречневая	150	13,12	8,06	39,48	164,6	0,216	0,24	0,02	0,05	1,46	19,5	0	319,74	0,901
1025	Какао на молоке	200	4,1	3,2	16,1	123,75	0,072	0,18	0,4	0	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	0	0,31	0	4,55	32,5	13	0,789
	Пряники имбирные	50	1,29	3,19	26,26	115,8									
	<b>ОБЕД</b>		<b>28,8</b>	<b>29,16</b>	<b>116,55</b>	<b>1150,82</b>	<b>0,45</b>	<b>0,15</b>	<b>0,75</b>	<b>0,77</b>	<b>13,74</b>	<b>93,26</b>	<b>523,84</b>	<b>174,76</b>	<b>6,186</b>
б/н	Помидор свежий	50	0	0,96	5,25	24,5	0,038	0,03	0,25	0	5,63	4,55	21	5,65	0,477
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,3	1,16	6,44	0,014	0,01	0	0	2,33	6,5	13	12,09	0,232
221	Суп гороховый	400	16,87	13,09	10,56	348,6	0,044	0,04	0,45	0	5,78	33,8	198,9	81,7	0,699
572	Рыба тушеная с овощами	100	8,03	5,27	0	146	0	0	0,04	0,11	0	12,1	164,87	0	0
443	Макаронные изделия отварные с маслом	132	2,81	3,89	21,87	171,31	0,054	0,02	0,01	0,03	0	6,47	45,18	11,91	0,71
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	0,042
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
	Зефир в шоколаде	40	0	0,26	29,39	118,4									
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54,37</b>	<b>51,4</b>	<b>227,77</b>	<b>1756,94</b>	<b>1,52</b>	<b>0,61</b>	<b>1,21</b>	<b>1,23</b>	<b>16,47</b>	<b>130,77</b>	<b>707,41</b>	<b>781,21</b>	<b>8,59</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	Р	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>21,15</b>	<b>16,62</b>	<b>84,77</b>	<b>539,37</b>	<b>0,29</b>	<b>0,48</b>	<b>0,14</b>	<b>0,31</b>	<b>0,72</b>	<b>30,01</b>	<b>471,97</b>	<b>497,41</b>	<b>1,453</b>
411	Каша овсяная из крупы геркулес, молочная	150	11,58	5,06	25,23	146,96	0,136	0,07	0,01	0	0,49	14,3	206,97	239,06	0,581
б/н	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0	0	0,31	0	4,55	32,5	13	0,789





	фруктовой начинкой														
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>66,61</b>	<b>58,04</b>	<b>180,63</b>	<b>1755,05</b>	<b>0,757</b>	<b>0,64</b>	<b>10,36</b>	<b>39,05</b>	<b>12,96</b>	<b>118,02</b>	<b>1079,22</b>	<b>740,68</b>	<b>8,875</b>

## День 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углевод ы		В1	В2	А	Е	С	Mg	Р	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>35,2</b>	<b>31,01</b>	<b>96,68</b>	<b>831,51</b>	<b>0,174</b>	<b>0,45</b>	<b>9,82</b>	<b>0,25</b>	<b>0,41</b>	<b>43,92</b>	<b>506,97</b>	<b>505,92</b>	<b>1,194</b>
499	Запеканка из творога	150	15,57	19,47	23,55	346,74	0,063	0,31	9,79	0	0,18	28,08	355,05	244,92	0,576
1024	Кофейный напиток	200	4,8	3,84	17,78	139,79	0,054	0,12	0	0	0,23	3,32	40,5	245,35	0,083
8	Бутерброд с маслом	40	14,13	6,02	25,95	210,42	0,057	0,02	0,03	0,25	0	12,52	111,42	15,65	0,535
	Бананы свежие	200	0,7	1,68	29,4	134,56									
	<b>ОБЕД</b>		<b>24,25</b>	<b>30,42</b>	<b>100,97</b>	<b>928,71</b>	<b>0,904</b>	<b>1,41</b>	<b>58,54</b>	<b>1,35</b>	<b>69,44</b>	<b>73,66</b>	<b>612,763</b>	<b>214,18</b>	<b>12,626</b>
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,3	1,16	6,44	0,014	0,01	0	0	2,33	4,55	0	12,09	0,232
б/н	Перец свежий	50	0,05	0,52	2,45	12,87	0,04	0,03	56,25	0,18	50	2,28	7,2	4,52	0,208
221	Суп фасолевый с мясом	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 свежезамороженных ягод	200	0,14	0,14	19,22	11,24	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
	Шоколад	25	0,02	1,08	11,8	134,64									
	<b>ИТОГО ЗА завтрак и обед</b>		<b>59,45</b>	<b>61,43</b>	<b>197,65</b>	<b>1760,22</b>	<b>1,078</b>	<b>1,86</b>	<b>68,36</b>	<b>1,6</b>	<b>69,85</b>	<b>117,58</b>	<b>1119,733</b>	<b>720,1</b>	<b>13,82</b>

## День 12

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углевод ы		В1	В2	А	Е	С	Mg	Р	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>14,05</b>	<b>16,04</b>	<b>91,13</b>	<b>602,83</b>	<b>0,27</b>	<b>0,68</b>	<b>0,58</b>	<b>0,36</b>	<b>2,44</b>	<b>32,02</b>	<b>404,14</b>	<b>534,48</b>	<b>1,505</b>
411	Каша гречневая	200	8,82	5,54	28,5	220,52	0,098	0,21	0,05	0,05	1,27	19,5	179,64	275,47	0,529

	молочная с маслом														
467	Яйцо вареное	40	4	3,54	0	48,14	0	0,29	0,13	0	0	7,84	192	0	0
1025	Какао на молоке	200	4,1	3,2	16,1	123,75	0,072	0,18	0,4	0	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	0	0,31	0	4,55	32,5	13	0,789
	Груши свежие	200	0,68	0,72	23,18	104,69									
	<b>ОБЕД</b>		<b>21,79</b>	<b>25,85</b>	<b>109,29</b>	<b>1008,01</b>	<b>0,683</b>	<b>0,24</b>	<b>0,33</b>	<b>36,74</b>	<b>12,34</b>	<b>104,18</b>	<b>531,21</b>	<b>173,61</b>	<b>8,656</b>
б/н	Помидор свежий	50	0	0,96	5,25	24,5	0,038	0,03	0,25	0	5,63	4,55	21	5,65	0,477
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,3	1,16	6,44	0,014	0,01	0	0	2,33	6,5	13	12,09	0,232
223	Суп картофельный с вермишелью, мясом	250	9,8	11,01	25,28	347,7	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,8	186,12	25,3	1,775
732	Котлеты рубленые из птицы	70	6,61	4,75	6,03	196,24	0,034	0,04	0,04	0,1	0,1	13,33	151,07	28,4	0,527
747	Рис отварной	100	4,07	3,37	25,43	105,84	0,147	0,03	0,02	0,06	0	16,16	79,1	33,83	0,925
924	Компот из свежемороженых ягод	200	0,14	0,11	23,4	95,38	0,011	0	0	0,22	0,7	15,21	29,94	15,79	0,694
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
	Булочка российская	50	0,48	1,53	22,14	93,19									
	<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>		<b>35,84</b>	<b>41,89</b>	<b>200,42</b>	<b>1610,84</b>	<b>0,953</b>	<b>0,92</b>	<b>0,91</b>	<b>37,1</b>	<b>14,78</b>	<b>136,2</b>	<b>935,35</b>	<b>708,09</b>	<b>10,161</b>

### День 13

№ 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>625,36</b>	<b>0,34</b>	<b>0,37</b>	<b>0,1</b>	<b>3,1</b>	<b>1,69</b>	<b>57,38</b>	<b>374,11</b>	<b>582,45</b>	<b>1,631</b>
444	Макароны отварные с сыром	150	13,05	7,22	35,1	252,78	0,184	0,24	0,02	0,05	1,46	26,17	116,61	319,19	0,722
1009	Чай сладкий с лимоном	200	4,8	3,84	17,78	59,79	0,054	0,12	0	0	0,23	3,32	40,5	245,35	0,083
8	Бутерброды с маслом	40	16,56	8,64	23,6	210,42	0,102	0,01	0,08	3,05	0	27,89	217	17,91	0,826
	Яблоки свежие	200	0,87	0,70	21,55	102,37									
	<b>ОБЕД</b>		<b>34,19</b>	<b>40,62</b>	<b>135</b>	<b>1066,62</b>	<b>1,074</b>	<b>0,29</b>	<b>30,51</b>	<b>1,47</b>	<b>16,47</b>	<b>155,94</b>	<b>744,13</b>	<b>210,86</b>	<b>10,02</b>
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,3	1,16	6,44	0,014	0,01	0	0	2,33	4,55	21	12,09	0,232
б/н	Помидор свежий	50	0	0,96	5,25	24,5	0,038	0,03	0,25	0	5,63	4,55	21	5,65	0,477
177	Щи из свежей капусты и картофелем, мясом	250	14,86	10,11	12,28	156,5	0,096	0,1	0,02	0,2	7,7	28,63	186,12	90,36	1,562
697	Мясо отварное	70	11,34	16,64	0	180,08	0,001	0	0,22	0,45	0	22,36	283,8	1,55	0,03

349	Соус томатный с овощами	30	2,02	0,66	2,73	31,49	0,015	0,01	30	0,13	0,45	3,9	9,3	6,94	0,184
411	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,77	6,3	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	0	0,22	0	15,21	29,94	10,86	0,042
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
	Зефир белый / розовый	40	0,11	0,26	29,39	116,40									
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>69,47</b>	<b>61,02</b>	<b>233,03</b>	<b>1691,98</b>	<b>1,414</b>	<b>0,66</b>	<b>30,61</b>	<b>4,57</b>	<b>18,16</b>	<b>213,32</b>	<b>1118,24</b>	<b>793,31</b>	<b>11,651</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>26,97</b>	<b>16,44</b>	<b>68,73</b>	<b>515,97</b>	<b>0,131</b>	<b>0,61</b>	<b>0,15</b>	<b>2,57</b>	<b>0,56</b>	<b>24,13</b>	<b>239,485</b>	<b>84,67</b>	<b>1,227</b>
б/н	Горошек зеленый	30	0,11	1,66	4,8	36,97	0,072	0,01	0	0,04	0	4,01	18,585	11,7	0,702
467	Омлет натуральный	100	9,87	7,05	1,44	157,72	0,011	0,58	0	0	0,19	0	0,6	40,62	0,037
1010	Чай с лимоном	200	0	0,08	10,48	43,54	0,002	0	0	0,01	0,37	3,87	7,3	18,85	0,052
3	Бутерброд с сыром	40	15,96	6,71	20,81	137,49	0,046	0,02	0,15	2,52	0	16,25	213	13,5	0,436
	Печенье	40	1,03	0,94	31,2	140,25									
	<b>ОБЕД</b>		<b>35,95</b>	<b>31,66</b>	<b>156,13</b>	<b>1364,95</b>	<b>0,669</b>	<b>12,66</b>	<b>35,06</b>	<b>2,08</b>	<b>36,97</b>	<b>103,69</b>	<b>606,71</b>	<b>218,59</b>	<b>136,057</b>
90	Салат из свеклы	100	8,07	1,34	9,84	122,41	0,019	0,03	0	1,09	5,13	19,24	60,69	40,51	1,192
221	Суп крестьянский с крупой, мясом	250	13,6	6,85	27,08	368,37	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,8	278,68	89,57	2,274
732	Котлеты рубленые из говядины	100	6,61	4,75	6,03	196,24	0,034	0,04	0,04	0,1	0,1	13,33	151,07	28,4	0,527
б/н	Картофельное пюре с маслом сливочным	210	4,34	12,82	25,18	276	0,1	12,46	35	0,15	29,16	19,18	60,92	0,72	128
924	Компот из свежих фруктов	200	0	0,22	18,1	82,38	0	0	0	0,04	0	3,51	4,4	6,84	0,038
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
	Корзиночка песочная	80	2,69	1,86	69,3	180,83									
	<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>		<b>62,92</b>	<b>48,1</b>	<b>224,86</b>	<b>1880,92</b>	<b>0,8</b>	<b>13,27</b>	<b>35,21</b>	<b>4,65</b>	<b>37,53</b>	<b>127,82</b>	<b>846,195</b>	<b>303,26</b>	<b>137,284</b>