

УТВЕРЖДАЮ:

Директор муниципального общеобразовательного
учреждения Володарской средней школы

Н.В. Севрюкова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Школьный лагерь с дневным пребыванием

«Город детства»

2025

7 – 11 лет

Муниципальное общеобразовательное учреждение Володарская средняя школа

Название меню: Образовательные учреждения Школьный Стандарт 7-11 лет Летний оздоровительный лагерь

Возрастная категория: от 7 до 11 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

1-ый день																						
№р.с.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
																					г	г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Завтрак																						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0	81	9	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0		
2,47-У	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	7,13	9,74	32,33	245,5	0,150	0,14	40,92	0,13	1,00	130,00	193,84	142,9	41,12	162,19	1,06	22,8	2,8	31,5		
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,001	0	9	0	15,83	5,3	4,4	8,24	0,87	0	0,00	0,6		
Пром.	Апельсин	120	1,08	0,24	9,72	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72,00	16	236	41	16	28	0,4	2,4	0,60	20,4		
Пром.	Батон нарезной	50	4,2	0,4	10,3	100,4	0,02	0,02	0	0,0	0	274,45	51,15	11,0	7,7	35,75	0,610	1,76	3,3	7,98		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,09	0,04	0	0	0,00	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12		
Итого за Завтрак		610	16,91	13,74	79,24	543,78	0,31	0,275	76,521	0,23	82	704,45	623,32	302,65	96,22	359,18	4,99	29,16	10,9	72,5		
Обед																						
20	Салат из свежих огурцов	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,02	0,02	61,9	0	13,50	3,98	145,3	16	11,9	22,3	0,48	1,58	0,22	18,9		
103	Суп картофельный куриный с вермишелью	200	5,39	5,53	15,53	133,4	0,06	0,04	97,94	0	5,00	4	317	11	17	45	0,7	3,98	0,10	27,4		
304-У	Рис отварной	150	3,5	4,3	35,8	195,8	0,03	0,02	16,2	0,08	0,00	6,37	45,48	5,01	23,06	70,73	0,47	0,74	7,10	26,7		
279,35	Тефтели "Детские" тушеные с овощами	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,039	0	0,14	0	23,86	18,47	23,63	149,98	1,87	0,05	0,060	0,02		
349,1	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75	0,030	0,01	0	0,00	0,0	150,0	28,00	6	4	20,00	0,3	1,0	1,8	4,35		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,09	0,04	0	0	0,00	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,42	0,28	176,08	0,08	18,84	367,35	677,59	93,58	106,1	390,71	6,43	9,51	12,03	89,3		
Итого за Обед		780	27,54	30,03	113,1	831,73	0,73	0,555	252,33	0,31	100,84	1071,8	1300,91	396,23	202,3	749,89	11,42	38,67	22,93	162		
Итого за 2 приема пищи: завтрак обед																						
			16,91	13,74	79,24	543,78	0,31	0,275	76,251	0,23	82	704,45	623,32	302,65	96,22	359,18	4,99	29,16	10,9	72,5		
			27,54	30,03	113,10	831,73	0,42	0,28	176,08	0,08	18,84	367,35	677,59	93,58	106,1	390,71	6,43	9,51	12,03	89,3		
Итого за день			44,45	43,77	192,3	1375,5	0,73	0,555	252,33	0,31	100,84	1071,8	1300,91	396,23	202,3	749,89	11,42	38,67	22,93	162		

2-ой день																													
№р.с.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества																	
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F									
		г	г	г	г	ккал	Мг	Мг	Мкг	Млг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мкг									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21									
Завтрак																													
54-10	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	0,07	0,41	182,79	2,18	0,3	249,63	180,08	109,50	16,75	202,67	2,09	41,65	26,05	62,6									
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06												
396	Блины со сгущенным молоком	100	7,80	6,85	43,75	267,75	0,23	0,38	44,02	0,00	2,01	111,02	431,31	272,99	44,41	274,1	1,32	15,32	8,58	55,8									
Пром.	Банан	130	1,95	0,65	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13,00	40	452	10	55	36	0,8	0,07	1,30	2,86									
Пром.	Батон нарезной	50	4,2	0,4	10,3	100,4	0,02	0,02	0	0,0	0	274,45	51,15	11,0	7,7	35,75	0,610	1,76	3,3	7,98									
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,09	0,04	0	0	0,00	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12									
Итого за Завтрак		660	32,53	29,16	107,6	861,23	0,49	1,045	266,1	2,18	15,83	916,65	1416,02	566,31	178	730,32	7,83	70	43,74	161									
Обед																													
38,26	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	0	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,0014	0,19	0,01									
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем на мясо-костном бульоне	200	8,31	5,29	9,7	117,73	0,04	0,03	121,01		8,00	5,79	225,49	19,52	13,66	30,12	0,48	2,94	0,18	18,8									
54-1г	Макароны отварные с маслом	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92									
246 Мо.г.	Гуляш из отварной говядины с подливом	150	22,65	9,6	4,95	196,5	0,05	0,12	30,11	0,76	2	65	173	83,00	13	103,0	1,6	11,17	1,90	27,51									
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,001	0	9	0	15,83	5,3	4,4	8,24	0,87	0	0,00	0,6									
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,030	0,01	0	0,00	0,0	150,0	28,00	6	4	20,00	0,3	1,0	1,8	4,35									
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,76	117,36	0,09	0,04	0	0	0,00	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12									
Итого за Обед		850	43,04	22,85	102,7	784,78	0,3	0,24	169,8	0,85	27,91	572,83	674,99	246,94	75,57	285,99	6,22	38,0414	6,88	75,2									
Итого за 2 приема пищи:						завтрак														обед									
Итого за день						32,53	29,16	107,6	816,23	161	0,49	1,045	266,1	2,18	15,83	916,65	1416,02	566,31	178	730,32	7,83	70	43,74	6,88	75,2	236			

3-ий день

№реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества									
				Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г	мкг	мг	млг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Завтрак

[illegible]

Обед

[illegible]

Итого за 2 приема пищи:

завтрак	26,11	21,41	112,8	774,28
обед	58,54	42,36	161,1	1085,5
Итого за день	84,65	63,77	273,9	1859,8

завтрак

обед

Итого за день

0,24	0,395	51,221	0,13	21,48	510,15	521,08	196,05	94,91	425,79	7,4	6,37	6,51	30,5
0,572	0,334	131,78	0,16	15,14	391,87	778,74	108,11	214,9	477,50	8,7	9,4214	10,27	67,9
0,812	0,729	183	0,29	36,62	902,02	1299,82	304,16	309,8	903,3	16,1	15,7914	16,78	98,4

4-ый день																				
№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак																				
54-1г	Макароны отварные с сыром	173	12,3	15,5	33	244,5	0,05	0,23	27,36	0,11	0,2	44	116,75	15,11	23,1	214,35	0,64	10,31	28,9	38,7
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,001	0	9	0	15,83	5,3	4,4	8,24	0,87	0	0,00	0,6
Пром.	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,00	46,00	20,00	4,00	66,00	0,80	8	10,8	22
Пром.	Банан	130	1,95	0,65	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13,00	40	452	10	55	36	0,8	0,07	1,30	2,86
Пром.	Батон нарезной	50	4,2	0,4	10,3	100,4	0,02	0,02	0	0,0	0	274,45	51,15	11,0	7,7	35,75	0,610	1,76	3,3	7,98
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,09	0,04	0	0	0,00	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Завтрак		623	25,73	21,56	97,79	647,48	0,23	0,505	115,76	0,99	22,2	601,45	799,23	75,86	117,7	435,34	5,67	22,34	47,05	84,1
Обед																				
0,05-У	Салат из свежей капусты - Закуска овощная	60	1,005	2,06	2,93	34,5	0,02	0,02	11,67	0	26,00	84	176	31	10	18	0,3	9,72	0,20	7,7
54-3с	Рассольник Ленинградский на мясо-костном бульоне	200	13,2	9,78	16,85	145,5	0,14	0,05	109,01	0,00	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71	1,99	27,53
54-1г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
267.67	Котлеты Солнечногорские запеченные под соусом овощным	90	16,89	8,73	7,87	210,84	0,08	0,17			0,17		19,09	90,31	30,93	143,29	1,55	0,008	0,010	0,02
15-У	Компот из свежих яблок	200	0,17	0,16	6,73	29,1	0,01	0,01	1,35	0	2,00	9	104	6	4	4	0,9	0,9	0,10	3,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,030	0,01	0	0,00	0,0	150,0	28,00	6	4	20,00	0,3	1,0	1,8	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,76	117,36	0,09	0,04	0	0	0,00	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		790	40,61	26,99	92,7	747	0,49	0,41	145,83	0,09	42,50	616,65	1409,08	212,95	128,1	421,08	7,42	45,958	7,63	98
Итого за 2 приема пищи:		завтрак																		
		обед																		
Итого за день		Итого за день																		

5-ый день																				
Мерц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г	мг	мг	мкг	мЛг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак																				
54-16к	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,9	0,08	0,15	29,88	0,07	0,58	369,33	172,38	151,02	29,79	136,07	0,57	54,87	4,50	34,2
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,001	0	9	0	15,83	5,3	4,4	8,24	0,87	0	0,00	0,6
432,280	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,8
Пром.	Яблоко	100	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12,00	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Пром.	Батон нарезной	50	4,2	0,4	10,3	100,4	0,02	0,02	0	0,0	0	274,45	51,15	11,0	7,7	35,75	0,610	1,76	3,3	7,98
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,09	0,04	0	0	0,00	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Завтрак		700	20,98	14,61	108,8	685,68	0,32	0,305	48,381	0,09	23,89	1187,7	927,65	222,55	93,03	358,77	7,87	105,44	13,52	97,3
Обед																				
23Могил.	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,6	3,66	3,18	48	0,02	0,02	29,2	0	16,00	4,8	146,2	17	10	19,8	0,42	1,6	0,20	9,4
108 Мог	Суп картофельный с клецками	200	5,1	4,16	19,1	156,3	0,06	0,05	0,074	0,220	1,07	0	7,5	22,420	13,670	0,023	0,660	0,02	0,05	42,97
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	0,02		4,69		58,07	31,61	52,25	215,19	1,96	0,042	0,093	0,095
349,1	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75					0,20		0,45	22,6	3	7,7	0,66			
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,030	0,01	0	0,00	0,0	150,0	28,00	6	4	20,00	0,3	1,0	1,8	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,76	117,36	0,09	0,04	0	0	0,00	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		780	28,31	25,8	128,7	876,34	0,4	0,22	29,294	0,22	21,96	357,8	357,72	114,13	106,4	337,71	5,95	4,822	4,89	68,8
Итого за 2 приема пищи:		завтрак					0,32	0,305	48,381	0,09	23,89	1187,7	927,65	222,55	93,03	358,77	7,87	105,44	13,52	97,3
		обед					0,4	0,22	29,294	0,22	21,96	357,8	357,72	114,13	106,4	337,71	5,95	4,822	4,89	68,8
Итого за день							0,72	0,525	77,675	0,31	45,85	1545,5	1285,37	336,68	199,5	696,5	13,82	110,262	18,41	166

6-ой день

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	млг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		

Завтрак

71,15	Каша гречневая молочная с маслом	150	6,9	9,3	33,83	246,8	0,07	0,31	36,48	0,14	0,27	48,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,52	51,6	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	0,05	0,05	1,95	0,00	149,60	152,20	21,30	124,50	0,4	0,19	0,003	0,034	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0	81	9	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0	
Пром.	Апельсин	120	1,08	0,24	9,72	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72,00	16	236	41	16	28	0,4	2,4	0,60	20,4	
Пром.	Батон нарезной	50	4,2	0,4	10,3	100,4	0,02	0,02	0	0,0	0	274,45	51,15	11,0	7,7	35,75	0,610	1,76	3,3	7,98	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,09	0,04	0	0	0,00	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
Итого за Завтрак		560	21,18	18,4	88,31	638,58	0,29	0,665	72,13	0,29	74,22	623,43	718,92	508,21	102,8	599,05	4,31	20,29	46,62	92	

Обед

38,26	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	0	61,37	12,84	9,82	8,93	0,29	0,0014	0,19	0,01	
82-у	Борщ со свежей капустой и картофелем на мясо-костном бульоне	200	5,11	4,47	10,85	103,9	0,03	0,04	130,23	0,000	9,00	20	321	30,000	22,000	47	1,100	5,21	0,30	27,35	
54-1г	Макаронные отварные с маслом	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92	
288,38	Птица порционная запеченная с подливом	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,00		0,75		17,4	18,71	14,890	125,60	1,3	0,04	0,01	0,01	
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0,002	0,004	0,001	0,00	1,3	0,0	8,04	5,24	0,85	0,00	0,1	0,0	0	7,81	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,030	0,01	0	0,00	0,0	150,0	28,00	6	4	20,00	0,3	1,0	1,8	4,35	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,76	117,36	0,09	0,04	0	0	0,00	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
Итого за Обед		790	30,91	24,77	103,9	758,65	0,292	0,244	148,91	0,09	19,91	522,04	607,11	193,12	82,25	317,23	5,75	29,1814	5,11	63,5	

Итого за 2 приема пищи:

завтрак

обед

Итого за день

0,29	0,665	72,13	0,29	74,22	623,43	718,92	508,21	102,8	599,05	4,31	20,29	46,62	92	
0,292	0,244	148,91	0,09	19,91	522,04	607,11	193,12	82,25	317,23	5,75	29,1814	5,11	63,5	
0,582	0,909	221,04	0,38	94,13	1145,5	1326,03	701,33	185,1	916,3	10,06	49,4714	51,73	156	

7-ой день

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	млг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак																				
71.13	Каша рисовая молочная с маслом	150	4,5	8,4	21,6	258,8	0,07	0,31	36,48	0,14	0,27	48,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,52	51,6
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,001	0	9	0	15,83	5,3	4,4	8,24	0,87	0	0,00	0,6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	0	0,1	0,28
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12,00	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Пром.	Батон нарезной	50	4,2	0,4	10,3	100,4	0,02	0,02	0	0,0	0	274,45	51,15	11,0	7,7	35,75	0,610	1,76	3,3	7,98
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,09	0,04	0	0	0,00	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Завтрак		560	11,46	16,96	70,72	595,28	0,22	0,405	87,481	0,27	21,27	559,13	676,75	253,86	77,2	420,99	6,94	20,1	45,03	82,1
Обед																				
20	Салат из свежих огурцов	60	0,67	2,05	2,16	28,09	0,02	0,02	61,9	0	13,50	3,98	145,3	16	11,9	22,3	0,48	1,58	0,22	18,9
103	Суп картофельный куриный с вермишелью	200	5,39	5,53	15,53	133,4	0,06	0,04	97,94	0	5,00	4	317	11	17	45	0,7	3,98	0,10	27,4
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,68	0,14	0,03	0,03	0,00		655,44	70,67	66,23	170,63	5,28	0,08	20,27	548
268-У	Биточки "Детские" тушеные с овощами	90	16,63	16,63	21,85	303,5	0,11	0,2	131,38	1,11	3,00	157	351	106	31	196	2,9	17,53	4,500	61,7
349,1	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75					0,20		0,45	22,6	3	7,7	0,66			
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,030	0,01	0	0,00	0,0	150,0	28,00	6	4	20,00	0,3	1,0	1,8	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,76	117,36	0,09	0,04	0	0	0,00	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		790	46,41	28,02	135,6	979,86	0,99	0,45	291,25	1,14	21,70	517,98	1614,69	246,77	156,6	536,63	12,27	26,33	29,64	673

Итого за 2 приема пищи:

завтрак

обед

Итого за день

11,46	16,96	70,72	595,28	0,22	0,405	87,48	0,27	21,27	559,13	676,75	253,86	77,2	420,99	6,94	20,1	45,03	82,1
46,41	28,02	135,6	979,86	0,99	0,45	291,25	1,14	21,7	517,98	1614,69	246,77	156,6	536,63	12,27	26,33	29,64	673
57,87	44,98	206,3	1575,1	1,21	0,855	378,73	1,41	42,97	1077,1	2291,44	500,63	233,8	957,6	19,21	46,43	74,67	755

8-ой день

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины											Минеральные вещества										
			Б	Ж	У	Г		Г	В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21									

Завтрак																							
120 Мог	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,55	2,87	12,42	85,65	0,07	0,31	36,48	0,14	0,27			155,67	201,51	30,8	285,8	0,85					51,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06					20	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0	81	9	88	3,5	50	0,1	0				1,76	20
Пром.	Банан	130	1,95	0,65	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13,00	40	452	10	55	36	0,8	0,07				1,30	2,86
Пром.	Батон нарезной	50	4,2	0,4	10,3	100,4	0,02	0,02	0	0,0	0	274,45	51,15	11,0	7,7	35,75	0,610	1,76				3,3	7,98
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,09	0,04	0	0	0,00	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2				2,75	12
Итого за Завтрак		570	16,9	10,13	73,1	489,43	0,26	0,595	101,77	0,24	13,79	637	969,3	473,33	151,2	589,34	5,37	26,77				49,08	94,4

Обед																							
62 Мог	Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	8,76	39	0,03	0,03	0,0036	0	11,00	3,98	10,7	25,6	7,15	25,45	0,48	1,58					0,003
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем на мясо-костном бульоне	220	8,31	5,29	9,7	117,73	0,04	0,03	121,01		8,00	5,79	225,49	19,52	13,66	30,12	0,48	2,94					18,8
304-У	Рис отварной	150	3,5	4,3	35,8	195,8	0,03	0,02	16,2	0,08	0,00	6,37	45,48	5,01	23,06	70,73	0,47	0,74					26,7
279,35	Тефтели "Детские" тушеные с овощами	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,039	0	0,14	0	23,86	18,47	23,63	149,98	1,87	0,05					0,02
407,00	Сок	200	0,9	0,02	21,96	91,44	0,002	0,004	0,001	0,00	1,3	0,0	8,04	5,24	0,85	0,00	0,1	0,0					7,81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,030	0,01	0	0,00	0,0	150,0	28,00	6	4	20,00	0,3	1,0					4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,76	117,36	0,09	0,04	0	0	0,00	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2					12
Итого за Обед		810	32,24	27,94	120,8	861,22	0,412	0,284	137,25	0,08	20,39	369,14	459,07	94,34	95,85	371,28	5,63	8,47					69,6

Итого за 2 приема пищи:

завтрак	16,9	10,13	73,1	489,43	0,26	0,595	101,77	0,24	13,79	637	969,3	473,33	151,2	589,34	5,37	26,77	49,08	94,4
обед	32,24	27,94	120,8	861,22	0,412	0,284	137,25	0,08	20,39	369,14	459,07	94,34	95,85	371,28	5,63	8,47	11,94	69,6
Итого за день	49,14	38,07	193,9	1350,7	0,672	0,879	239,02	0,32	34,18	1006,1	1428,37	567,67	247,1	960,6	11	35,24	61,02	164

9-ый день																			
№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
			г	г	г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	6,93	6,91	32,3	219,1	0,07	0,16	32,63	0,08	0,64	155,88	189,31	138,1	20,70	124,65	0,45	25,67	2,20
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	0,05	0,05	1,95	0,00	149,60	152,20	21,30	124,50	0,4	0,19	0,003
432,280	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61
Пром.	Апельсин	120	1,08	0,24	9,72	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72,00	16	236	41	16	28	0,4	2,4	0,60
Пром.	Батон нарезной	50	4,2	0,4	10,3	100,4	0,02	0,02	0	0,0	0	274,45	51,15	11,0	7,7	35,75	0,610	1,76	3,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,09	0,04	0	0	0,00	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75
Итого за Завтрак		700	27,49	19,86	120,2	804,48	0,38	0,555	54,78	0,15	76,9	959,06	980,75	378,34	106	478,41	5,04	76,43	11,46
Обед																			
53,25	Салат "Зайчик" из капусты белокочанной с огурцом	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	0,017	0	10,30			25,65	9	16,62	0,28	0,48	0,02
102-У	Суп картофельный с горохом на мясо-костн. бульоне с говядиной.	200	27,3	14,7	25	241,9	0,14	0,05	109,01	0,00	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71	1,99
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,76	6,99	33,86	229,5	0,2	0,11	22,38	0,1	0,00	30	207,00	13	113	131,00	3,8	2,15	3,40
246 Мог.	Гуляш из отварной говядины с подливом	150	22,65	9,6	4,95	196,5	0,05	0,12	30,11	0,76	2	65	173	83,00	13	103,0	1,6	11,17	1,90
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,001	0	9	0	15,83	5,3	4,4	8,24	0,87	0	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,030	0,01	0	0,00	0,0	150,0	28,00	6	4	20,00	0,3	1,0	1,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,76	117,36	0,09	0,04	0	0	0,00	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75
Итого за Обед		850	64,92	35,34	119,6	944,53	0,53	0,36	161,52	0,86	25,43	456,87	890,19	173,05	194,3	430,18	10,19	20,67	11,86
Итого за 2 приема пищи:		завтрак			обед														
Итого за день		27,49	19,86	120,2	804,48	0,38	0,555	54,78	0,15	76,9	959,06	980,75	378,34	106	478,41	5,04	76,43	11,46	105
		64,92	35,34	119,6	944,53	0,532	0,354	161,52	0,86	25,43	456,87	890,19	173,04	194,3	430,18	10,19	20,67	11,86	87,2
		92,41	55,2	239,8	1749	0,912	0,909	216,3	1,01	102,33	1415,9	1870,94	551,38	300,3	908,6	15,23	97,1	23,32	192

10-ый день																						
№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У	ккал	млг	мкг	В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7			8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак																						
54-16к	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,9			0,08	0,15	29,88	0,07	0,58	369,33	172,38	151,02	29,79	136,07	0,57	54,87	4,50	34,2
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58			0	0,01	0,001	0	9	0	15,83	5,3	4,4	8,24	0,87	0	0,00	0,6
Пром.	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63			0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,00	46,00	20,00	4,00	66,00	0,80	8	10,8	22
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3			0,04	0,02	6	0	12,00	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Пром.	Батон нарезной	50	4,2	0,4	10,3	100,4			0,02	0,02	0	0,0	0	274,45	51,15	11,0	7,7	35,75	0,610	1,76	3,3	7,98
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,68			0,09	0,04	0	0	0,00	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Завтрак		660	17,48	12,41	75,69	519,28			0,25	0,375	98,281	0,95	21,58	917,98	736,46	220,97	80,19	334,26	7,44	69,23	21,71	86,4
Обед																						
24Могил.	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,66	2,82	46,8			0,02	0,02	29,2	0	16,00	4,8	146,2	17	10	19,8	0,42	1,6	0,20	9,4
108 Мог	Суп картофельный с клецками	200	5,1	4,16	19,1	156,3			0,06	0,05	0,074	0,220	1,07	0	7,5	22,420	13,670	0,023	0,660	0,02	0,05	42,97
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4			0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
267.67	Котлеты Солнечногорские запеченные под соусом овощным	90	16,89	8,73	7,87	210,84			0,08	0,17			0,17		19,09	90,31	30,93	143,29	1,55	0,008	0,010	0,02
15-У	Компот из свежих яблок	200	0,17	0,16	6,73	29,1			0,01	0,01	1,35	0	2,00	9	104	6	4	4	0,9	0,9	0,10	3,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3			0,030	0,01	0	0,00	0,0	150,0	28,00	6	4	20,00	0,3	1,0	1,8	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,76	117,36			0,09	0,04	0	0	0,00	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за Обед		790	32,1	22,97	94,84	770,1			0,41	0,41	54,424	0,31	29,44	528,58	1047,12	195,72	114,3	346,58	6,81	34,148	5,69	115
Итого за 2 приема пищи:		завтрак		17,48	12,41	75,69	519,28		0,25	0,375	98,281	0,95	21,58	917,98	736,46	220,97	80,19	334,26	7,44	69,23	21,71	86,4
		обед		32,1	22,97	94,84	770,1		0,41	0,41	54,424	0,31	29,44	528,58	1047,12	195,72	114,3	346,58	6,81	34,148	5,69	115
Итого за день				49,58	35,38	170,5	1289,4		0,66	0,785	152,71	1,26	51,02	1446,6	1783,58	416,69	194,5	680,8	14,25	103,378	27,4	201