

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ с.Константиновка



С.В.Гульדיна

«01» марта 2022 г.



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

для детей оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей

12-18 лет

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы

имени Героя Советского Союза Григория Ивановича Щедрина с.Константиновка
Николаевского муниципального района Хабаровского края

	Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
№ рецепта	наименование блюда	г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A

День 1

завтрак

174	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная, рисовая	250	4,5	7,1	81,1	312,8	199,06	31,15	111,13	0,9	0,24	9	69,5
42	Сыр (порциями)	25	3	5	0,4	72	146	7,2	67	0,21	0,01	0,8	34
41	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	12,5	0,26	132	3,8	0	6	0,04	0	0	101
379	Напиток кофейный на молоке	200	3	2,7	15,6	100,6	125,8	14	90	0,1	0,04	1,3	15
ПР	Йогурт	125	9,8	8,72	2,7	262,08	135	34,75	88,75	0,3	0,1	1,75	92,5
ПР	Хлеб пшеничный	80	5,6	0,4	29,9	114	12	20	51	0,66	0,06	0,66	111,9
	Итого за завтрак	700	26,1	36,42	129,96	993,48	621,66	107,1	413,88	2,21	0,45	13,51	423,9

обед

59	Салат из моркови с яблоками	100	1,67	0,31	8	39,1	42,86	32,8	48,33	1,89	0,26	10,3	6,1
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,75	4,3	12,1	119,8	75,5	20,04	65,95	1,98	0,01	4,1	6,1
246	Гуляш из отварной говядины	100	16,85	13,3	4,1	151,6	46,9	25,26	174,13	2,66	0,01	6,3	82,8
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,8	8,31	38,1	299,8	25	2,4	25,76	1,5	0	0	1,2
332	Кисель на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,03	0,7	36,1	172,3	31,1	7,15	19,7	0,2	0,05	3,9	0,5
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	77	36	9	73	0,9	0,09	10,1	0
ПР	Хлеб пшеничный	60	5,6	0,4	29,9	114	12	20	51	0,66	0,06	0,8	111,9
	Итого за обед	970	38,1	27,72	138,1	973,6	269,36	116,65	457,87	9,79	0,48	35,5	208,6
	ВСЕГО за день	1670	64,2	64,14	268,06	1967,08	891,02	223,75	871,75	12	0,93	49,01	632,5

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
День 2														
завтрак														
399	Блинчики со сгущённым молоком	230	6,03	6,34	111,4	470,3	185,1	65,91	145,67	4,75	1,1	3,6	29,48	
209	Яйцо отварное	40	6,1	3,6	0,3	62	72	4,8	62,8	1	0,03	0	82	
42	Сыр (порциями)	40	6	6	0	72	146	7,2	67	0,21	0,01	0,4	52	
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,2	12,5	0,26	132	3,8	0	6	0,04	0	0	101	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9	
375	Чай-заварка	200	0,04	0,1	0,08	2,8	29,62	8,4	12,3	0,36	0,002	0,2	2	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	77	36	9	73	0,9	0,09	10,1	0	
	Итого-за завтрак	680	23,37	29,34	148,54	919,1	483,52	113,31	417,77	7,73	1,282	15,1	378,38	
обед														
17	Салат из солёных огурцов с луком	150	2,99	8,6	6,6	31,03	28,01	5,62	21,24	1,1	0,04	12,2	23	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	3,94	15,2	18	115,16	86	6,9	22,2	1,1	0,08	8	46,52	
284	Запеканка картофельная с мясом	240	27,3	19,96	48,23	651,1	198	58,18	328,8	1,1	0,4	10,3	43,2	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	34	8	14	1,1	0,02	2,8	0	
	Итого за обед	900	39,83	44,16	119,73	985,09	357,01	96,7	437,24	4,87	0,59	34,1	224,62	
	ВСЕГО за день	1580	63,2	73,5	268,27	1904,19	840,53	210,01	855,01	12,6	1,872	49,2	603	

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	
день 3														
завтрак														
94	Суп молочный с гречневой крупой	250	7	5,9	31	162	181	32	95	1	0,13	2	12,2	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9	
41	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	12,5	0,26	132	3,8	0	6	0,04	0	0	101	
42	Сыр (порциями)	20	3	5	0	72	146	7,2	67	0,21	0,01	0,4	52	
ПР	Йогурт	125	9,8	8,72	2,7	262,08	135	34,75	88,75	0,3	0,1	1,75	92,5	
382	Какао с молоком	200	3	3,7	19,5	139,99	149,22	10,02	80	0,21	0,06	1,58	14,4	
	Итого за завтрак	675	27,6	36,22	80,16	871,07	626,02	101,97	387,75	2,23	0,35	6,53	384	
обед														
52	Салат из свежкты отварной	100	1,9	5,2	14,82	58,98	51,09	19,5	34	1,6	0,09	19,7	2,12	
98	Суп крестьянский с крупкой (перловый)	250	5,87	3,8	26,66	128,52	60,1	29,9	197	2,8	0,11	9,3	7,8	
309	Макаронные изделия отварные	200	7,6	5,9	36,1	299,19	9,1	19,85	32,1	2,3	0,21	0	112	
290	Птица тушеная с соусом красным основным	100	16,2	11,5	25,16	289,98	46,59	19,33	87,03	1,5	0,04	1,91	14,18	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9	
332	Кисель на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,03	0,7	33,1	129,3	51,1	6,2	19,9	0,2	0,05	3,9	0,5	
	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	86	8	4,2	28	0,6	0,04	1,7	0	
	Итого за обед	1010	37,7	28	183,54	1095,02	236,98	116,98	449,03	9,47	0,59	37,31	248,5	
	ВСЕГО за день	1685	65,3	64,22	263,7	1966,09	863	218,95	836,78	11,7	0,94	43,84	632,5	

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
День 4														
Завтрак														
467	Пудинг из творога (запеченный)	250	21,3	14,8	23,2	367	152,3	15,21	206,13	2,01	0,1	0,5	91	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	101,9	
965	Молоко кипяченое	200	4,13	5	9	113	230	18	160	0,4	0,1	2,8	0,02	
442	Булочка "К чаю"	50	6,5	1,15	11,2	105	100,4	11,8	102,1	0,7	0,08	0,25	12	
ПР	Йогурт	125	9,8	8,72	2,7	262,08	135	34,75	88,75	0,3	0,1	1,75	92,5	
	Итого за завтрак	685	46,33	30,07	72,8	950,08	628,7	97,76	607,98	3,88	0,43	6,1	297,42	
Обед														
81	Салат из квашеной капусты	100	1,75	2,51	10,61	79,03	53,1	9,6	74	0,9	0,02	20	0,99	
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,6	4,01	34,92	206,36	85	35,7	76,5	3,8	0,14	6,64	0,99	
259	Жаркое по жомашнему	280	6,4	26,6	49,69	367,61	69,1	53,06	11,28	1,1	0,22	10,3	162,9	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9	
342	Компот из свежих яблок	180	0,12	0,14	65	184	18,1	0,63	3	0,95	0,04	0,91	58,3	
	Фрукты (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	19	12	16	2,31	0,03	5	0	
	Итого за обед	970	17,87	33,96	186,92	987	255,3	128,99	231,78	9,53	0,5	43,65	335,08	
	ВСЕГО за день	1655	64,2	64,03	259,72	1937,08	884	226,75	839,76	13,41	0,93	49,75	632,5	

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется йодированная соль.

		Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
		г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	
№ рецепта	наименование блюда													
день 5														
					завтрак									
204	Макароны отварные с сыром	265	14,26	20,7	111,1	762,8	403,43	22,36	251,75	3,92	0,25	2,5	98,17	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9	
420	Биточки куринные	150	4,8	16,18	1,35	152,1	50,26	22	119,62	0,49	0,03		93,01	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3	2,7	15,6	99,4	165,5	24	91,5	0,1	0,04	1,3	15	
	Итого за завтрак	675	26,66	39,98	160,75	1117,3	630,19	86,36	513,87	4,98	0,37	4,6	318,08	
обед														
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,59	5,9	8,8	78,9	17,95	11,98	52,13	0,98	0,05	12,99	0,03	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	7,31	9,95	98,9	41,46	11,88	71,1	0,93	0,07	9,27	0,56	
304	Рис отварной	180	7,83	2,82	8,6	101,7	16,08	9,82	48,1	0,69	0,06	0	0,44	
261	Печень тушенная в соусе	100	14,39	6,89	10,4	198,9	36,22	56,76	11,2	3,45	0,19	7,37	198,49	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	77	36	9	73	0,9	0,09	10,1	0	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9	
332	Кисель на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,03	0,7	33,1	129,3	51,1	6,2	19,9	0,2	0,05	3,9	0,5	
	Итого за обед	970	30,74	24,42	107,35	787,7	209,81	123,64	326,43	7,62	0,56	44,43	311,92	
	ВСЕГО за день	1645	57,4	64,4	268,1	1905	840	210	840,3	12,6	0,93	49,03	630	

Витаминизация 3-х блюд производится.
При приготовлении используется йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
День 6													
завтрак													
173	Каша вязкая молочная из оовсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	210	5,69	6,71	34,1	263,86	193,88	44,19	126,86	1,68	0,49	0,89	114,9
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
410	Ватрушка с творогом	80	4,52	7,4	35,77	203,73	194,34	5,1	102,9	1,62	0,06	0,03	0,2
ПР	Йогурт	125	9,8	8,72	2,7	262,08	135	34,75	88,75	0,3	0,1	1,75	92,5
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	14,2	63	15,2	2,5	5,4	0,36		3,83	
Итого за завтрак		675	24,74	23,25	113,47	895,67	549,42	104,54	374,91	4,43	0,7	7,3	319,5
обед													
46	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,6	0,2	9,62	39,6	115,5	17,95	28,96	0,84	0,03	19,85	16,27
102/241	Суп картофельный с бобовыми , с мясом	250	6,24	6,57	8,87	198,49	116,9	18,1	74,14	0,46	0,02	8,8	25,8
285	Макаронник с мясом	280	24,58	32,94	66,14	568,52	56,38	56,16	280,01	5,64	0,09	9,6	119,03
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	151,9
	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	86	8	4,2	28	0,6	0,04	1,7	0
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,36	22,3	84,8	5,8	0	3,24	0,16	0,01	1	0
Итого за обед		970	38,56	40,97	154,63	1080,41	313,58	114,41	465,35	8,17	0,24	41,75	313
ВСЕГО за день		1645	63,3	64,22	268,1	1976,08	863	218,95	840,26	12,6	0,94	49,05	632,5

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	
День 7														
завтрак														
94	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,9	1,7	59,4	117,4	128,4	32,3	127,4	1,4	0,13	3,4	15,4	
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9	
42	Сыр (порциями)	20	3	5	0	72	146	7,2	67	0,21	0,01	0,4	52	
41	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	12,5	0,26	132	3,8	0	6	0,04	0	0	101	
ПП	Йогурт	125	9,8	8,72	2,7	262,08	135	34,75	88,75	0,3	0,1	1,75	92,5	
382	Какао с молоком	200	3	3,7	19,5	139,99	149,22	10,02	80	0,21	0,06	1,58	14,4	
	Итого за завтрак	675	25,5	32,02	108,56	826,47	573,42	102,27	420,15	2,63	0,35	7,93	387,2	
обед														
45	Винегрет овощной	110	3,5	3,27	23,12	89,69	7,38	5,68	35,89	1,3	0,13	14,87	0,2	
тк 45	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	250	8,1	1,96	51,98	236,24	18,9	18,9	105,8	1,2	0,25	12,2	0,5	
312	Пюре картофельное	180	6,52	21,07	26,83	198,23	162,5	26,7	109,81	1,98	0,05	2,42	1,7	
235	Шницель рыбный натуральный	100	14,3	5,7	12,76	374,13	59,2	31,3	105,5	2,1	0,08	7,23	131	
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9	
389	Сок фруктовый	200	0,9	0	18,18	76,32	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	3,6	0	
	Итого за обед	900	37,92	32,4	159,57	1077,61	271,58	107,78	420,6	9,57	0,58	41,12	245,3	
	ВСЕГО за день	1575	63,42	64,42	268,13	1904,08	845	210,05	840,75	12,2	0,93	49,05	632,5	

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	
день 8														
завтрак														
174	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная, гречневая	200	4,6	8,1	43,2	250	161,7	38,3	119,6	1,11	0,1	0	69,05	
3	Бутерброд с маслом и сыром	80	8	10,38	26,19	217,89	204,96	6,11	114,96	1,1	0,12	2,92	84,05	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	14,2	63	15,2	2,5	5,4	0,36		3,83		
ПР	Йогурт	125	9,8	8,72	2,7	262,08	135	34,75	88,75	0,3	0,1	1,75	92,5	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	37	36	9	11	1	0,03	8,8	0	
	Итого за завтрак	705	22,93	27,62	96,09	829,97	552,86	90,66	339,71	3,87	0,35	17,3	245,6	
обед														
34	Салат из свёклы с зеленым горошком	110	1,9	3,2	11,24	70,16	94,8	19,14	61,1	3,09	0,14	16,19	0	
96	Рассольник ленинградский	250	2,98	5,58	49,91	125,85	35,96	25,72	78,5	1,88	0,12	6,28	0	
288	Голубцы ленивые с отварным мясом	280	31,35	27,26	60,46	690,3	154,58	61,23	307,2	3,13	0,23	7,48	275	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,36	22,3	84,8	5,8	0	3,24	0,16	0,01	1	0	
	Итого за обед	900	40,87	36,8	170,61	1074,11	302,14	124,09	501,04	8,73	0,55	31,75	386,9	
	ВСЕГО за день	1605	63,8	64,42	266,7	1904,08	855	214,75	840,75	12,6	0,9	49,05	632,5	

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	В1	C	A	
день 9														
завтрак														
309	Макаронные изделия отварные	250	11,29	8,7	29,9	279,99	8,1	20,5	62,1	1,8	0,2	2,95	22,3	
50	Икра кабачковая	70	2,87	7,6	2,3	89,33	215,6	30,5	107,2	0,02	0,15	7,43	0	
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9	
	Фрукты (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	19	12	16	2,31	0,03	5	0	
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,3	38	32	5	22	2	0	0,3	0	
	Итого за завтрак	680	19,69	17	68,2	557,32	285,7	86	258,3	6,6	0,43	16,48	134,2	
обед														
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	5,59	7,78	32,86	338,92	188,6	19,17	186,62	0,15	0,15	16,89	49,99	
54	Суп картофельный с клетчками	250	3,21	6,12	3,87	118,26	109,43	23,64	98,07	0,79	0	13,34	91,5	
268/833	Шницель из говядины с соусом красным основным	120	14,98	25	15,37	243,5	202,17	57,56	217,81	0,05	0,17	0,58	112,91	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14,81	7,99	56,1	359	25	5	25,2	3,9	0,15	0	1,2	
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	164,9	
342	Компот из свежих яблок	200	0,12	0,14	65	184	18,1	0,63	3	0,95	0,04	0,91	58,3	
	Итого за обед	910	43,31	47,43	199,9	1346,68	554,3	124	581,7	6,31	0,56	32,52	478,8	
	ВСЕГО за день	1590	63	64,43	268,1	1904	840	210	840	12,91	0,99	49	613	

Витаминализация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется йодированная соль.

		Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
№ рецепта	наименование блюда	г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
День 10														
завтрак														
174	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная, манная	250	2,2	4,1	46,7	188,01	12,7	17,38	26	1,19	0,03	2	18	
42	Сыр (порциями)	20	3	5	0	72	146	7,2	67	0,21	0,01	0,4	52	
41	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	12,5	0,26	132	3,8	0	6	0,04	0	0	151	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	121,9	
ПР	Йогурт	125	9,8	8,72	2,7	262,08	135	34,75	88,75	0,3	0,1	1,75	92,5	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	14,2	63	15,2	2,5	5,4	0,36		3,83		
	Итого за завтрак	675	19,93	30,74	90,56	820,09	323,7	79,83	244,15	2,57	0,19	8,78	435,4	
обед														
42	Салат картофельный с огурцом с зеленым горошком	100	3,24	4,93	11,24	84,86	84,24	19,39	12,4	1,98	0,07	12,5	2,3	
99	Суп из овощей	250	21,59	4,8	59,4	401,21	291,97	61,05	380,21	3,98	0,5	9,74	14,9	
291	Плов из птицы	280	13,91	22,85	49,91	442,92	112,1	31,5	102,3	0,9	0,09	11,43	58	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	121,9	
	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	86	8	4,2	28	0,6	0,04	1,7	0	
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,3	38	32	5	22	2,1	0	0,3	0	
	Итого за обед	990	45,37	33,48	177,55	1155,99	539,31	139,14	595,91	10,03	0,75	36,47	197,1	
	ВСЕГО за день	1665	65,3	64,22	268,11	1976,08	863,01	218,97	840,06	12,6	0,94	45,25	632,5	

Витаминация 3-х блюд производится.
При приготовлении используется йодированная соль.

	Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
№ рецепта	наименование блюда	г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	В1	С	А
день 11													
					<i>завтрак</i>								
302	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	200	5,7	4,5	29,9	186,89	34,2	7,59	73,1	1,1	0,11	0,3	0,2
141	Биточки куринные	70	7,15	13	12	112,52	60,01	11,2	61,3	1	0,03	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
	Фрукты (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	19	12	16	2,31	0,03	5	0
415	Крендель сахарный	70	3,5	6,1	24,1	132,2	47	8,13	54,5	0,6	0,05		9
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	14,2	63	15,2	2,5	5,4	0,36		3,83	
	Итого за завтрак	700	21,08	24,02	106,9	597,61	167,41	47,42	245,3	3,53	0,24	4,93	121,1
<i>обед</i>													
49	Салат витаминный	100	1,3	6,78	17,54	186,78	114,8	25,88	88,99	1,9	0,16	16,89	219,12
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,83	5,92	18,38	237,84	115,42	20,31	53,97	0,7	0,03	10,91	28,98
229	Рыба тушёная в томатном соусе с овощами	120	6,5	8,68	10,68	174,78	137,77	26,89	164,84	0,7	0,03	4,17	21,91
309	Макаронные изделия отварные	180	9,69	6,5	34,2	228,59	8,1	17,5	24,4	2,7	0,25	0	22
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	1,17	0,05	0,8	111,9
379	Напиток кофейный на молоке	200	3	2,7	15,6	99,4	165,5	24	91,5	0,1	0,04	1,3	15
	Итого за обед	910	32,92	30,98	123,1	1030,39	552,59	132,58	474,7	7,27	0,56	34,07	418,91
	ВСЕГО за день	1610	64,66	64,4	268,1	1904	989	231	916,24	13,35	0,99	49,8/	536,01

Витаминизация 3-х блюд производится.
При приготовлении используется йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
День 12													
завтрак													
223	Запеканка из творога со ступенным молоком	250	15,01	23,9	82	395,6	261,1	20,36	219,23	0,95	0,28	9,7	93
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
41	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	12,5	0,26	132	3,8	0	6	0,04	0	0	101
42	Сыр (порциями)	20	3	5	0	72	146	7,2	67	0,21	0,01	0,4	52
376	Чай с сахаром	200	0,43	0	8,6	36,9	28,4	4,5	19,8	1	0	0,27	0
ПР	Йогурт	125	9,8	8,72	2,7	262,08	135	34,75	88,75	0,3	0,1	1,75	92,5
	Итого за завтрак	675	33,04	50,52	120,26	1001,58	585,3	84,81	451,78	2,97	0,44	12,92	450,4
обед													
70	Овощи натуральные соленые	100	1,9	0,19	9,8	39,48	63,8	12,86	4,3	0,43	0	12	0
87	Суп с рыбными консервами	250	6,18	11,8	23,7	118,9	64,24	59,7	170,24	1,95	0,33	9,3	104,1
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,96	6,19	46,1	206	14	2,9	28,2	2,2	0	0,1	11,2
278	Тефтели мясные	100	6,02	11,72	13,54	321,8	53,87	15,58	110,93	1,51	0,08	1,53	107,92
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	37	36	9	11	1	0,03	8,8	0
389	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,32	12,6	7,2	12,6	1,52	0,02	3,6	0
	Итого за обед	970	29,96	30,7	147,82	902,5	255,51	125,24	388,27	9,08	0,51	36,13	335,12
	ВСЕГО за день	1645	63	81,22	268,08	1904,08	840,81	210,05	840,05	12,05	0,95	49,05	785,52

Витаминация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	
день 13														
завтрак														
94	Суп молочный с рисовой крупой	250	5,7	4,3	61,99	107,4	114,7	16	136,15	0,97	0,17	2,1	4,5	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	105,9	
41	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	12,5	0,26	132	3,8	0	6	0,04	0	0	101	
42	Сыр (порциями)	20	3	5	0	72	146	7,2	67	0,21	0,01	0,4	52	
ПР	Йогурт	125	9,8	8,72	2,7	262,08	135	34,75	88,75	0,3	0,1	1,75	92,5	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3	2,7	15,6	99,4	165,5	24	91,5	0,1	0,04	1,3	15	
Итого за завтрак		675	26,3	33,62	107,25	775,88	576	99,95	440,4	2,09	0,37	6,35	370,9	
обед														
13	Салат из свежих огурцов	110	0,28	1,65	5,05	105,58	87,9	10,18	42,31	1,49	0,01	7,75	2,12	
103/241	Суп картофельный с крупой, с мясом	250	1,82	3,27	69,9	264,2	47,6	23,21	92,68	1,73	0,13	2,15	0,18	
336	Капуста тушеная	180	3,7	7,08	39,02	288,5	43,92	33,99	159,59	2,7	0,24	28,3	51,94	
293	Птица запеченая	100	27,1	21	2	290,6	60,98	18,22	41,47	1,6	0,11	0,05	96,06	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	105,9	
389	Сок фруктовый	200	0,9	0	18,18	76,32	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	3,6	0	
Итого за обед		900	38,4	33,4	160,85	1128,2	264	110,8	399,65	10,51	0,56	42,65	256,2	
ВСЕГО за день		1575	64,7	67,02	268,1	1904,08	840	210,75	840,05	12,6	0,93	49	627,1	

Витаминизация 3-х блюд производится.
При приготовлении используется йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
День 14													
Завтрак													

210	Омлет натуральный	250	10,1	4,3	3,17	182,4	171,3	11,02	93,4	0,5	0,1	0,3	32,9
ПП	Хлеб пшеничный	80	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
41	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	12,5	0,26	132	3,8	0	6	0,04	0	0	101
42	Сыр (порциями)	30	3	5	0	72	146	7,2	67	0,21	0,01	0,4	52
	Фрукты (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	19	12	16	2,31	0,03	5	0
376	Чай с сахаром	200	0,43	0	8,6	36,9	28,4	4,5	19,8	1	0	0,27	0
	Итого за завтрак	680	22,68	18	50,47	481,82	289,71	56,72	241,5	5,28	0,21	6,37	144,8

обед

36	Салат картофельный с сельдью	100	2,37	4,29	7,6	71,5	19,38	17,09	78,2	1,18	0,08	0,8	1,99
113, 114	Суп - лапша домашняя с курицей	250	12,6	5,74	106,1	388,2	109,36	57,97	136,89	1,1	0,24	0	68,6
282/326	Оладьи из печени с соусом молочным	140	4,7	8,5	9,6	246,45	134,25	20,32	106,5	1,2	0,2	36,81	212,11
312	Пюре картофельное	180	6,92	18,37	20,23	346,03	143,3	16,9	99,91	1,88	0,05	1,92	0,6
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,3	38	32	5	22	2	0	0,3	0
	Итого за обед	930	40,34	46,3	218,13	1422,48	550,29	153,28	598,5	7,32	0,72	42,63	485,2
	ВСЕГО за день	1610	63,02	64,3	268,6	1904,3	840	210	840	12,6	0,93	49	630

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется йодированная соль.