

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ с.Константиновка

  
С.В. Сувильдина

«01» марта 2022 г.



## СНОВНОЕ МЕНЮ

Для детей оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей  
7-11 лет

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Средней общеобразовательной школы  
имени Героя Советского Союза Григория Ивановича Щедрина с.Константиновка  
Николаевского муниципального района Хабаровского края

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Минер. вещества, мг						Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A			
<b>День 1</b>																	
<b>завтрак</b>																	
174	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная, рисовая	200	6,4	6,1	65,1	301,2	89,1	51,48	129,1	0,42	0,28	4	44,5				
42	Сыр (порциями)	20	3	5	0	72	146	7,2	67	0,21	0,01	0,4	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	99,4	165,5	24	91,5	0,1	0,04	1,3	15				
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	16	51	0,47	0,05	0,8	111,9				
ПР	Йогурт	100	9,8	8,72	2,7	262,08	135	34,75	88,75	0,3	0,1	1,75	92,5				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>27</b>	<b>35,42</b>	<b>110,36</b>	<b>969,68</b>	<b>550,4</b>	<b>81,95</b>	<b>433,35</b>	<b>1,54</b>	<b>0,48</b>	<b>8,25</b>	<b>398,9</b>				
<b>обед</b>																	
59	Салат из моркови с яблоками	60	1	0,2	3,75	31,2	23,4	27,5	51,4	1,2	0,2	9,1	0				
111	Суп с макаронными изделиями	200	2,1	4	17,6	96	39	31,1	49,9	1	0,01	0,8	0				
246	Улыш из отварной говядины	90	14,4	10,76	5,1	129	55,3	18,1	121	1,9	0,01	3,1	0				
302	Каша гречневая рассычатая с маслом	150	9	4,09	55,1	214	15	2	22,2	1,2	0	0	1,2				
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				
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	591,9				
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	77	36	9	73	0,9	0,09	10,1	0				
	<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>26,93</b>	<b>20,15</b>	<b>124,45</b>	<b>676,5</b>	<b>219,8</b>	<b>93,9</b>	<b>337,4</b>	<b>6,87</b>	<b>0,36</b>	<b>27</b>	<b>1,7</b>				
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1440</b>	<b>53,93</b>	<b>55,57</b>	<b>234,81</b>	<b>1646,18</b>	<b>770,2</b>	<b>175,85</b>	<b>770,75</b>	<b>8,41</b>	<b>0,84</b>	<b>35,25</b>	<b>400,6</b>				

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Минер. вещества, мг						Витамины, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A				
<b>завтрак</b>																		
День 2																		
399	Блинчики со сметанным молоком	150	3,03	4,04	78	250	127,88	29,13	67,13	1,13	0,31	1,13	16,38					
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					
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>20,37</b>	<b>27,04</b>	<b>115,14</b>	<b>698,8</b>	<b>426,3</b>	<b>76,53</b>	<b>339,23</b>	<b>4,11</b>	<b>0,492</b>	<b>12,63</b>	<b>365,28</b>					
<b>обед</b>																		
17	Салат из солёных огурцов с луком	100	1,99	8,6	4,6	21,93	23,28	3,44	21,24	0,5	0,04	8,2	13					
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1	10,2	18	84,1	86	6,9	22,2	1,1	0,01	6,1	15					
284	Запеканка картофельная с мясом	240	24,98	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					
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>33,57</b>	<b>39,16</b>	<b>117,73</b>	<b>944,93</b>	<b>352,28</b>	<b>94,52</b>	<b>437,24</b>	<b>4,27</b>	<b>0,52</b>	<b>28,2</b>	<b>183,1</b>					
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1400</b>	<b>53,94</b>	<b>66,2</b>	<b>232,87</b>	<b>1643,73</b>	<b>778,58</b>	<b>171,05</b>	<b>776,47</b>	<b>8,38</b>	<b>1,012</b>	<b>40,83</b>	<b>548,38</b>					

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Минер. вещества, мг							Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A				
<b>завтрак</b>															День 3			
94	Суп молочный с гречневой крупой	200	5	5,1	31	152	151	19	88,3	1,3	0,13	12	2,2					
ПП	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					
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					
ПП	Йогурт	125	9,8	8,72	2,7	262,08	135	34,75	88,75	0,3	0,1	1,75	92,5					
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>625</b>	<b>25,6</b>	<b>35,42</b>	<b>80,16</b>	<b>861,07</b>	<b>596,02</b>	<b>88,97</b>	<b>381,05</b>	<b>2,53</b>	<b>0,35</b>	<b>16,53</b>	<b>374</b>					
<b>обед</b>																		
52	Салат из свежих отварной	60	1	3	8,92	69,98	31,09	11,5	24	0,8	0,01	5,7	0					
98	Суп крестьянский с крупой (перловый)	200	3,8	2	15,66	92,57	40,1	21	167	1	0,1	9	0					
309	Макаронные изделия отварные	150	6,59	4,5	30,1	199,19	5,1	15,1	22,1	1,8	0,2	0	12					
290	Грица тушеная с соусом красным основным	90	12,18	8,9	19,16	196,98	30,59	11,03	77,03	1	0,04	0,31	4,18					
ПП	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					
	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	86	8	4,2	28	0,6	0,04	1,7	0					
	<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>29,7</b>	<b>20</b>	<b>154,64</b>	<b>877,02</b>	<b>176,98</b>	<b>87,03</b>	<b>389,03</b>	<b>5,87</b>	<b>0,49</b>	<b>21,41</b>	<b>128,58</b>					
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1465</b>	<b>55,3</b>	<b>55,42</b>	<b>234,8</b>	<b>1738,09</b>	<b>773</b>	<b>176</b>	<b>770,08</b>	<b>8,4</b>	<b>0,84</b>	<b>37,94</b>	<b>502,58</b>					

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			
<b>завтрак</b>																
467	Пудинг из творога (запеченный)	200	19,1	14,1	44,6	293	108,3	9,21	213,1	3	1,01	0,12	0,5	81		
ПП	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			
ПП	Йогурт	125	9,8	8,72	2,7	262,08	135	34,75	88,75	0,3	0,1	1,75	92,5			
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>635</b>	<b>44,13</b>	<b>29,37</b>	<b>94,2</b>	<b>876,08</b>	<b>584,7</b>	<b>91,76</b>	<b>614,98</b>	<b>2,88</b>	<b>0,45</b>	<b>6,1</b>	<b>287,42</b>			
81	Салат из квашеной капусты	60	0,75	1,51	4,5	51,03	35,1	8	18	0,4	0,01	16	0			
102	Суп картофельный с фасолью	200	2	3,01	13,2	129	45	25,3	63,5	1,8	0,11	4,66	0			
259	Жаркое по домашнему	240	2	20,6	31,5	255,07	57,1	35,06	5,28	0	0,16	9,3	63			
ПП	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			
	<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>9,87</b>	<b>25,96</b>	<b>140,9</b>	<b>769,1</b>	<b>185,3</b>	<b>98,99</b>	<b>156,78</b>	<b>5,93</b>	<b>0,4</b>	<b>36,67</b>	<b>233,2</b>			
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1475</b>	<b>54</b>	<b>55,33</b>	<b>235,1</b>	<b>1645,18</b>	<b>770</b>	<b>190,75</b>	<b>771,76</b>	<b>8,81</b>	<b>0,85</b>	<b>42,77</b>	<b>520,62</b>			

День 4

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	
<b>завтрак</b>														
день 5														
204	Макаронны отварные с сыром	200	9,86	17,6	80,7	552,7	323,4	13,34	233,45	2,22	0,2	0,75	60,2	
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	9,18	1,35	102,1	6,26	7	70,62	0,29	0		33,01	
379	Какао с молоком	200	3	2,7	15,6	99,4	165,5	24	91,5	0,1	0,04	1,3	15	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>24,26</b>	<b>37,88</b>	<b>137,25</b>	<b>947,79</b>	<b>567,88</b>	<b>63,36</b>	<b>484,07</b>	<b>3,39</b>	<b>0,34</b>	<b>3,13</b>	<b>279,51</b>	
<b>обед</b>														
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,69	4,3	1,5	55,9	14,98	6,38	32,13	0,66	0,04	11,79	0	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,01	5,75	69,9	31,46	6,8	63,1	0,39	0,05	8,77	0	
304	Рис отварной	150	5,83	1,82	6,2	46,6	14,08	6,52	38,1	0,3	0,06	0	0	
261	Печень тушеная в соусе	90	11,39	4,89	3,4	148,1	31,22	43,76	9,2	2,1	0,16	5,97	87,49	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9	
338	Дюблочки свежие	100	0,4	0,4	9,8	77	36	9	73	0,9	0,09	10,1	0	
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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>27,25</b>	<b>17,52</b>	<b>97,45</b>	<b>697,8</b>	<b>202,84</b>	<b>111,66</b>	<b>286,43</b>	<b>5,02</b>	<b>0,5</b>	<b>41,33</b>	<b>199,89</b>	
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1460</b>	<b>51,51</b>	<b>55,4</b>	<b>234,7</b>	<b>1645,59</b>	<b>770,72</b>	<b>175,02</b>	<b>770,5</b>	<b>8,41</b>	<b>0,84</b>	<b>44,46</b>	<b>479,4</b>	

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		
<b>завтрак</b>															
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом														
ПР	Хлеб пшеничный	160	4,9	5,1	27,1	217,59	186,89	34,1	105,8	1,28	0,43	0,7	89,1		
410	Ватрушка с творогом	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9		
377	Чай с сахаром и лимоном	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	200	0,13	0,02	14,2	63	15,2	2,5	5,4	0,36			3,83		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>125</b>	<b>9,8</b>	<b>8,72</b>	<b>2,7</b>	<b>262,08</b>	<b>135</b>	<b>34,75</b>	<b>88,75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,75</b>	<b>92,5</b>		
		<b>625</b>	<b>23,95</b>	<b>21,64</b>	<b>106,47</b>	<b>849,4</b>	<b>542,43</b>	<b>94,45</b>	<b>353,85</b>	<b>4,03</b>	<b>0,64</b>	<b>7,11</b>	<b>293,7</b>		
<b>обед</b>															
46	Салат из свежей капусты с яблоками	60	0,8	0,07	7,6	29,98	88,52	11,15	21,2	0,24	0,02	17,67	14,1		
102/241	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200	4,24	4,55	6,97	129,4	78,9	14	54	0,1	0,01	5,6	14,8		
285	Макаронник с мясом	250	20,78	27,79	43,74	365,52	38,38	34,01	259,5	2,8	0,07	8,2	56,03		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9		
	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		
	<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>31,96</b>	<b>33,67</b>	<b>128,31</b>	<b>798,7</b>	<b>230,6</b>	<b>81,36</b>	<b>416,94</b>	<b>4,37</b>	<b>0,2</b>	<b>34,97</b>	<b>196,83</b>		
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1475</b>	<b>55,91</b>	<b>55,31</b>	<b>234,78</b>	<b>1648,1</b>	<b>773,03</b>	<b>175,81</b>	<b>770,79</b>	<b>8,4</b>	<b>0,84</b>	<b>42,08</b>	<b>490,53</b>		

День 6

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	Мг	Р	Fe	В1	С	А	
<b>завтрак</b>														
День 7														
94	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,9	1	38,2	103,4	128,4	23	95,4	0,4	0,1	1,4	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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>625</b>	<b>25,5</b>	<b>31,32</b>	<b>87,36</b>	<b>812,47</b>	<b>573,42</b>	<b>92,97</b>	<b>388,15</b>	<b>1,63</b>	<b>0,32</b>	<b>5,93</b>	<b>387,2</b>	
<b>обед</b>														
45	Винегрет овощной	100	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)	200	4,1	1,36	49,76	68,12	6,2	4	87	0,2	0,2	8,1	0	
	312 Пюре картофельное	150	4,42	13,27	16,63	341,03	120,3	16,5	89,91	0,38	0,04	1,52	0,4	
	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>31,82</b>	<b>24</b>	<b>147,15</b>	<b>1052,29</b>	<b>216,68</b>	<b>82,68</b>	<b>381,9</b>	<b>6,97</b>	<b>0,52</b>	<b>36,12</b>	<b>243,5</b>	
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1435</b>	<b>57,32</b>	<b>55,32</b>	<b>234,51</b>	<b>1864,76</b>	<b>790,1</b>	<b>175,65</b>	<b>770,05</b>	<b>8,6</b>	<b>0,84</b>	<b>42,05</b>	<b>630,7</b>	

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			
<b>завтрак</b>																
день 8																
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	50	6	8,1	15,13	147	193,9	4,15	96	0,6	0,1	2,12	64,35			
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	14,2	63	15,2	2,5	5,4	0,36						
Итого за завтрак		675	20,93	25,34	85,03	799,08	541,8	88,7	382,75	3,27	0,39	17,8	225,9			
<b>обед</b>																
34	Салат из свёклы с зеленым горошком	100	1,9	2,5	7,24	56,16	94,8	19,14	29,1	1,49	0,14	5,89	0			
96	Рассольник ленинградский	200	1,88	3,08	35,11	31,85	11,16	5,72	17,5	0,98	0,04	7,03	0			
288	Голубцы ленивые с отварным мясом	250	24,35	24,03	59,06	570,21	105,48	44,23	287,2	2,03	0,21	0,98	155			
Итого за обед		810	32,77	30,37	150,41	846,02	228,24	87,09	388,04	5,13	0,45	15,7	266,9			
ВСЕГО за день		1485	53,7	55,71	235,44	1645,1	770,04	175,79	770,79	8,4	0,84	33,5	492,8			
349	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9			
	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	810	32,77	30,37	150,41	846,02	228,24	87,09	388,04	5,13	0,45	15,7	266,9			
	ВСЕГО за день	1485	53,7	55,71	235,44	1645,1	770,04	175,79	770,79	8,4	0,84	33,5	492,8			

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	Мг	Р	Fe	В1	С	А	
День 9														
<b>завтрак</b>														
309	Макаронные отварные	200	8,29	6,7	20	199,19	5,1	15,1	22,1	1,8	0,2	0	12,3	
50	Икра кабачковая	60	2,27	6,6	2	79,13	168,6	11,9	97,2	0,02	0,15	5,2	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	
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,3	38	32	5	22	2	0	0,3	0	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>16,09</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	<b>466,32</b>	<b>235,7</b>	<b>62</b>	<b>208,3</b>	<b>6,6</b>	<b>0,43</b>	<b>11,3</b>	<b>124,2</b>	
<b>обед</b>														
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 клецками	200	3,5	3,9	1,53	96,16	99,43	15,64	81,07	0,2	0	11,54	31,5	
268/833	Шницель из говядины с соусом красным основным	120	14,98	2,5	15,37	243,5	202,17	57,56	217,81	0,05	0,17	0,58	112,91	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9	4,09	35,1	214	15	2	22,2	1,2	0	0	1,2	
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	200	0,12	0,14	65	184	18,1	0,63	3	0,95	0,04	0,91	58,3	
	<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>37,79</b>	<b>41,31</b>	<b>176,56</b>	<b>1179,58</b>	<b>534,3</b>	<b>113</b>	<b>561,7</b>	<b>3,02</b>	<b>0,41</b>	<b>30,72</b>	<b>365,8</b>	
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1450</b>	<b>53,88</b>	<b>55,31</b>	<b>234,56</b>	<b>1645,9</b>	<b>770</b>	<b>175</b>	<b>770</b>	<b>9,62</b>	<b>0,84</b>	<b>42,02</b>	<b>490</b>	

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется йодированная соль.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са		Mg	P	Fe	В1	С	А		
<b>завтрак</b>															
174	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная, манная	200	2,2	4,1	32,3	188,01	12,7	17,38	22,7	0,29	0,03	0	15		
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		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9		
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			
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>625</b>	<b>19,93</b>	<b>30,74</b>	<b>76,16</b>	<b>820,09</b>	<b>323,7</b>	<b>79,83</b>	<b>240,85</b>	<b>1,67</b>	<b>0,19</b>	<b>6,78</b>	<b>372,4</b>		
<b>обед</b>															
42	Салат картофельный с огурцом с зеленым горошком	60	1,2	2,15	9,1	23	42,2	3,32	6,4	0,46	0,06	9,9	0,1		
99	Суп из овощей	200	17,5	3,6	50,9	316,01	271,06	43,13	330,24	2,7	0,44	9,74	6,2		
291	Плов из птицы	210	8,86	17,95	41,6	259	95,1	22,1	92,3	0,5	0,06	12,81	22		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9		
	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	0	0,3	0		
	<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>34,19</b>	<b>24,6</b>	<b>158,6</b>	<b>825,01</b>	<b>459,36</b>	<b>95,75</b>	<b>529,94</b>	<b>6,73</b>	<b>0,65</b>	<b>35,25</b>	<b>140,2</b>		
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1455</b>	<b>54,12</b>	<b>55,34</b>	<b>234,76</b>	<b>1645,1</b>	<b>783,06</b>	<b>175,58</b>	<b>770,79</b>	<b>8,4</b>	<b>0,84</b>	<b>42,03</b>	<b>512,6</b>		

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	С	А		
<b>завтрак</b>															
302	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	200	3,9	3	24	126,6	27,2	4,5	54,1	0,6	0,09	0	0,12		
141	Биточки куриные	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		
415	Крендель сахарный	70	3,5	6,1	24,1	132,2	47	8,13	54,5	0,6	0,05		9		
	Фрукты (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	19	12	16	2,31	0,03		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		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>700</b>	<b>19,68</b>	<b>22,82</b>	<b>101</b>	<b>584,32</b>	<b>179,41</b>	<b>56,33</b>	<b>242,3</b>	<b>5,34</b>	<b>0,25</b>	<b>9,63</b>	<b>121,02</b>		
<b>обед</b>															
49	Салат витаминный	100	8,9	11,78	31,14	297,78	295,8	55,88	254,23	2,14	0,32	22,69	215,12		
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,33	4,52	15,38	153,9	85,42	12,01	43,97	0,4	0,02	9,9	18,98		
229	Рыба тушёная в томатном соусе с овощами	100	4,7	7,08	8,78	174,76	137,77	21,39	154,24	0,4	0,02	3,07	11,91		
309	Макаронные изделия отварные	150	6,59	4,5	30,1	199,19	5,1	15,1	22,1	1,8	0,2	0	12		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	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		
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>34,22</b>	<b>32,84</b>	<b>134,4</b>	<b>1108,43</b>	<b>590,89</b>	<b>122,38</b>	<b>528,78</b>	<b>5,37</b>	<b>0,62</b>	<b>37,46</b>	<b>369,91</b>		
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1510</b>	<b>53,9</b>	<b>55,66</b>	<b>235,4</b>	<b>1692,75</b>	<b>770,3</b>	<b>178,71</b>	<b>771,08</b>	<b>10,71</b>	<b>0,87</b>	<b>47,09</b>	<b>490,93</b>		

день 11

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется йодированная соль.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Минер. вещества, мг							Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A			
<b>завтрак</b>																	
День 12																	
223	Запеканка из ступенным молоком	200	9,91	6,1	71,52	164,6	137,1	7,36	168,23	0,95	0,26	9,7	93				
ПП	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				
ПП	Йогурт	125	9,8	8,72	2,7	262,08	135	34,75	88,75	0,3	0,1	1,75	92,5				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>625</b>	<b>27,94</b>	<b>32,72</b>	<b>109,78</b>	<b>770,58</b>	<b>461,3</b>	<b>71,81</b>	<b>400,78</b>	<b>2,97</b>	<b>0,42</b>	<b>12,92</b>	<b>450,4</b>				
<b>обед</b>																	
70	Овощи натуральные соленые	60	1	0,1	6,8	28,4	63,8	9,5	3	0,23	0	8	0				
87	Суп с рыбными консервами	200	5,05	8	19	136,9	82,24	45,9	177,24	0,5	0,28	7,3	34,1				
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9	4,09	35,1	214	15	2	22,2	1,2	0	0	1,2				
278	Тефтели мясные	90	5,02	9,72	9,6	278,9	88,87	15,58	92,93	0,51	0,04	0,59	67,92				
ПП	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				
	<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>25,97</b>	<b>22,71</b>	<b>125,18</b>	<b>874,52</b>	<b>309,51</b>	<b>107,18</b>	<b>369,97</b>	<b>5,43</b>	<b>0,42</b>	<b>29,09</b>	<b>215,12</b>				
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1465</b>	<b>53,91</b>	<b>55,43</b>	<b>234,96</b>	<b>1645,1</b>	<b>770,81</b>	<b>178,99</b>	<b>770,75</b>	<b>8,4</b>	<b>0,84</b>	<b>42,01</b>	<b>665,52</b>				

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Минер. вещества, мг						Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са		Mg	P	Fe	В1	С	А				
<b>завтрак</b>																	
94	Суп молочный с рисовой крупой	200	5,7	4,3	57,87	93,4	214,7	26	106,15	0,77	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				
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	14,2	63	15,2	2,5	5,4	0,36			3,83				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>625</b>	<b>23,43</b>	<b>30,94</b>	<b>101,73</b>	<b>725,48</b>	<b>525,7</b>	<b>88,45</b>	<b>324,3</b>	<b>2,15</b>	<b>0,33</b>	<b>8,88</b>	<b>355,9</b>				
					<i>обед</i>												
13	Салат из свежих огурцов	100	0,28	1,65	4,97	75,58	89,9	10,18	39,01	0,56	0,05	5,75	0,12				
103/241	Суп картофельный с крупой, с мясом	200	1,4	2,27	50,9	174,2	39,6	12,22	62,68	0,5	0,1	2,5	0				
336	Капуста тушеная	150	2,2	5,08	31,02	248,5	31,92	25,99	149,59	1,6	0,19	20,8	11,94				
293	Птица запеченая	90	21,1	15	1,1	242,6	59,98	13,22	31,47	0,6	0,1	0,03	16,36				
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				
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>30,48</b>	<b>24,4</b>	<b>132,87</b>	<b>920,2</b>	<b>245</b>	<b>86,81</b>	<b>346,35</b>	<b>6,25</b>	<b>0,51</b>	<b>33,48</b>	<b>134,32</b>				
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1425</b>	<b>53,91</b>	<b>55,34</b>	<b>234,6</b>	<b>1645,68</b>	<b>770,7</b>	<b>175,26</b>	<b>670,65</b>	<b>8,4</b>	<b>0,84</b>	<b>42,36</b>	<b>490,22</b>				

День 13

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 14														
<b>завтрак</b>														
210	Омлет натуральный	200	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	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	
	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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>22,68</b>	<b>18</b>	<b>50,47</b>	<b>481,82</b>	<b>289,71</b>	<b>56,72</b>	<b>241,5</b>	<b>5,28</b>	<b>0,21</b>	<b>6,37</b>	<b>144,8</b>	
<b>обед</b>														
36	Салат картофельный с сельдью	100	8,39	11,29	28,2	192,8	102,38	22,09	160,2	0,22	0,14	0,1	71,99	
113, 114	Суп - лапша домашняя с курицей	200	10,3	4,33	86,1	304,2	89,36	41,15	116,89	0,35	0,22	0	52	
282/326	Оладьи из печени с соусом молочным	90	2,5	5,3	6,2	137,45	123,25	12,55	96,5	0,6	0,16	31,43	109,71	
312	Пюре картофельное	150	4,42	16,07	16,63	341,03	120,3	16,5	89,91	0,38	0,04	1,52	0,4	
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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>31,21</b>	<b>37,39</b>	<b>184,03</b>	<b>1163,28</b>	<b>480,29</b>	<b>118,29</b>	<b>528,5</b>	<b>3,12</b>	<b>0,63</b>	<b>35,63</b>	<b>346</b>	
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1400</b>	<b>53,89</b>	<b>55,39</b>	<b>234,5</b>	<b>1645,1</b>	<b>770</b>	<b>175,01</b>	<b>770</b>	<b>8,4</b>	<b>0,84</b>	<b>42</b>	<b>490,8</b>	

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