

Согласовано:
Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
№1 г.Соль-Илецка» Оренбургской
области

_____ В. В. Захаров

«___» _____ 20__ г.

Утверждаю:
ИП Бруснигина Н.А.



И.А. Бруснигина

«___» _____ 20__ г.

Примерное меню рационального питания учащихся, для лагеря дневного пребывания на базе
общеобразовательной школы №1 г.Соль-Илецка, на летний период 2025 года

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборн ик рецеп-тур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	220	5,2	6,1	28,9	186,3	0,52	31,76	0,58	0,05	0,05	0,14	0,00	0,03	0,27	4,60	118,73	98,16	16,24	0,33	0,52	172,93	9,00	0,00	0,00			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	59,00	0,22	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	7,5	3,2	30,5	191,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	200	1,0	0,9	10,7	54,3	0,20	5,28	0,00	0,00	0,01	0,05	0,00	0,00	0,09	0,00	37,04	31,72	7,74	0,77	0,12	68,90	2,70	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	500	13,8	18,5	70,2	507,2	0,72	96,04	0,80	0,20	0,06	0,19	0,00	0,03	0,36	4,60	156,96	131,78	23,98	1,11	0,66	243,33	11,70	0,00	0,00			
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,6	10,1	2,1	102,9	14,50	94,48	4,48	0,00	0,03	0,03	0,00	0,06	0,26	6,86	16,44	14,76	11,00	0,56	0,12	159,30	0,92	0,01	0,00	23	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,4	9,6	7,8	119,5	9,14	129,63	4,32	0,00	0,05	0,04	0,00	0,17	0,64	7,56	29,70	37,59	16,25	0,81	0,36	294,56	3,41	0,02	0,00			
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	1,6	3,7	7,9	69,9	0,30	6,87	1,56	0,10	0,02	0,02	0,02	0,03	0,14	3,56	13,10	24,11	5,12	0,32	0,23	32,01	1,27	0,01	0,00			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,3	3,3	38,5	204,7	0,00	15,58	1,33	0,05	0,08	0,02	0,00	0,10	0,58	12,00	19,56	49,37	9,17	1,16	0,43	74,54	0,90	0,01	0,01	209	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,00	0,88	0,00	0,07	0,03	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	34,80	7,60	1,60	0,48	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	940	18,9	29,8	99,4	743,0	23,94	246,56	12,57	0,15	0,24	0,14	0,02	0,42	1,89	41,97	86,00	160,63	49,14	4,44	1,63	614,81	8,74	0,05	0,02			
Всего за день:		32,7	48,3	169,6	1 250,2	24,66	342,60	13,37	0,34	0,30	0,33	0,02	0,46	2,25	46,57	242,97	292,41	73,12	5,56	2,29	858,14	20,44	0,05	0,02			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборн ик рецеп-тур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ОВОЩНОЕ РАГУ	200	2,7	6,6	13,6	122,2	16,61	353,08	3,11	0,00	0,08	0,07	0,00	0,31	1,15	14,52	52,52	66,70	31,49	1,46	0,70	515,83	6,33	0,03	0,00			
ФРУКТ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	9,5	38,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	0,00	25,10	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	610	9,9	9,9	63,9	395,2	16,65	353,08	3,11	0,00	0,08	0,08	0,00	0,31	1,22	14,52	57,15	74,11	35,45	2,20	0,70	540,93	6,33	0,03	0,00			
Обед																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	1,1	4,8	8,5	80,2	1,84	1 472,00	2,68	0,00	0,04	0,05	0,00	0,12	0,74	8,28	42,28	45,63	31,46	0,83	0,37	184,09	4,60	0,05	0,00			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	1,6	3,1	12,1	81,2	6,37	168,13	1,42	0,00	0,07	0,05	0,00	0,24	0,85	7,60	17,38	48,72	19,93	0,86	0,39	447,49	4,42	0,03	0,00			
ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	250	4,7	14,7	45,4	324,5	0,89	240,00	6,71	0,00	0,05	0,03	0,00	0,15	0,97	14,91	36,49	106,56	37,21	1,01	1,10	120,69	2,09	0,04	0,01			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,00	0,88	0,00	0,07	0,03	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	34,80	7,60	1,60	0,48	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	4,5	18,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	900	16,4	25,7	113,6	749,9	9,10	1 880,13	11,69	0,00	0,24	0,17	0,00	0,58	2,82	42,79	103,44	235,71	96,20	4,30	2,34	806,82	13,36	0,11	0,01			
Всего за день:		26,3	35,6	177,5	1 145,1	25,75	2 233,20	14,80	0,00	0,32	0,25	0,00	0,90	4,04	57,32	160,59	309,83	131,65	6,50	3,03	1 347,75	19,69	0,15	0,01			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборн ик рецеп-тур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	220	0,4	6,6	2,1	67,2	1,20	215,20	3,07	0,00	0,01	0,01	0,00	0,05	0,17	2,82	19,23	15,64	7,65	0,35	0,17	70,02	1,22	0,01	0,00			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	39,00	0,05	0,00	0,01	0,05	0,23	0,02	0,03	3,53	132,00	75,00	5,25	0,15	0,53	13,20	0,00	0,01	0,00	14	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	7,5	3,2	30,5	191,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,1	35,9	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	505	11,4	14,2	41,7	349,5	1,31	255,80	3,12	0,00	0,02	0,06	0,23	0,06	0,20	6,35	151,41	90,64	12,90	0,50	0,70	83,52	1,22	0,02	0,00			
Обед																											
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	4,9	7,4	77,1	10,46	322,20	2,41	0,00	0,03	0,03	0,00	0,12	0,52	7,33	37,85	27,17	16,07	1,15	0,32	201,89	3,00	0,01	0,00			
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	1,9	4,2	12,9	94,5	5,31	184,98	0,43	0,08	0,06	0,05	0,00	0,21	0,78	7,16	27,53	56,93	21,57	0,86	0,34	387,08	3,53	0,02	0,00	91	2008	
РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	90	11,2	3,8	1,7	82,5	0,83	250,56	1,73	0,00	0,07	0,08	0,00	0,10	0,89	5,76	39,24	168,86	42,29	0,77	0,95	349,72	109,05	0,46	0,01			
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,8	6,7	29,5	189,3	15,87	41,11	0,37	0,12	0,18	0,12	0,00	0,60	2,06	15,87	18,69	104,88	41,07	1,80	0,73	1 128,07	9,92	0,05	0,00	123	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,00	0,88	0,00	0,07	0,03	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	34,80	7,60	1,60	0,48	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	16,8	68,8	1,41	1,41	0,22	0,00	0,01	0,01	0,00	0,03	0,08	0,70	5,34	3,48	2,53	0,70	0,05	98,31	0,70	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	940	27,2	22,8	111,4	758,2	33,88	800,25	6,04	0,19	0,42	0,32	0,00	1,12	4,60	48,83	135,84	396,12	131,13	6,87	2,87	2 219,46	128,45	0,56	0,01			
Всего за день:		38,6	37,0	153,1	1 107,7	35,18	1 056,05	9,15	0,19	0,44	0,38	0,23	1,18	4,79	55,17	287,26	486,76	144,03	7,37	3,57	2 302,98	129,67	0,57	0,02			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборн ик рецеп-тур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	21,0	12,9	18,2	267,5	0,22	55,86	1,63	0,09	0,05	0,28	0,02	0,02	0,66	2,14	174,59	250,50	29,51	0,93	0,53	157,93	0,84	0,04	0,03	224	2008	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,4	1,6	10,1	59,0	0,08	7,52	0,05	0,01	0,01	0,06	0,10	0,03	0,03	0,00	55,26	39,42	6,12	0,04	0,20	73,00	1,40	0,01	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,3	2,1	11,6	73,3	0,26	8,90	0,00	0,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,10	1,80	63,24	64,08	22,59	0,84	0,48	133,99	4,50	0,00	0,00	433	2008	
Итого за прием пищи:	400	31,1	19,3	66,0	564,2	0,56	72,28	1,68	0,10	0,08	0,41	0,12	0,05	0,78	3,94	293,09	354,00	58,22	1,81	1,21	364,92	6,74	0,04	0,03			
Обед																											
ПОМИДОРЫ ПОРЦИОННО	100	0,6	0,0	3,8	14,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
СУП РИСОВЫЙ	250	2,5	9,8	21,9	180,8	4,53	129,21	4,41	0,00	0,06	0,04	0,00	0,21	0,86	9,27	15,29	62,24	23,34	0,81	0,57	336,86	3,45	0,03	0,00			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	4,1	10,4	14,1	164,0	22,52	323,50	4,64	0,19	0,05	0,08	0,04	0,24	1,03	17,42	75,75	78,08	31,21	1,69	0,91	305,97	6,82	0,03	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,00	0,88	0,00	0,07	0,03	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	34,80	7,60	1,60	0,48	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,2	0,0	14,2	58,2	1,16	0,11	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	0,63	14,90	8,80	6,42	0,80	0,01	37,23	0,00	0,00	0,00	431	2008	
Итого за прием пищи:	907	16,4	23,3	97,1	663,0	28,21	452,82	9,92	0,19	0,19	0,17	0,04	0,52	2,22	39,32	113,14	183,92	68,56	4,89	1,97	734,46	12,51	0,06	0,01			
Всего за день:		47,5	42,6	163,1	1 227,2	28,77	525,10	11,60	0,29	0,27	0,58	0,17	0,56	3,00	43,25	406,23	537,92	126,78	6,70	3,18	1 099,38	19,25	0,10	0,04			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборн ик рецеп-тур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	5,7	7,4	36,2	230,0	0,52	41,20	0,59	0,08	0,09	0,14	0,00	0,11	0,52	9,70	117,07	140,40	32,80	0,70	0,94	198,27	9,95	0,01	0,00			
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	5,6	4,1	0,3	67,6	0,00	74,65	0,96	1,05	0,02	0,15	0,25	0,07	0,08	3,35	22,37	73,50	4,59	0,96	0,53	66,99	9,57	0,02	0,01	213	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	9,5	38,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	0,00	25,10	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	510	17,9	14,2	72,1	500,1	0,56	115,85	1,54	1,13	0,11	0,30	0,25	0,18	0,66	13,05	144,07	221,31	41,35	2,40	1,47	290,36	19,52	0,03	0,01			
Обед																											
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	100	0,8	0,1	2,8	15,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	2,8	5,0	9,2	90,0	2,55	64,69	3,07	0,00	0,09	0,03	0,00	0,10	0,51	4,63	16,88	40,21	15,94	0,99	0,47	251,76	2,27	0,01	0,00			
КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	90	10,9	11,6	0,0	148,4	0,00	0,00	0,25	0,00	0,05	0,12	0,00	0,22	3,42	3,81	34,20	169,20	29,70	1,80	0,00	263,70	0,00	0,00	0,00	15	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	6,6	5,6	28,6	186,1	0,00	23,60	3,77	0,08	0,18	0,10	0,00	0,22	1,84	17,60	20,82	149,24	100,61	3,51	1,14	210,32	1,82	0,01	0,00	323	2008	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	4,7	1,9	49,9	0,53	4,80	2,13	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	0,06	1,42	5,17	5,73	1,92	0,12	0,07	27,38	0,34	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,00	0,88	0,00	0,07	0,03	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	34,80	7,60	1,60	0,48	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,1	35,9	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	990	30,5	30,1	94,7	771,3	3,08	94,69	10,10	0,08	0,40	0,28	0,00	0,62	6,10	39,46	84,45	399,18	155,76	8,02	2,16	807,86	6,66	0,03	0,00			
Всего за день:		48,4	44,3	166,8	1 271,4	3,64	210,54	11,64	1,20	0,51	0,58	0,25	0,80	6,76	52,51	228,52	620,50	197,11	10,42	3,63	1 098,22	26,18	0,06	0,02			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборн ик рецеп-тур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ОВОЩАМИ	200	0,7	8,0	2,9	83,6	2,06	225,65	2,64	0,05	0,02	0,02	0,00	0,08	0,23	3,94	28,83	20,33	10,01	0,51	0,22	111,62	1,60	0,01	0,00			
ФРУКТ	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,2	0,0	14,2	58,2	1,16	0,11	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	0,63	14,90	8,80	6,42	0,80	0,01	37,23	0,00	0,00	0,00	431	2008	
Итого за прием пищи:	617	7,3	10,7	43,2	306,2	3,22	225,76	2,64	0,05	0,02	0,03	0,00	0,08	0,30	4,57	43,73	29,13	16,43	1,31	0,23	148,85	1,60	0,01	0,00			
Обед																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	1,0	0,1	7,0	33,7	2,14	1 152,70	0,56	0,00	0,04	0,05	0,00	0,11	0,62	6,83	35,60	37,38	25,89	1,00	0,31	192,96	3,95	0,04	0,00			
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	250	2,1	9,6	10,1	131,6	14,10	130,46	4,36	0,00	0,05	0,05	0,00	0,22	0,81	12,04	50,19	49,81	24,48	1,20	0,52	385,55	5,25	0,02	0,00	76	2008	
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	1,1	8,5	5,0	97,0	0,00	0,00	3,78	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,40	0,00	7,53	29,66	8,48	0,68	0,00	29,80	0,00	0,00	0,00		2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,8	6,7	29,5	189,3	15,87	41,11	0,37	0,12	0,18	0,12	0,00	0,60	2,06	15,87	18,69	104,88	41,07	1,80	0,73	1 128,07	9,92	0,05	0,00	123	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,00	0,88	0,00	0,07	0,03	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	34,80	7,60	1,60	0,48	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	9,5	38,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	0,00	25,10	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	940	17,2	28,0	104,2	735,7	32,15	1 324,27	9,95	0,12	0,36	0,27	0,00	0,99	4,22	46,74	123,84	263,95	111,48	7,01	2,05	1 815,87	21,36	0,12	0,00			
Всего за день:		24,5	38,7	147,4	1 041,9	35,37	1 550,03	12,59	0,17	0,38	0,31	0,00	1,07	4,52	51,31	167,57	293,08	127,90	8,33	2,28	1 964,72	22,97	0,12	0,00			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборн ик рецеп-тур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети- ческая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	220	0,4	6,6	2,1	67,2	1,20	215,20	3,07	0,00	0,01	0,01	0,00	0,05	0,17	2,82	19,23	15,64	7,65	0,35	0,17	70,02	1,22	0,01	0,00			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	59,00	0,22	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	7,5	3,2	30,5	191,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,1	35,9	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	500	8,0	18,1	41,8	369,7	1,20	275,80	3,29	0,15	0,01	0,02	0,00	0,05	0,17	2,82	20,61	17,54	7,65	0,37	0,19	71,82	1,22	0,01	0,00			
Обед																											
ПОМИДОРЫ ПОРЦИОННО	100	0,6	0,0	3,8	14,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	2,8	5,0	9,2	90,0	2,55	64,69	3,07	0,00	0,09	0,03	0,00	0,10	0,51	4,63	16,88	40,21	15,94	0,99	0,47	251,76	2,27	0,01	0,00			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	250	4,5	18,5	34,8	315,1	18,62	165,40	8,21	0,00	0,21	0,14	0,00	0,70	2,44	19,85	32,08	129,10	51,58	2,24	0,94	1 316,49	12,07	0,07	0,00	258	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,00	0,88	0,00	0,07	0,03	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	34,80	7,60	1,60	0,48	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	900	16,9	26,6	90,9	665,1	21,17	230,09	12,15	0,00	0,37	0,21	0,00	0,87	3,22	36,48	56,16	204,11	75,11	4,83	1,90	1 622,65	16,58	0,08	0,00			
Всего за день:		24,9	44,7	132,7	1 034,8	22,37	505,89	15,44	0,15	0,39	0,23	0,00	0,91	3,38	39,30	76,77	221,65	82,76	5,20	2,08	1 694,47	17,80	0,09	0,00			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборн ик рецеп-тур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ГОРОХ ОТВАРНОЙ	200	15,2	3,6	30,5	209,8	0,00	15,58	6,42	0,05	0,42	0,09	0,00	0,00	1,23	11,15	59,50	143,01	55,40	4,42	2,22	510,09	3,55	0,02	0,00			
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	4,7	1,9	49,9	0,53	4,80	2,13	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	0,06	1,42	5,17	5,73	1,92	0,12	0,07	27,38	0,34	0,00	0,00			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	39,00	0,05	0,00	0,01	0,05	0,23	0,02	0,03	3,53	132,00	75,00	5,25	0,15	0,53	13,20	0,00	0,01	0,00	14	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	9,5	38,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	0,00	25,10	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	525	25,7	15,4	68,0	516,8	0,67	59,38	8,59	0,05	0,44	0,15	0,23	0,03	1,38	16,10	201,30	231,15	66,53	5,43	2,82	575,77	3,89	0,03	0,00			
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,2	88,9	15,22	1,90	2,17	0,00	0,02	0,03	0,00	0,12	0,49	8,80	42,96	29,09	13,11	0,86	0,40	163,95	2,67	0,01	0,00	35	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	1,6	3,1	12,1	81,2	6,37	168,13	1,42	0,00	0,07	0,05	0,00	0,24	0,85	7,60	17,38	48,72	19,93	0,86	0,39	447,49	4,42	0,03	0,00			
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	90	9,4	20,2	0,3	211,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,11	0,00	0,00	1,66	0,00	28,35	128,79	16,20	1,46	0,00	198,00	0,00	0,00	0,00			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,3	3,3	38,5	204,7	0,00	15,58	1,33	0,05	0,08	0,02	0,00	0,10	0,58	12,00	19,56	49,37	9,17	1,16	0,43	74,54	0,90	0,01	0,01	209	2008	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	4,7	1,9	49,9	0,53	4,80	2,13	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	0,06	1,42	5,17	5,73	1,92	0,12	0,07	27,38	0,34	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,00	0,88	0,00	0,07	0,03	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	34,80	7,60	1,60	0,48	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	4,5	18,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	990	28,2	39,5	109,6	900,1	22,12	190,40	7,93	0,05	0,38	0,25	0,00	0,55	3,90	41,82	120,70	296,50	67,93	6,05	1,77	965,91	10,57	0,05	0,01			
Всего за день:		53,9	54,9	177,6	1 416,9	22,79	249,78	16,51	0,10	0,82	0,40	0,23	0,58	5,27	57,92	322,00	527,65	134,46	11,49	4,59	1 541,68	14,46	0,08	0,02			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборн ик рецеп-тур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	3,6	6,2	28,9	182,3	0,36	35,92	0,22	0,08	0,04	0,10	0,00	0,05	0,38	4,75	81,43	91,98	20,27	0,32	0,64	128,34	6,65	0,01	0,00			
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	5,6	4,1	0,3	67,6	0,00	74,65	0,96	1,05	0,02	0,15	0,25	0,07	0,08	3,35	22,37	73,50	4,59	0,96	0,53	66,99	9,57	0,02	0,01	213	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	200	1,0	0,9	10,7	54,3	0,20	5,28	0,00	0,00	0,01	0,05	0,00	0,00	0,09	0,00	37,04	31,72	7,74	0,77	0,12	68,90	2,70	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	510	16,6	13,9	66,0	468,6	0,56	115,85	1,18	1,13	0,07	0,30	0,25	0,11	0,54	8,10	140,84	197,19	32,60	2,05	1,29	264,23	18,92	0,03	0,02			
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,6	10,1	2,1	102,9	14,50	94,48	4,48	0,00	0,03	0,03	0,00	0,06	0,26	6,86	16,44	14,76	11,00	0,56	0,12	159,30	0,92	0,01	0,00	23	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,4	9,6	7,8	119,5	9,14	129,63	4,32	0,00	0,05	0,04	0,00	0,17	0,64	7,56	29,70	37,59	16,25	0,81	0,36	294,56	3,41	0,02	0,00			
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	1,6	3,7	7,9	69,9	0,30	6,87	1,56	0,10	0,02	0,02	0,02	0,03	0,14	3,56	13,10	24,11	5,12	0,32	0,23	32,01	1,27	0,01	0,00			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	6,6	5,6	28,6	186,1	0,00	23,60	3,77	0,08	0,18	0,10	0,00	0,22	1,84	17,60	20,82	149,24	100,61	3,51	1,14	210,32	1,82	0,01	0,00	323	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,00	0,88	0,00	0,07	0,03	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	34,80	7,60	1,60	0,48	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,2	0,0	14,2	58,2	1,16	0,11	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	0,63	14,90	8,80	6,42	0,80	0,01	37,23	0,00	0,00	0,00	431	2008	
Итого за прием пищи:	947	19,4	32,1	103,7	782,6	25,10	254,70	15,01	0,17	0,34	0,22	0,02	0,55	3,23	48,20	102,17	269,31	146,99	7,60	2,34	787,81	9,66	0,05	0,01			
Всего за день:		36,0	46,0	169,7	1 251,2	25,66	370,54	16,18	1,30	0,41	0,52	0,27	0,66	3,77	56,30	243,00	466,50	179,59	9,64	3,63	1 052,04	28,58	0,08	0,02			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборн ик рецеп-тур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ОВОЩНОЕ РАГУ	200	2,7	6,6	13,6	122,2	16,61	353,08	3,11	0,00	0,08	0,07	0,00	0,31	1,15	14,52	52,52	66,70	31,49	1,46	0,70	515,83	6,33	0,03	0,00			
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,30	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	0,00	35,50	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	16,8	68,8	1,41	1,41	0,22	0,00	0,01	0,01	0,00	0,03	0,08	0,70	5,34	3,48	2,53	0,70	0,05	98,31	0,70	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	510	12,2	11,8	94,0	538,4	18,02	354,48	3,33	0,00	0,13	0,09	0,00	0,34	1,54	15,23	63,35	95,18	38,52	2,56	0,75	649,64	7,03	0,03	0,00			
Обед																											
САЛАТ "ВЕСНА"	100	0,8	6,6	2,6	71,1	6,40	0,00	2,96	0,00	0,01	0,02	0,00	0,07	0,06	4,50	23,85	29,11	8,28	0,63	0,21	170,50	5,10	0,02	0,00			
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	1,9	4,2	12,9	94,5	5,31	184,98	0,43	0,08	0,06	0,05	0,00	0,21	0,78	7,16	27,53	56,93	21,57	0,86	0,34	387,08	3,53	0,02	0,00	91	2008	
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	255	0,0	3,9	0,0	33,7	0,00	23,60	0,11	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,54	0,86	0,00	0,01	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,00	0,88	0,00	0,07	0,03	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	34,80	7,60	1,60	0,48	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,1	35,9	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	905	11,7	17,8	67,7	481,2	11,71	210,18	4,38	0,15	0,15	0,11	0,00	0,35	1,11	23,66	59,30	121,69	37,45	3,10	1,04	613,03	10,87	0,05	0,00			
Всего за день:		23,9	29,6	161,7	1 019,6	29,72	564,67	7,71	0,15	0,27	0,20	0,00	0,69	2,65	38,89	122,66	216,88	75,97	5,66	1,79	1 262,67	17,90	0,08	0,00			