

Утверждено
И.О. директора МКОУ «Припукская СОШ»

Мещков
Н.В. Мещкова

« 30 » *август* 2023 г.



**Примерное четырнадцатидневное
МЕНЮ**

**рационов питания детей и подростков в летнем
оздоровительном лагере с дневным пребыванием на
базе**

МКОУ «Припукская СОШ»

(Тульская область, Киреевский район, п. Припукский,
ул. Советская, д. 7а)

| Прием пищи | № рец. | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | | |
|------------|------------|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|---------|-------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, Ккал | В1 | С | А | Е | Са | Mg | P | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 313 | Творожная запеканка со стухненным молоком | 200/30 | 31,92 | 33,52 | 31,79 | 565,25 | 0,14 | 0,50 | 114,00 | 2,80 | 311,60 | 52,00 | 456,20 | 0,77 |
| | 459 | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 40,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | 0,06 | 33,00 | 10,50 | 67,50 | 0,40 |
| | | Итого завтрак | | 32,22 | 33,62 | 41,29 | 605,25 | 0,16 | 0,50 | 114,08 | 2,86 | 344,60 | 62,50 | 523,70 | 1,17 |
| | 54-73-2020 | Салат из белокачанной капусты | 100 | 2,5 | 10,1 | 10,3 | 143,0 | 0,0 | 35,0 | 122,25 | 1,5 | 41,00 | 15 | 29 | 0 |
| | 213 | Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 250/25 | 2,00 | 3,00 | 14,50 | 93,30 | 0,075 | 6,60 | 0,00 | 1,00 | 12,95 | 25,90 | 71,95 | 0,77 |
| | 237 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 10,26 | 9,41 | 44,50 | 303,70 | 0,20 | 0,00 | 4,00 | 3,40 | 16,80 | 112,20 | 163,80 | 3,80 |
| | 389 | Тефтели из говядины припущенные | 100/50 | 13,80 | 12,70 | 8,70 | 204,00 | 0,10 | 1,42 | 65,00 | | 73,20 | 36,00 | 177,80 | 1,60 |
| | 508 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,00 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 6,40 | 0,00 | 3,60 | 0,18 |
| | 110 | Хлеб ржаной "Украинский" | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,09 | 0,00 | 0,50 | 0,70 | 17,50 | 23,50 | 79,00 | 1,95 |
| | 111 | Хлеб пшеничный "Умница" | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,50 | 104,80 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,80 |
| | | Итого обед: | | 35,36 | 36,97 | 142,50 | 1049,30 | 0,56 | 44,10 | 191,75 | 7,12 | 177,05 | 225,80 | 559,95 | 9,10 |
| | | Апельсин | 200 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 86,0 | 0,04 | 60,0 | 8,0 | 0,2 | 34,0 | 13 | 23 | 0,3 |
| | | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 0,0 | 4,0 | | 0,2 | 14,0 | 8 | 14 | 2,8 |
| 775 | 775 | сужари | 60 | 4,3 | 5,1 | 36,4 | 216,0 | 0,1 | 0,05 | 10,2 | | 11,7 | 14,46 | 36,84 | 0,83 |
| | | Итого полдник: | | 6,2 | 5,5 | 64,7 | 394,0 | 0,1 | 64,1 | 18,2 | 0,4 | 59,7 | 35,5 | 73,8 | 3,9 |
| | | Итого за день: | | 73,78 | 76,09 | 248,49 | 2048,55 | 0,85 | 108,65 | 324,03 | 10,38 | 581,35 | 323,76 | 1157,49 | 14,20 |

| Прием пищи | № рец. | Наименование блюда | Пищевые вещ-ва | | | | | | | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещ-ва | | | | |
|------------|-------------------------------------|------------------------------|----------------|---------|-----------|-------------------|---------|-------|--------|--------------|--------|--------|---------|--------|------|----|--------------------|----|--|--|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углебы, г | Энергичность Ккал | В1 | С* | А | Е | Са | Mg | P | Fe | Ca | Mg | P | Fe | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | | | | |
| | | День 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 179 | каша манная вязкая на молоке | 200 | 7,36 | 8,00 | 52,24 | 308,00 | 0,08 | 0,56 | 38,25 | 0,40 | 132,44 | 30,18 | 172,48 | 0,50 | | | | | | |
| | 496 | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144,00 | 0,03 | 0,80 | 20,00 | 0,20 | 86,10 | 12,40 | 89,20 | 0,50 | | | | | | |
| | 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/15/20 | 20,67 | 18,96 | 90,16 | 591,52 | 0,25 | 0,00 | 0,22 | 8,17 | 323,98 | 64,36 | 327,00 | 2,61 | | | | | | |
| | | итого завтрак: | | 31,63 | 30,26 | 167,40 | 1043,52 | 0,36 | 1,36 | 58,47 | 8,77 | 542,52 | 106,94 | 588,68 | 3,61 | | | | | | |
| 54-58 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 2,5 | 10,1 | 10,3 | 143,0 | 0,0 | 11,0 | 64,4 | 3,5 | 17,0 | 10 | 18 | 0 | | | | | | | |
| 54-216 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 10,53 | 3,11 | 18,25 | 143,20 | 0,130 | 10,00 | 145,43 | 0,00 | 87,00 | 42,00 | 167,00 | 1,00 | | | | | | | |
| 54-12м | Плов из птицы | 280 | 29,96 | 8,9 | 36,54 | 346 | 0,1 | 2 | 161,7 | 0,9 | 83 | 120 | 258 | 1 | | | | | | | |
| 54- | Компот из яблок с витамином "С" | 200 | 0,15 | 0,14 | 9,93 | 41,50 | 0,01 | 2,00 | 1,20 | 0,40 | 58,00 | 3,00 | 4,00 | 1,00 | | | | | | | |
| 110 | Хлеб ржаной "Украинский" | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,09 | 0,00 | 0,50 | 0,70 | 17,50 | 23,50 | 79,00 | 1,95 | | | | | | | |
| 111 | Хлеб пшеничный "Умница" | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,50 | 104,80 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,80 | | | | | | | |
| | | итого обед: | | 49,44 | 24,01 | 112,52 | 869,00 | 0,42 | 25,00 | 373,21 | 6,02 | 271,70 | 211,70 | 560,80 | 5,75 | | | | | | |
| 847 | Персик | 200 | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 90,0 | 0,04 | 10,0 | 83,0 | 1,1 | 20,0 | 16 | 34 | 0,6 | | | | | | | |
| 698 | Напиток кисломолочный(ацидолак) | 200 | 5,60 | 6,40 | 7,60 | 115,00 | 0,04 | 0,60 | 0,08 | | | 248,00 | 28,00 | 184,00 | 0,20 | | | | | | |
| Полдник | | Пряник тульский | 50 | 4,3 | 5,1 | 36,4 | 216,0 | 0,1 | 0,05 | 10,2 | | 11,7 | 14,46 | 36,84 | 0,83 | | | | | | |
| | | Итого за день: | 85,37 | 59,37 | 316,32 | 2128,52 | 0,85 | 26,41 | 441,88 | 14,79 | 825,92 | 333,10 | 1186,32 | 10,19 | | | | | | | |

| Прием пищи | № рец. | Наименование блюда | Пищевые вещ-ва | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещ-ва | | | | | |
|------------|------------|---|----------------|----------|---------|-------------|------------------------------|-------|-------|--------|--------------------|--------|--------|--------|-------|--|
| | | | масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность Ккал | B1 | C | A | E | Ca | Mg | P | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| | | День 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 301 | Омлет натуральный | 200 | 17,17 | 26,73 | 4,59 | 324,98 | 0,18 | 0,43 | 575 | 1,04 | 190,33 | 434,18 | 32,5 | 4,9 | |
| | 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 0,02* | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | |
| | 94 | Бутерброд с маслом | 40/10 | 2,00 | 20,80 | 12,50 | 245,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 1,30 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,60 | |
| | | итого завтрак: | | 22,37 | 50,23 | 32,99 | 648,98 | 0,25 | 0,43 | 575,08 | 2,34 | 231,23 | 451,08 | 103,60 | 5,50 | |
| Обед | 16 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,6 | 7,1 | 3,0 | 57,0 | 0,0 | 8,1 | 0,0 | 0,2 | 21,85 | 13,3 | 40,02 | 0,57 | |
| | 34-35-2020 | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 250 | 5,93 | 7,21 | 17,04 | 157 | 0,06 | 6 | 129,92 | 0,2 | 26 | 24 | 65 | 1 | |
| | 429 | Пюре картофельное | 180 | 3,78 | 7,92 | 19,62 | 165,60 | 0,16 | 21,80 | 30,60 | 0,00 | 44,37 | 33,30 | 103,91 | 1,21 | |
| | 411 | Кнели куриные | 100 | 17,16 | 17,38 | 7,37 | 253,15 | 0,16 | 0,24 | 46 | 0 | 70 | 266,2 | 51,4 | 2,4 | |
| | 510 | Компот из апельсинов с яблоком | 200 | 0,50 | 0,20 | 22,20 | 93,00 | 0,00 | 14,38 | 0,00 | 0,04 | 8,46 | 5,52 | 3,12 | 0,10 | |
| | 110 | Хлеб ржаной "Украинский" | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,09 | 0,00 | 0,50 | 0,70 | 17,50 | 23,50 | 79,00 | 1,95 | |
| | 111 | Хлеб пшеничный "Умница" | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,50 | 104,80 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52* | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,80 | |
| | | итого обед: | | 34,27 | 41,57 | 106,73 | 921,05 | 0,56 | 50,52 | 207,02 | 1,66 | 197,38 | 379,02 | 377,25 | 8,03 | |
| Полдник | | Нектарин | 200 | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 90,0 | 0,04 | 10,0 | 83,0 | 1,1 | 20,0 | 16 | 34 | 0,6 | |
| | пром. | печенье топленое | 60 | 4,3 | 5,1 | 36,4 | 216,0 | 0,1 | 0,05 | 10,2 | 0,00 | 11,7 | 14,46 | 36,84 | 0,83 | |
| | 648 | кефир | 200 | 0,20 | 0,00 | 32,60 | 132,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 0,00 | 4,29 | 0,60 | |
| | | итого полдник: | | 5,4 | 5,2 | 78,5 | 438,0 | 0,1 | 10,1 | 93,2 | 1,1 | 49,7 | 30,5 | 75,1 | 2,0 | |
| | | Итого за день: | | 62,04 | 97,00 | 218,22 | 2008,03 | 0,92 | 61,00 | 875,30 | 5,10 | 478,31 | 860,56 | 555,98 | 15,56 | |

| Прием пищи | № рец. | Наименование блюда | Пищевые вещества | | Эндренность Ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--------|---|------------------|---------|------------------|--------------|---------|-------|-------|--------|------|----------------------|--------|--------|-------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Мg | Р | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| День 4 | | | День 4 | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 294 | пудинг творожный запеченный со | 200/20 | 27,53 | 26,2 | 42,16 | 514,7 | 0,1 | 0,8 | 0,1 | 4,3 | 157,5 | 209,5 | 23,73 | 0,55 |
| | 686 | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 40,00 | 0,02+ | 0,00 | 0,08 | 0,06 | 33,00 | 10,50 | 67,50 | 0,40 |
| | 111 | Хлеб пшеничный "Умница" | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,40 | 78,60 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 1,30 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,60 |
| | | итого завтрак: | | 30,08 | 27,17 | 67,06 | 633,30 | 0,17 | 0,80 | 0,18 | 5,66 | 197,40 | 229,90 | 117,33 | 1,55 |
| Обед | 40 | Салат из свежих помидоров со сладким перцем | 100 | 1,0 | 13,4 | 3,1 | 137,0 | 0,1 | 21,3 | 0,0 | 0,3 | 17,6 | 17,79 | 32,88 | 0,84 |
| | 128 | Борщ с капустой и картофелем на к/б | 250 | 1,83 | 5,00 | 10,65 | 95,00 | 0,050 | 10,29 | 0,00 | 0,20 | 44,38 | 26,25 | 53,23 | 1,19 |
| | 54-9г- | Рагу овощное | 200 | 2,87 | 7,48 | 13,63 | 133,40 | 0,07 | 11,00 | 309,35 | 0,00 | 63,00 | 29,00 | 69,00 | 0,00 |
| | 412 | Котлета припущенная из курицы | 100 | 14,85 | 10,56 | 9,19 | 186,67 | 0,17 | 1,28 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 16,00 | 120,00 | 1,32 |
| | 512 | Компот из кураги с витамином "С" | 200 | 0,30 | 0,00 | 20,10 | 81,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 12,00 | 0,00 | 2,40 | 0,80 |
| | 110 | Хлеб ржаной "Украинский" | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,09 | 0,00 | 0,50 | 0,70 | 17,50 | 23,50 | 79,00 | 1,95 |
| Полдник | 111 | Хлеб пшеничный "Умница" | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,50 | 104,80 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,80 |
| | | итого обед: | | 27,15 | 38,20 | 94,17 | 828,37 | 0,52 | 43,87 | 309,85 | 2,12 | 183,66 | 125,74 | 391,31 | 6,90 |
| | 847 | Банан | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 148,0 | 0,1 | 20,0 | 40,0 | 0,8 | 696,0 | 84 | 56 | 2,8 |
| | | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 0,0 | 4,0 | 0,2 | 14,0 | 8 | 14 | 2,8 | 0,84 |
| Итого за день: | | итого полдник: | 60 | 0,5 | 0,1 | 47,9 | 55,0 | 0,1 | 24,0 | 40,0 | 1,0 | 725,0 | 95,6 | 77,2 | 6,4 |
| | | Итого за день: | | 61,68 | 66,63 | 271,31 | 1756,67 | 0,79 | 68,67 | 350,03 | 8,78 | 1106,06 | 451,24 | 585,84 | 14,89 |

| Применение пищи | № рец. | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | Энергичность | | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|-----------------|----------------------------------|--|------------------|---------|-------------|---------------|--------------|------|--------------|--------|--------|--------|--------|---------|----------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калории, ккал | В1 | С | А | Е | Са | Mg | P | Fe | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | | | |
| День 5 | | | | | | День | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 247 | Каша вязкая молочная геркулесовая | 200 | 8,56 | 14,12 | 31,52 | 287,44 | 0,03 | 0,00 | 20,00 | 1,04 | 5,90 | 21,80 | 67,00 | 0,47 | | | | | |
| | 496 | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144,00 | 0,03 | 0,80 | 20,00 | 0,20 | 86,10 | 12,40 | 89,20 | 0,50 | | | | | |
| | 94 | Бутерброд с маслом | 40/20 | 2,00 | 20,80 | 12,50 | 245,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 1,30 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,60 | | | | | |
| | | итого завтрак | | 14,16 | 38,22 | 69,02 | 676,44 | 0,11 | 0,80 | 40,00 | 2,54 | 98,90 | 44,10 | 182,30 | 1,57 | | | | | |
| | 76 | Винегрет овощной суппюреобразный с макаронными изделиями | 100 | 1,3 | 10,8 | 6,8 | 130,0 | 0,1 | 13,3 | 0,0 | 6,3 | 33,6 | 21,35 | 40,17 | 0,88 | | | | | |
| 2020 | Рис отварной | 250 | 5,98 | 2,71 | 19,42 | 126,00 | 0,070 | 6,00 | 121,44 | 1,00 | 15,00 | 20,00 | 56,00 | 1,00 | | | | | | |
| 54-6г | Рыба, тушеная в томате с овощами | 180 | 3,60 | 4,82 | 36,44 | 203,50 | 0,03 | 0,00 | 18,36 | 0,00 | 107,00 | 23,00 | 72,00 | 0,00 | | | | | | |
| 343 | | 100 | 9,36 | 5,06 | 4,03 | 91,32 | 0,12 | 4,46 | 0,02 | 0,00 | 69,48 | 79,68 | 317,94 | 0,00 | | | | | | |
| 34- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | 13хн-2020 | напиток из шиповника с вит"С" | 200 | 0,64 | 0,25 | 15,15 | 65,3 | 0,01 | 80 | 98,04 | 0,06 | 82 | 3 | 3 | 1 | | | | | |
| Завтрак | 110 | Хлеб рженой "Украинский" | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,09 | 0,00 | 0,50 | 0,70 | 17,50 | 23,50 | 79,00 | 1,95 | | | | | |
| | 111 | Хлеб пшеничный "Умница" | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,50 | 104,80 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,80 | | | | | |
| | | итого обед: | | 27,18 | 23,40 | 119,34 | 811,62 | 0,43 | 103,71 | 238,36 | 8,58 | 333,73 | 183,73 | 602,91 | 5,63 | | | | | |
| Полдник | 847 | Груша | 200 | 0,80 | 0,60 | 20,60 | 94,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | | 240,00 | 28,00 | 190,00 | 0,20 | | | | | |
| | 698 | Йогурт питьевой | 200 | 5,60 | 6,40 | 8,20 | 150,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | | 240,00 | 28,00 | 190,00 | 0,20 | | | | | |
| | | мини-рулет | 76 | 5,9 | 23,3 | 44,5 | 150,0 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,80 | | | | | |
| | | итого полдник: | | 12,3 | 30,3 | 73,3 | 394,0 | 0,2 | 2,8 | 0,1 | 0,5 | 489,2 | 69,2 | 414,8 | 1,2 | | | | | |
| | | Итого за день: | | 53,64 | 93,92 | 261,66 | 1882,06 | 0,77 | 107,31 | 278,44 | 11,64 | 921,83 | 297,03 | 1200,01 | 8,40 | | | | | |

| Прием пищи | № рец. | Наименование блюда | Пищевые вещ-ва | | Энценность Ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещ-ва | | | | | |
|------------|-------------|------------------------------------|----------------|---------|-----------------|--------------|---------|-------|-------|--------|------|--------------------|--------|---------|-------|--|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | | Углев олы, г | В1 | С | А | Е | Са | Mg | P | Fe | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | |
| День 6 | | | | | | День 6 | | * | | | | | | | | | |
| | 54-бшч-2020 | Яйцо вареное | 1 шт | 4,78 | 4,05 | 0,25 | 56,6 | 0,02 | 0 | 62,4 | 0 | 19 | 4 | 67 | 1 | | |
| Завтрак | 54-3г-2020 | Макаронны отварные с сыром | 180 | 8,97 | 7,74 | 32,48 | 235,40 | 0,06 | 0,00 | 38,15 | | 177,00 | 12,00 | 113,00 | 1,00 | | |
| | 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | | |
| | 111 | Хлеб пшеничный "Умница" | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,40 | 78,60 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 1,30 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,60 | | |
| | | итого завтрак: | | 19,20 | 15,36 | 64,03 | 449,60 | 0,15 | 0,00 | 100,63 | 1,30 | 236,90 | 32,90 | 251,10 | 2,60 | | |
| | 22 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,0 | 10,2 | 3,5 | 110,0 | 0,1 | 21,3 | 0,0 | 4,7 | 17,6 | 17,79 | 32,88 | 0,84 | | |
| | 743 | Суп из овощей с фасолью на курином | 250 | 3,67 | 4,40 | 15,27 | 115,50 | 0,230 | 5,81 | 0,00 | 0,80 | 38,08 | 35,30 | 87,18 | 2,03 | | |
| Обед | 54-10м-2020 | Калуста тушеная с мясом | 280 | 30,80 | 30,80 | 18,70 | 475,20 | 0,10 | 35,00 | 123,76 | 0,00 | 102,00 | 59,00 | 278,00 | 4,00 | | |
| | 54-7хн-2020 | Компот из черной смородины | 200 | 0,28 | 0,11 | 8,35 | 35,40 | 0,01 | 24,00 | 3,06 | 0,40 | 62,00 | 8,00 | 9,00 | 0,00 | | |
| | 110 | Хлеб ржаной"Украинский" | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,09 | 0,00 | 0,50 | 0,70 | 17,50 | 23,50 | 79,00 | 1,95 | | |
| | 111 | Хлеб пшеничный"Умница" | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,50 | 104,80 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,80 | | |
| | | итого обед: | | 42,05 | 47,27 | 83,32 | 931,40 | 0,55 | 86,11 | 127,32 | 7,12 | 246,36 | 156,79 | 520,86 | 9,62 | | |
| Полдник | | | 200 | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 90,0 | 0,04 | 10,0 | 83,0 | 1,1 | 20,0 | 16 | 34 | 0,6 | | |
| | 697 | снежок | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 108,0 | 0,1 | 2,6 | 0,02 | 0,0 | 240,0 | 28 | 180 | 0,2 | | |
| | 775 | печенье шлучное | 50 | 4,3 | 5,1 | 36,4 | 196,0 | 0,1 | 0,05 | 10,2 | 11,7 | 14,46 | 36,84 | 0,83 | | | |
| | | итого полдник: | | 11,0 | 10,2 | 55,5 | 394,0 | 0,2 | 12,7 | 93,2 | 1,1 | 271,7 | 58,5 | 250,8 | 1,6 | | |
| | | Итого за день: | | 72,25 | 72,83 | 202,85 | 1775,00 | 0,89 | 98,76 | 321,17 | 9,52 | 754,96 | 248,15 | 1022,80 | 13,85 | | |

| Прием пищи | № рец. | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|------------|--------|------------------------------------|------------------|---------|-------------|--------------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|---------|--------|-------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | В1 | С | А | Е | Са | Mg | P | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| День 7 | | | | | | День 7 | | | | | | | | | |
| Завтрак | 313 | Творожная запеканка со сливочным | 200/30 | 31,92 | 33,52 | 31,79 | 565,25 | 0,14 | 0,50 | 114,00 | 2,80 | 311,60 | 52,00 | 456,20 | 0,77 |
| | 459 | Чай с лимонном | 200 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 40,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | 0,06 | 33,00 | 10,50 | 67,50 | 0,40 |
| Обед | | итого завтрак | | 32,22 | 33,62 | 41,29 | 605,25 | 0,16 | 0,50 | 114,08 | 2,86 | 344,60 | 62,50 | 523,70 | 1,17 |
| | 69 | салат овощной с зел. горошком | 100 | 2,8 | 7,1 | 9,1 | 111,0 | 0,0 | 16,6 | 0,0 | 3,2 | 38,2 | 29,63 | 60,79 | 1,77 |
| | 144 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 2,30 | 4,25 | 15,13 | 108,00 | 0,150 | 12,34 | 4,95 | 0,80 | 31,90 | 40,01 | 129,96 | 1,61 |
| | 429 | Пюре картофельное | 180 | 3,78 | 7,92 | 19,62 | 165,60 | 0,16 | 21,80 | 30,60 | 0,00 | 44,37 | 33,30 | 103,91 | 1,21 |
| | 54-31- | Оладьи из печени по-кунцевски | 90 | 15,68 | 10,22 | 14,03 | 210,70 | 0,19 | 10,00 | 378,50 | 0,00 | 20,00 | 18,00 | 242,00 | 4,00 |
| | 512 | компот из изюма с вилт "С" | 200 | 0,3 | 0,0 | 17,5 | 72,0 | 0,0 | 4,0 | | | 0,2 | 14,0 | 8 | 14 |
| | 110 | Хлеб ржаной "Украинский" | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,09 | 0,00 | 0,50 | 0,70 | 17,50 | 23,50 | 79,00 | 1,95 |
| | 111 | Хлеб пшеничный "Умница" | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,50 | 104,80 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,80 |
| Полдник | | итого обед: | | 31,16 | 31,26 | 112,88 | 862,60 | 0,70 | 64,74 | 414,35 | 5,42 | 175,21 | 165,64 | 664,46 | 14,14 |
| | 847 | Яблоко | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 | 0,06 | 20,00 | 10,00 | 0,40 | 32,00 | 18,00 | 22,00 | 4,40 |
| | 503 | Кисель из концентрата плодовых или | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 0,00 | 4,29 | 0,60 |
| | пром | вафли боярышка | 60 | 3,80 | 5,00 | 26,90 | 168,00 | 0,00 | 28,00 | 0,23 | 24,00 | 61,00 | 17,00 | 1,20 | |
| | | итого полдник: | | 6,0 | 5,8 | 75,5 | 384,0 | 0,1 | 48,0 | 10,2 | 24,4 | 111,0 | 35,0 | 27,5 | 5,0 |
| | | Итого за день: | 69,38 | 70,68 | 229,67 | 1851,85 | 0,92 | 113,24 | 538,66 | 32,68 | 630,81 | 263,14 | 1215,65 | 20,31 | |

| Прием пищи | № рец. | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | Энергетичность Ккал | * Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------|-------------------------|--------------------------------------|------------------|---------|-------------|------------------------|----------------|-------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|------|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | P | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| День 8 | | | | | | День | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 179 | каша манная вязкая на молоке | 200 | 7,36 | 8,00 | 52,24 | 308,00 | 0,08 | 0,56 | 38,25 | 0,40 | 132,44 | 30,18 | 172,48 | 0,50 | |
| | 496 | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144,00 | 0,03 | 0,80 | 20,00 | 0,20 | 86,10 | 12,40 | 89,20 | 0,50 | |
| | 94. | Бутерброд с маслом | 40/15 | 2,00 | 20,80 | 12,50 | 245,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 1,30 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,60 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | 54-53- | итого завтрак: | | 12,96 | 32,10 | 89,74 | 697,00 | 0,16 | 1,36 | 58,25 | 1,90 | 225,44 | 52,48 | 287,78 | 1,60 | |
| | 124 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 2,5 | 10,1 | 10,3 | 143,0 | 0,0 | 11,0 | 64,4 | 3,5 | 17,0 | 10 | 18 | 0 | |
| | 54-61- | Щи из свежей капусты с картофелем на | 250 | 2,00 | 4,30 | 10,00 | 104,00 | 0,060 | 18,46 | 0,00 | 0,20 | 43,33 | 22,25 | 47,63 | 0,80 | |
| | 54-133- | Рис отварной | 180 | 3,60 | 4,82 | 36,44 | 203,50 | 0,03 | 0,00 | 18,36 | 0,00 | 107,00 | 23,00 | 72,00 | 0,00 | |
| | 2020 | Котлета рыбная любительская(греска) | 90 | 11,58 | 3,50 | 5,48 | 99,60 | 0,07 | 0,00 | 265,79 | 2,50 | 39,00 | 26,00 | 155,00 | 0,00 | |
| | 54- | напиток из шиповника с вит"С" | 200 | 0,64 | 0,25 | 15,15 | 65,3 | 0,01 | 80 | 98,04 | 0,06 | 82 | 3 | 3 | 1 | |
| 110 | Хлеб ржаной"Украинский" | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,09 | 0,00 | 0,50 | 0,70 | 17,50 | 23,50 | 79,00 | 1,95 | | |
| 111 | Хлеб пшеничный"умница" | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,50 | 104,80 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,80 | | |
| Полдник | | итого обед: | | 26,62 | 24,73 | 114,87 | 810,70 | 0,35 | 109,46 | 447,07 | 7,48 | 315,03 | 120,95 | 409,43 | 4,55 | |
| | 698 | Персик | 200 | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 90,0 | 0,04 | 10,0 | 83,0 | 1,1 | 20,0 | 16 | 34 | 0,6 | |
| | 775 | Напиток кисломолочный(снежок) | 200 | 5,60 | 6,40 | 7,60 | 158,00 | 0,04 | 0,60 | 0,08 | | 248,00 | 28,00 | 184,00 | 0,20 | |
| | | печенье чоко-пай | 60 | 4,3 | 5,1 | 36,4 | 115,5 | 0,1 | 0,05 | 10,2 | | 11,7 | 14,46 | 36,84 | 0,83 | |
| | | Пастила | 30 | 0,2 | 0,0 | 24,0 | 45,0 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 3,3 | 0,48 | |
| | | итого полдник: | | 11,0 | 11,6 | 77,5 | 408,5 | 0,2 | 10,7 | 93,3 | 1,1 | 279,7 | 60,6 | 238,1 | 2,1 | |
| | | Итого за день: | | 50,53 | 68,43 | 282,11 | 1916,20 | 0,66 | 121,47 | 598,60 | 10,48 | 820,17 | 233,99 | 955,35 | 8,26 | |

| Прием пищи | № рец. | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность Ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|------------|--------|---|------------------|---------|-------------|------------------|--------------|-------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | P | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| День 9 | | | | | | День 9 | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 236 | Оладьи с вареньем | 100/30 | 10,33 | 10,33 | 60,40 | 374,00 | 0,14 | 1,03 | 20,80 | 4,95 | 174,44 | 38,80 | 14,59 | 0,92 | |
| | 501. | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | |
| | | итого завтрак: | | 13,53 | 13,03 | 76,30 | 453,00 | 0,16 | 1,03 | 20,88 | 4,95 | 208,44 | 45,80 | 59,59 | 0,92 | |
| | 16 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,6 | 7,1 | 3,0 | 57,0 | 0,0 | 8,1 | 0,0 | 0,2 | 21,85 | 13,3 | 40,02 | 0,57 | |
| | 139 | Суп гороховый на курином бульоне | 250 | 6,20 | 5,60 | 22,30 | 167,00 | 0,230 | 5,81 | 0,00 | 0,80 | 38,08 | 35,30 | 87,18 | 2,03 | |
| | 291 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,78 | 0,81 | 34,84 | 173,88 | 0,08 | 0,00 | 28,00 | 0,00 | 6,48 | 28,16 | 49,56 | 1,48 | |
| Обед | 54-5м- | Котлета из курицы | 90 | 17,18 | 3,88 | 12,04 | 151,80 | 0,06 | 0,00 | 5,67 | 2,50 | 30,00 | 57,00 | 129,00 | 1,00 | |
| | 508 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,00 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 6,40 | 0,00 | 3,60 | 0,18 | |
| | 110 | Хлеб ржаной "Украинский" | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,09 | 0,00 | 0,50 | 0,70 | 17,50 | 23,50 | 79,00 | 1,95 | |
| Полдник | 111 | Хлеб пшеничный "Умница" | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,50 | 104,80 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,80 | |
| | | итого обед: | | 37,56 | 19,15 | 136,68 | 854,98 | 0,56 | 14,99 | 34,17 | 4,72 | 129,51 | 170,46 | 423,16 | 8,01 | |
| | 847 | Банан | 200 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 0,04 | 10,00 | 20,00 | 0,40 | 8,00 | 42,00 | 28,00 | 0,60 | |
| | пром | сок | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 108,0 | 0,1 | 2,6 | 0,02 | 0,0 | 240,0 | 28 | 180 | 0,2 | |
| | пром | конфеты поштучно | 60 | 4,3 | 5,1 | 36,4 | 191,0 | 0,1 | 0,05 | 10,2 | 0,0 | 11,7 | 14,46 | 36,84 | 0,83 | |
| | | итого полдник: | | 11,6 | 10,6 | 67,0 | 395,0 | 0,2 | 12,7 | 30,2 | 0,4 | 259,7 | 84,5 | 244,8 | 1,6 | |
| | | Итого за день: | | 62,69 | 42,78 | 279,98 | 1702,98 | 0,91 | 28,67 | 85,27 | 10,07 | 597,65 | 300,72 | 727,59 | 10,56 | |

| Прием пищи | № рец. | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | Энглденность Ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------|--------|--------------------------------------|------------------|---------|-----------|-------------------|--------------|-------|--------|--------|------|----------------------|--------|--------|-------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевы, г | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | P | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| День 10 | | | | | | День 10 | | | | | | | | | |
| Завтрак | 54-3г- | Макароны отварные с сыром | 180 | 8,97 | 7,74 | 32,48 | 235,40 | 0,06 | 0,00 | 38,15 | | 177,00 | 12,00 | 113,00 | 1,00 |
| | 686 | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 40,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | 0,06 | 33,00 | 10,50 | 67,50 | 0,40 |
| | 94- | Бутерброд с маслом | 40/20 | 2,00 | 20,80 | 12,50 | 245,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 1,30 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,60 |
| | | итого завтрак | | 11,27 | 28,64 | 54,48 | 520,40 | 0,13 | 0,00 | 38,23 | 1,36 | 216,90 | 32,40 | 206,60 | 2,00 |
| | 40 | Салат из свежих помидоров со сладким | 100 | 1,0 | 13,4 | 3,1 | 137,0 | 0,1 | 21,3 | 0,0 | 0,3 | 17,6 | 17,79 | 32,88 | 0,84 |
| Обед | 128 | Борщ с капустой и картофелем на куб | 250 | 1,83 | 5,00 | 10,65 | 95,00 | 0,050 | 10,29 | 0,00 | 0,20 | 44,38 | 26,25 | 53,23 | 1,19 |
| | 309 | Жаркое по-домашнему | 180 | 15,00 | 16,13 | 16,27 | 270,66 | 0,01 | 1,28 | 24,00 | 0,00 | 6,37 | 65,70 | 337,00 | 0,28 |
| | 503 | Кисель из концентрата плодовых или | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 0,00 | 4,29 | 0,60 |
| | 110 | Хлеб ржаной"Украинский" | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,09 | 0,00 | 0,50 | 0,70 | 17,50 | 23,50 | 79,00 | 1,95 |
| | 111 | Хлеб пшеничный"Умница" | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,50 | 104,80 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,80 |
| Полдник | | итого обед: | | 25,53 | 36,29 | 96,52 | 819,96 | 0,27 | 32,87 | 24,50 | 1,72 | 113,03 | 146,44 | 541,20 | 5,66 |
| | 847 | Киви | 200 | 1,6 | 0,8 | 16,2 | 94,0 | 0,04 | 360,0 | 30,0 | 0,3 | 40,0 | 25 | 34 | 0,8 |
| | пром | баранки | 60 | 4,00 | 20,00 | 63,00 | 98,00 | 0,04 | 0,00 | 52,20 | 0,12 | 7,08 | 2,96 | 26,74 | 0,406 |
| | пром | шоколад | 60 | 4,3 | 5,1 | 36,4 | 191,0 | 0,1 | 0,05 | 10,2 | 0,0 | 11,7 | 14,46 | 36,84 | 0,83 |
| | | ацидолакт | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,2 | 14,0 | 8 | 14 | 2,8 |
| | | итого полдник: | | 10,9 | 26,1 | 135,8 | 475,0 | 0,2 | 364,1 | 92,4 | 0,6 | 72,8 | 50,4 | 111,6 | 4,8 |
| | | Итого за день: | | 47,70 | 91,03 | 286,80 | 1815,36 | 0,57 | 396,92 | 155,13 | 3,70 | 402,71 | 229,26 | 859,38 | 12,50 |

| Принем пищи | № рец. | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | Энцелность Ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|-------------|--------|-------------------------------|------------------|---------|-----------|-----------------|--------------|-------|-------|---------|-------|--------|----------------------|---------|-------|--|--|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевы, г | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | P | Fe | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | |
| День 11 | | | | | | День 11 | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 294 | пудинг творожный запеченый со | 200/20 | 27,53 | 26,2 | 42,16 | 514,7 | 0,1 | 0,8 | 0,1 | 4,3 | 157,5 | 209,5 | 23,73 | 0,55 | | | |
| | 496 | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144,00 | 0,03 | 0,80 | 20,00 | 0,20 | 86,10 | 12,40 | 89,20 | 0,50 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого завтрак: | | 31,13 | 29,50 | 67,16 | 658,70 | 0,13 | 1,60 | 20,10 | 4,50 | 243,60 | 221,90 | 112,93 | 1,05 | | | |
| | 54-122 | Мкра морковная | 100 | 2,1 | 7,1 | 10,1 | 113,1 | 0,1 | 6,0 | 933,6 | 3,2* | 30,0 | 38 | 62 | 0 | | | |
| | 34-216 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 10,53 | 3,11 | 18,25 | 143,20 | 0,130 | 10,00 | 145,43 | 0,00 | 87,00 | 42,00 | 167,00 | 1,00 | | | |
| | 237 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 10,26 | 9,41 | 44,50 | 303,70 | 0,20 | 0,00 | 4,00 | 3,40 | 16,80 | 112,20 | 163,80 | 3,80 | | | |
| | 54-2м | Гуляш из птицы с соусом | 90 | 15,31 | 14,86 | 3,51 | 208,90 | 0,04 | 1,00 | 27,92 | 0,00 | 50,00 | 20,00 | 149,00 | 2,00 | | | |
| Обед | 510 | Компот из апельсина с яблоком | 200 | 0,50 | 0,20 | 22,20 | 93,00 | 0,00 | 14,38 | 0,00 | 0,04 | 8,46 | 5,52 | 3,12 | 0,10 | | | |
| | 110 | Хлеб ржаной "Украинский" | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,09 | 0,00 | 0,50 | 0,70 | 17,50 | 23,50 | 79,00 | 1,95 | | | |
| | 111 | Хлеб пшеничный "Умница" | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,50 | 104,80 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,80 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого обед: | | 45,02 | 36,47 | 136,10 | 1057,20 | 0,57 | 31,38 | 1106,46 | 7,86 | 218,96 | 254,42 | 658,72 | 9,65 | | | |
| Полдник | 847 | Яблоко | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 | 0,06 | 20,00 | 10,00 | 0,40 | 32,00 | 18,00 | 22,00 | 4,40 | | | |
| | 698 | Йогурт питьевой | 200 | 5,60 | 6,40 | 8,20 | 150,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 28,00 | 190,00 | 0,20 | | | |
| пром | | печенье поштучно | 50 | 4,3 | 5,1 | 36,4 | 150,0 | 0,1 | 0,05 | 10,2 | 0,0 | 11,7 | 14,46 | 36,84 | 0,83 | | | |
| | | Итого полдник: | | 10,7 | 12,3 | 64,2 | 394,0 | 0,2 | 21,5 | 20,2 | 0,4 | 283,7 | 60,5 | 248,8 | 5,4 | | | |
| | | Итого за день: | | 86,85 | 78,27 | 267,46 | 2109,90 | 0,91 | 54,43 | ##### | 12,76 | 746,26 | 536,78 | 1020,49 | 16,13 | | | |

| Прием пищи | № рец. | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | Эн.ценность Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------|--------------------------|------------------------------------|------------------|---------|-------------|------------|------------------|--------------|--------|--------|-------|----------------------|--------|---------|--------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Волокна, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| День 12 | | | | | | День | | | | | | | | | |
| Завтрак | 260 | Каша молочная "дружба" | 200 | 5,20 | 11,60 | 25,10 | 226,20 | 0,03 | 0,00 | 20,00 | 0,10 | 5,90 | 21,80 | 67,00 | 0,47 |
| | 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 |
| | 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/15/20 | 20,67 | 18,96 | 90,16 | 591,52 | 0,25 | 0,00 | 0,22 | 8,17 | 323,98 | 64,56 | 327,00 | 2,61 |
| | | итого завтрак: | | 29,07 | 33,26 | 131,16 | 896,72 | 0,30 | 0,00 | 20,30 | 8,27 | 363,88 | 93,16 | 439,00 | 3,08 |
| Обед | 23 | Салат из редиса | 100 | 0,9 | 7,1 | 3,9 | 85,0 | 0,1 | 21,3 | 0,0 | 3,5 | 17,6 | 17,79 | 32,88 | 0,84 |
| | 143 | Суп из овощей с фасолью на курином | 250 | 3,67 | 4,40 | 15,27 | 115,50 | 0,230 | 5,81 | 0,00 | 0,80 | 38,08 | 35,30 | 87,18 | 2,03 |
| | 54-91- | Рагу овощное | 200 | 2,87 | 7,48 | 13,63 | 133,40 | 0,07 | 11,00 | 309,35 | 0,00 | 63,00 | 29,00 | 69,00 | 0,00 |
| | 54-5м- | Колбаса из курицы | 90 | 17,18 | 3,88 | 12,04 | 151,80 | 0,06 | 0,00 | 5,67 | 2,50 | 30,00 | 57,00 | 129,00 | 1,00 |
| | 54- | напиток из шиповника с вит"С" | 200 | 0,64 | 0,23 | 15,15 | 65,3 | 0,01 | 80 | 98,04 | 0,06 | 82 | 3 | 3 | 3 |
| 110 | Хлеб ржаной "Украинский" | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,09 | 0,00 | 0,50 | 0,70 | 17,50 | 23,50 | 79,00 | 1,95 | |
| 111 | Хлеб пшеничный "умница" | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,50 | 104,80 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,80 | |
| Полдник | | итого обед: | | 31,56 | 24,87 | 97,49 | 746,30 | 0,58 | 118,11 | 413,56 | 8,08 | 257,36 | 178,79 | 434,86 | 7,62 |
| | 847 | Банан | 200 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 0,04 | 10,00 | 20,00 | 0,40 | 8,00 | 42,00 | 28,00 | 0,60 |
| | 698 | Напиток кисломолочный (кефир) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 0,08 | 1,40 | 44,00 | 0,00 | 240,00 | 28,00 | 184,00 | 0,20 |
| | пром | вафли | 2 шт | 6,10 | 12,30 | 26,00 | 75,00 | 0,30 | 0,40 | 80,00 | 1,80 | 91,60 | 13,60 | 89,50 | 0,6 |
| | пром | шоколад аленка | 85 | 4,90 | 17,35 | 25,20 | 120,00 | 0,04 | 0,00 | 11,00 | 0,00 | 176,00 | 34,00 | 154,50 | 0,75 |
| | | итого полдник: | | 18,3 | 35,2 | 80,2 | 397,0 | 0,5 | 11,8 | 155,0 | 2,2 | 515,6 | 117,6 | 456,0 | 2,2 |
| | | Итого за день: | | 78,93 | 93,28 | 308,85 | 2040,02 | 1,34 | 129,91 | 588,86 | 18,55 | 1136,84 | 389,55 | 1329,86 | 12,85 |

| Применение пищи | № рец. | Наименование блюда | масса порции | Пищевые вещ-ва | | | | Эн.ценность Ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещ-ва | | | | | |
|-----------------|--------|----------------------------------|--------------|----------------|---------|-----------|---------|------------------|--------------|--------|-------|--------|--------|--------|--------------------|------|--|--|--|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углевы, г | ольв | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | P | Fe | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | | | |
| День 13 | | | | | | День 13 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 301 | Омлет натуральный | 200 | 17,17 | 26,73 | 4,59 | 324,98 | 0,18 | 0,43 | 575 | 1,04 | 190,33 | 434,18 | 32,5 | 4,9 | | | | | |
| | 686 | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 40,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | 0,06 | 33,00 | 10,50 | 87,50 | 0,40 | | | | | |
| | 111 | Хлеб пшеничный "умница" | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,40 | 78,60 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 1,30 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,60 | | | | | |
| | | Сыр (порционнo) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 | 0,01 | 0,14 | 32,00 | 0,00 | 176,00 | 7,00 | 100,00 | 0,20 | | | | | |
| | | итого завтрак: | | 24,36 | 33,60 | 29,49 | 516,38 | 0,26 | 0,57 | 627,08 | 2,40 | 406,23 | 461,58 | 226,10 | 6,10 | | | | | |
| Обед | 22 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,0 | 10,2 | 3,5 | 110,0 | 0,1 | 21,3 | 0,0 | 4,7* | 17,6 | 17,79 | 32,88 | 0,84 | | | | | |
| | 213 | Суп картофельный с клецками на | 250/25 | 2,00 | 3,00 | 14,50 | 93,30 | 0,075 | 6,60 | 0,00 | 1,00 | 12,95 | 25,90 | 71,95 | 0,77 | | | | | |
| | 429 | Пюре картофельное | 180 | 3,78 | 7,92 | 19,62 | 165,60 | 0,16 | 21,80 | 30,60 | 0,00 | 44,37 | 33,30 | 103,91 | 1,21 | | | | | |
| | 398/44 | Печень говяжья по - строгановски | 110 | 18,00 | 13,80 | 4,30 | 213,00 | 12,72 | 30,40 | 11,68 | 0,00 | 18,00 | 10,00 | 201,00 | 10,20 | | | | | |
| | 512 | Компот из кураги с витамином "С" | 200 | 0,30 | 0,00 | 20,10 | 81,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 12,00 | 0,00 | 2,40 | 0,80 | | | | | |
| Полдник | 110 | Хлеб ржаной "Украинский" | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,09 | 0,00 | 0,50 | 0,70 | 17,50 | 23,50 | 79,00 | 1,95 | | | | | |
| | 111 | Хлеб пшеничный "умница" | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,50 | 104,80 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,80 | | | | | |
| | | итого обед: | | 31,38 | 36,68 | 99,32 | 858,20 | 13,19 | 80,10 | 42,78 | 7,32 | 131,60 | 123,69 | 325,94 | 16,57 | | | | | |
| Итого за день: | | | 200 | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 90,0 | 0,04 | 10,0 | 83,0 | 1,1 | 20,0 | 16 | 34 | 0,8 | | | | | |
| | 648 | Сок | 200 | 0,20 | 0,00 | 32,60 | 132,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 0,00 | 4,29 | 0,60 | | | | | |
| | | итого полдник: | | 50 | 4,3 | 5,1 | 36,4 | 172,2 | 0,1 | 0,05 | 10,2 | 0,0 | 11,7 | 14,46 | 36,84 | 0,83 | | | | |
| | | | | 5,4 | 5,2 | 78,5 | 394,2 | 0,1 | 10,1 | 93,2 | 1,1 | 49,7 | 30,5 | 75,1 | 2,0 | | | | | |
| | | Итого за день: | | 61,14 | 75,48 | 207,51 | 1768,78 | 13,56 | 90,72 | 763,06 | 10,82 | 587,53 | 615,73 | 827,17 | 24,70 | | | | | |

| Прием пищи | № рец. | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | Энthalпия Ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------|--------|--|------------------|---------|-------------|----------------|--------------|-------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|-------|------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1* | С | А | Е | Са | Mg | P | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| День 14 | | | | | | День 14 | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 236 | Оладьи с вареньем | 100/30 | 10,33 | 10,33 | 60,40 | 374,00 | 0,14 | 1,03 | 20,80 | 4,95 | 174,44 | 38,80 | 14,59 | 0,92 | |
| | 496 | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144,00 | 0,03 | 0,80 | 20,00 | 0,20 | 86,10 | 12,40 | 89,20 | 0,50 | |
| Обед | | | | 13,93 | 13,63 | 85,40 | 518,00 | 0,17 | 1,83 | 40,80 | 5,15 | 260,54 | 51,20 | 103,79 | 1,42 | |
| | 76 | Винегрет овощной | 100 | 1,3 | 10,8 | 6,8 | 130,0 | 0,1 | 13,3 | 0,0 | 6,3 | 33,6 | 21,35 | 40,17 | 0,88 | |
| | 124 | Щи из свежей капусты с картофелем на масле | 250 | 2,00 | 4,30 | 10,00 | 104,00 | 0,060 | 18,46 | 0,00 | 0,20 | 43,33 | 22,25 | 47,63 | 0,80 | |
| | 291 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,78 | 0,81 | 34,84 | 173,88 | 0,08 | 0,00 | 28,00 | 0,00 | 6,48 | 28,16 | 49,56 | 1,48 | |
| | 343 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 100 | 9,36 | 5,06 | 4,03 | 91,52 | 0,12 | 4,46 | 0,02 | 0,00 | 69,48 | 79,68 | 317,94 | 0,00 | |
| | 508 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С* | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,00 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 6,40 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 0,18 |
| | 110 | Хлеб ржаной "Украинский" | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,09 | 0,00 | 0,50 | 0,70 | 17,50 | 23,50 | 79,00 | 1,95 | |
| | 111 | Хлеб пшеничный "Умница" | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,50 | 104,80 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,80 | |
| | | Итого обед: | | 26,24 | 22,73 | 120,17 | 804,70 | 0,47 | 37,25 | 28,52 | 7,72 | 185,94 | 188,14 | 572,70 | 6,09 | |
| Полдник | 847 | Груша | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94,0 | 0,04 | 10,0 | 4,0 | 0,8 | 38,0 | 24 | 32 | 4,6 | |
| | 698 | Йогурт | 500 | 5,60 | 6,40 | 8,20 | 150,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 28,00 | 190,00 | 0,20 | |
| | | печенье чoko-пай | 60 | 3,80 | 5,00 | 26,90 | 150,00 | 0,00 | 28,00 | 0,23 | 24,00 | 61,00 | 17,00 | 1,20 | | |
| | | Итого полдник: | | 10,2 | 12,0 | 55,7 | 394,0 | 0,1 | 39,4 | 4,3 | 24,8 | 339,0 | 69,0 | 223,2 | 4,8 | |
| | | Итого за день: | | 50,37 | 48,36 | 261,27 | 1716,70 | 0,76 | 78,48 | 73,59 | 37,67 | 785,48 | 308,34 | 899,69 | 12,31 | |

Картофель, свекла, морковь, лук, капуста - урожай 2023 года

Калькулятор: Н.В. Мешкова

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко - К.; ООО "Издательство Арий". М.: ИКЦП "Лада" 2009
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под редакцией В.Т. Лапшиной - м.: Хлебпродформ, 2004