|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:Начальник ДОЛ «Радуга»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /О.А.Алиева/ | УТВЕРЖДЕНО:ДиректорМОУ СШ им.Ф.И.Толбухина ЯМР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /О.Г.Стецович/ |

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ**

**ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

**«СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ Ф.И.ТОЛБУХИНА»**

**ЯРОСЛАВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

Возрастная категория: 12 лет и старше

**Основание:**

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений»

Составители: Мараухина Г.В., Мозгот И.В., Яланузян И.Ю., Шерстюк Н.В., Семёнова С.Н.

ГОУ ЯО «Центр детей и юношества» издательский центр «Пионер» г.Ярославль 2006 г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Массапорции (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  1 день |
| Завтрак |
| 393 | Сосиска отварная | 100 | 12,3 | 25,3 | 0 | 277,0 | 0,065 | 0 | 0 | 0,2 | 17,5 | 79,5 | 10 | 0,9 |
| 482 | Капуста свежая тушёная | 200 | 4,88 | 5,10 | 22,16 | 150,10 | 0,06 | 22,6 | 0,04 | 0 | 118,6 | 93,28 | 48.26 | 1,68 |
| 627,628 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,4 | 57,19 | 0 | 6,00 | 0 | 0,04 | 11,60 | 4,94 | 4,50 | 0,54 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,94 | 0,3 | 13,44 | 105,0 | 0,02 | 0,001 | 0 | 0,02 | 5,4 | 27,6 | 6 | 0,84 |
|  | Изделие кондитерское (печенье) | 50 | 3,27 | 2,72 | 20,6 | 150,4 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 3,3 | 26,5 | 10.06 | 0,5 |
|  | Итого: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |
|  | Овощи свежие резаные (помидоры) | 50 |  |  |  |  | 0,014 | 7 | 0 | 0,07 | 16,08 | 29,4 | 9,8 | 0,42 |
| 161 | Суп картофельный с мясом и яйцом | 250/15 | 4,58 | 5,54 | 20,0 | 143,52 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 24 | 85,3 | 22 | 0,8 |
| 311 |  Котлеты рубленные  из говядины | 80 | 27,4 | 17,2 | 24,0 | 186,0 | 0,07 | 0 | 0 | 3,92 | 16,32 | 150,73 | 24,74 | 1,22 |
| 470 |  Картофель отварной  | 150 | 4,92 | 5,28 | 39,47 | 21,23 | 0,28 | 0 | 0,04 | 3,28 | 18,98 | 270,16 | 180,36 | 6,06 |
| 389 |  Напиток апельсиновый  с витамином «С» | 200 | 0,34 | 0 | 26,38 | 103,08 | 0,03 | 0,5 | 0 | 0,8 | 80 | 40 | 70 | 0,8 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,69 | 69,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
|  | Фрукты свежие (груша) | 100 | 0,36 | 0 | 9,63 | 37,8 | 0 | 39,82 | 0 | 0 | 32,96 | 0 | 0 | 0,412 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего за день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Массапорции (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  2 день |
| Завтрак |
| 297 | Запеканка из творога со сгущённым молоком | 150/50/5 | 26,73 | 20,1 | 39,56 | 443,04 | 0,23 | 0 | 30 | 3,6 | 35 | 188 | 50 | 2,0 |
| 687 |  Пирожок печёный  с повидлом | 75 | 4,39 | 1,68 | 47,51 | 210,78 | 0 | 0,159 | 0 | 0 | 122,81 | 107 | 7,419 | 54,951 |
| 377 |  Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0 | 15,29 | 59,36 | 0 | 2,2 | 0 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |
| 120 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250/20 | 8,06 | 7,64 | 10,9 | 142,3 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 24 | 85,3 | 22 | 0,8 |
| 499 | Птица, тушёная в соусе с овощами  | 350 | 29,65 | 33,46 | 46,40 | 594,9 | 0,12 | 2,1 | 0 | 0,9 | 31 | 205 | 32 | 3,1 |
| 588 | Сок вишневый | 200 | 0,48 | 0 | 33,54 | 128,9 | 0,03 | 0,5 | 0 | 0,8 | 80 | 40 | 70 | 0,8 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,69 | 69,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
|  | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,35 |  0 | 9,94 | 40,48 | 0 | 39,82 | 0 | 0 | 32,96 | 0 | 0 | 0,412 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего за день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Массапорции (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  3 день |
| Завтрак |
| табл.4 | Каша пшённая молочная вязкая | 200**/**5 | 10,55 | 10,2 | 47,21 | 311,55 | 0,23 | 0 | 30 | 3,6 | 35 | 188 | 50 | 2,0 |
| 324 |  Яйцо вареное | 2005/7 | 3,77 | 3,9 | 25,78 | 147,72 | 0 | 2,2 | 0 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
| 642 |  Какао с молоком | 50 | 1,6 | 1,4 | 40,55 | 171,0 | 0,06 | 0,6 | 20 | 0 | 119 | 91 | 14 | 0,1 |
|  |  Изделие кондитерское (вафли) | 50 | 1,6 | 1,4 | 40,55 | 171,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 | 5 | 18 | 0,8 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |
|  | Овощи свежие резаные (огурец) | 50 | 0,3 | 0,1 | 0,9 | 50,0 | 0 | 8,0 | 0 | 0,1 | 18,3 | 11,2 | 33,5 | 0,8 |
| 129 | Рассольник «Ленинградский» | 250/20 | 8,61 | 7,72 | 20,08 | 179,59 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 24 | 85,3 | 22 | 0,8 |
| 324 | Котлеты рыбные  | 50/5 | 7,42 | 8,54 | 8,86 | 139,77 | 0,28 | 0 | 0,04 | 3,28 | 18,98 | 270,16 | 180,36 | 6,06 |
| 472 | Пюре картофельное | 200 | 4,35 | 6,21 | 35,16 | 205,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 591 | Кисель плодово-ягодныйс витамином «С» | 200 | 0,1 | 0 | 31,46 | 118,52 | 0,03 | 0,5 | 0 | 0,8 | 80 | 40 | 70 | 0,8 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,69 | 69,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего за день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Массапорции (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  4 день |
| Завтрак |
| табл.4 | Каша пшеничная молочнаявязкая  | 110 | 11,14 | 17,42 | 2,07 | 209,1 | 0,23 | 0 | 30 | 3,6 | 35 | 188 | 50 | 2,0 |
| 1, 3 ??? |  Бутерброд с сыром | 15/5/15 | 5,16 | 8,67 | 7,76 | 129,05 | 0 | 0,159 | 0 | 0 | 122,81 | 107 | 7,419 | 54,951 |
| 645 |  Кисломолочные продукты  с бифидофлорой | 2005/7 | 2,51 | 2,75 | 22,53 | 121,64 | 0 | 2,2 | 0 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
|  |  Конфетынеглазированные, фруктово-помадные | 30 | 0 | 0 | 27,27 | 102,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 3 | 2 | 0,3 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |
|  | Овощи свежие резаные (помидоры) | 50 |  |  |  |  | 0,014 | 7 | 0 | 0,07 | 16,08 | 29,4 | 9,8 | 0,42 |
| 131 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 6,58 | 7,21 | 19,02 | 162,72 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 24 | 85,3 | 22 | 0,8 |
| 401 |  Гуляш из говядины | 125 | 15,84 | 14,84 | 5,35 | 217,01 | 0,28 | 0 | 0,04 | 3,28 | 18,98 | 270,16 | 180,36 | 6,06 |
| 465 |  Рис отварной | 200 | 5,16 | 6,96 | 55,74 | 292,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12,6 | 0 | 72,9 | 1,5 |
|  585 |  Компот из кураги  с витамином «С» | 200 | 0,16 | 0 | 28,47 | 108,16 | 0,03 | 8,3 | 0 | 0 | 37 | 12 | 12 | 2,4 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,69 | 69,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего за день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Массапорции (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  5 день |
| Завтрак |
| табл.4 |  Каша рисовая молочная  вязкая | 200/5 | 7,77 | 9,15 | 47,07 | 290,28 | 0,07  | 1,39  | 0,05  | 0,17  | 131,85  | 143,73  | 30,36  | 0,44 |
| ??? |  Пирожное песочное |  |  |  |  |  | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 13,4 | 7,8 | 47,3 | 0,5 |
| 627,628 |  Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,4 | 57,19 | 0,08  | 1,4  | 40,0  | 0,09  | 240,0  | 180,0  | 28,0  | 0,2 |
|  | Фрукты свежие (банан) | 100 | 0,35 | 0 | 15,23 | 60,03 | 0,03  | 4,60 | 0  | 0,24  | 14,84  | 11,09  | 8,66  | 1,86 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем | 250/20 | 8,04 | 7,36 | 14,81 | 156,98 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 24 | 85,3 | 22 | 0,8 |
| 425 | Оладьи из печени | 101/5 | 18,62 | 20,34 | 7,79 | 287,27 | 0,28 | 0 | 0,04 | 3,28 | 18,98 | 270,16 | 180,36 | 6,06 |
| 553 |  Соус сметанный | 200 | 7,16 | 5,69 | 51,2 | 272,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12,6 | 0 | 72,9 | 1,5 |
| 275 | Макаронные изделия отварные с овощами | 200 | 0,13 | 0 | 25,15 | 96,76 | 0,03 | 8,3 | 0 | 0 | 37 | 12 | 12 | 2,4 |
|  647 | Напиток клюквенный | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
|  |  Хлеб ржаной | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,69 | 69,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,69 | 69,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего за день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Массапорции (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  6 день |
| Завтрак |
| табл.4 | Каша «Дружба» молочнаявязкая | 200/5 | 9,44 | 9,8 | 47,49 | 304,52 | 0,2 | 1,2 | 0,2 | 0,7 | 239,9 | 43,9 | 215,9 | 0,9 |
| 627,628 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,4 | 57,19 | 0,08 | 1,4 | 40,0 | 0,09 | 240,0 | 180,0 | 28,0 | 0,2 |
|  |  Изделиекондитерское (пряники) | 30 | 1,94 | 2,46 | 20,49 | 111,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,6 | 5,4 | 30,0 | 0,5 |
|  |  Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,72 |  0 | 8,91 | 38,7 | 0,1 | 20,0 | 0 | 1,3 | 40,) | 18,0 | 40,0 | 1,0 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |
| 138 | Суп картофельный с бобовыми и говядиной | 250/20 | 12,02 | 7,9 | 22,21 | 202,59 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 24 | 85,3 | 22 | 0,8 |
| 310 | Филе рыбы жареное  | 50/5 | 10,88 | 7,02 | 2,28 | 114,83 | 0,28 | 0 | 0,04 | 3,28 | 18,98 | 270,16 | 180,36 | 6,06 |
| 482 | Капуста свежая тушёная | 200 | 4,88 | 5,10 | 22,16 | 150,10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12,6 | 0 | 72,9 | 1,5 |
| 585 |  Компот из свежих яблок  с витамином «С» | 200 | 0,1 | 0 | 31,46 | 118,52 | 0,03 | 8,3 | 0 | 0 | 37 | 12 | 12 | 2,4 |
|  |  Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,69 | 69,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего за день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Массапорции (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  7 день |
| Завтрак |
| табл.4 | Каша гречневая вязкая в молоке | 200/5 | 10,85 | 10,05 | 46,56 | 309,05 | 0,23 | 0 | 30,0 | 3,6 | 35,0 | 188,0 | 50,0 | 2,0 |
| 109 |  Булочка домашняя | 100 | 7,45 | 13,36 | 64,59 | 391,91 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 13,4 | 7,8 | 47,3 | 0,5 |
| 627,628 |  Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,4 | 57,19 | 0,08  | 1,4  | 40,0  | 0,09  | 240,0  | 180,0  | 28,0  | 0,2 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |
| 193 | Свекольник  | 250/20 | 8,45 | 7,65 | 19,03 | 174,56 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 24 | 85,3 | 22 | 0,8 |
| 312 |  Тефтели из мяса куры | 250 | 20,48 | 17,48 | 55,78 | 448,48 | 0,28 | 0 | 0,04 | 3,28 | 18,98 | 270,16 | 180,36 | 6,06 |
| 465 |  Рис отварной | 200 | 0,48 | 0 | 33,54 | 128,9 | 0,03 | 8,3 | 0 | 0 | 37 | 12 | 12 | 2,4 |
| 588 |  Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,69 | 69,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,69 | 69,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего за день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Массапорции (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  8 день |
| Завтрак |
| табл.4 | Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая | 200/5 | 10,48 | 11,63 | 41,92 | 304,49 | 0,3 | 0,8 | 0,1 | 2,2 | 185,9 | 91,3 | 294,2 | 2,4 |
| 1, 3 |  Бутерброд с маслом  сливочным и сыром | 15/5/15 | 5,16 | 8,67 | 7,76 | 129,05 | 0,06 | 0 | 0,02 | 0,16 | 47,74 | 131,8 | 26,45 | 1,05 |
| 389 | Напиток лимонный | 200 | 0,34 |  | 26,38 | 103,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,1 | 0,36 | 0 | 0 |
|  |  Конфеты неглазированные,фруктово-помадные | 30 | 0 | 0 | 27,27 | 102,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 3 | 2 | 0,3 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |
|  | Овощи свежие резаные (огурец) | 50 | 0,3 | 0,1 | 0,9 | 50,0 | 0 | 8,0 | 0 | 0,1 | 18,3 | 11,2 | 33,5 | 0,8 |
| 139 | Суп картофельный с макаронными изделиями и курой | 250 | 6,17 | 7,2 | 15,4 | 147,33 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 24 | 85,3 | 22 | 0,8 |
| 94 |  Жаркое по-домашнему | 300 | 19,73 | 19,99 | 37,77 | 401,56 | 0,28 | 0 | 0,04 | 3,28 | 18,98 | 270,16 | 180,36 | 6,06 |
| 472 | Пюре картофельное | 200 | 4,35 | 6,21 | 35,16 | 205,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12,6 | 0 | 72,9 | 1,5 |
|   | Сок вишневый | 200/15/75/7 | 0,26 | 0 | 15,29 | 59,36 | 0,03 | 8,3 | 0 | 0 | 37 | 12 | 12 | 2,4 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,69 | 69,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего за день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Массапорции (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  9 день |
| Завтрак |
| 273 | Вермишель отварная в молоке | 200/10 | 6,79 | 7,02 | 38,84 | 236,33 | 0,23 | 0 | 30,0 | 3,6 | 35,0 | 188,0 | 50,0 | 2,0 |
|   |  Пирожное «Корзиночка» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 773 |  Напиток из плодов  шиповника | 200 | 0,8 | 0 | 31,96 | 125,4 | 0,01 | 200,0 | 0,16 | 0 | 13,0 | 3,0 | 3,0 | 1,0 |
|  | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,35 | 0 | 9,94 | 40,48 | 0,1 | 20 | 0 | 1,3 | 32 | 16 | 22 | 4,4 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |
| 169 | Щи из квашеной капусты | 250/20 | 7,38 | 7,64 | 7,76 | 129,39 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 24 | 85,3 | 22 | 0,8 |
| 423 |  Тефтели  | 60/50 | 11,0 | 14,34 | 27,49 | 276,1 | 0,28 | 0 | 0,04 | 3,28 | 18,98 | 270,16 | 180,36 | 6,06 |
| 463 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 10,3 | 7,18 | 55,14 | 312,76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12,6 | 0 | 72,9 | 1,5 |
| 377 |  Кисель из апельсинов  с витамином «С» | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,4 | 57,19 | 0,03 | 8,3 | 0 | 0 | 37 | 12 | 12 | 2,4 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,69 | 69,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего за день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Массапорции (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  10 день |
| Завтрак |
| 285 |  Омлет с сыром | 120 | 14,67 | 22,06 | 2,07 | 266,1 | 0,1 | 0,4 | 0,4 | 2,4 | 275,8 | 23 | 302 | 2,7 |
|   | Изделие кондитерское (печенье) | 50 | 3,27 | 2,72 | 20,6 | 150,4 | 0 | 23,3 | 0 | 1,4 | 41,6 | 12,3 | 38,3 | 0,9 |
| 642 |  Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,9 | 25,78 | 147,72 | 0,06 | 1,69 | 0,03 | 0,02 | 163,15 | 149,7 | 39,45 | 1,31 |
|  | Фрукты свежие (банан) | 100 | 1,05 | 0 | 15,68 | 63,7 | 0,1 | 20 | 0,1 | 0 | 16 | 84 | 56 | 1,2 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |
| 132 |  Суп из овощей | 250/20 | 8,03 | 7,68 | 13,2 | 150,87 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 24 | 85,3 | 22 | 0,8 |
| 375 |  Бефстроганов | 50/50 | 16,39 | 20,43 | 5,99 | 272,45 | 0,28 | 0 | 0,04 | 3,28 | 18,98 | 270,16 | 180,36 | 6,06 |
| 469 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,16 | 5,69 | 51,2 | 272,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12,6 | 0 | 72,9 | 1,5 |
| 585 |  Компот из изюма  с витамином «С» | 200 | 0,16 | 0 | 28,47 | 108,16 | 0,03 | 8,3 | 0 | 0 | 37 | 12 | 12 | 2,4 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,69 | 69,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего за день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Массапорции (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  11 день |
| Завтрак |
| табл.4 | Каша манная молочная вязкая | 200/5 | 9,68 | 9,19 | 45,3 | 291,61 | 0,09 | 0,91 | 0,04 | 0,72 | 94,23 | 102,24 | 17,82 | 0,54 |
| 1, 3 |  Бутерброд с сыром | 15/15 |  |  |  |  | 0,06 | 0 | 0,02 | 0,16 | 47,74 | 131,8 | 26,45 | 1,05 |
| 762 |  Бифидок («Снежок») | 2005/7 | 6,0 | 12,0 | 8,2 | 170,0 | 0,5 | 1,4 | 0,1 | 0 | 216 | 32 | 190 | 0,2 |
|  | Конфеты неглазированные, фруктово-помадные | 30 | 0 | 0 | 27,27 | 102,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 3 | 2 | 0,3 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |
| 129 | Рассольник «Ленинградский» | 250/20 | 8,61 | 7,72 | 20,08 | 179,59 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 24 | 85,3 | 22 | 0,8 |
| 94 |  Голубцы «ленивые»  | 100 | 11,66 | 4,03 | 4,83 | 101,0 | 0,28 | 0 | 0,04 | 3,28 | 18,98 | 270,16 | 180,36 | 6,06 |
| 540 |  Соус томатный | 200 | 4,92 | 5,28 | 39,47 | 21,23 | 0,28 | 0 | 0,04 | 3,28 | 18,98 | 270,16 | 180,36 | 6,06 |
| 470 |  Картофель отварной  | 2005/7 | 2,51 | 2,75 | 22,53 | 121,64 | 0,03 | 8,3 | 0 | 0 | 37 | 12 | 12 | 2,4 |
| 762 | Кофейный напиток | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,69 | 69,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
|  | Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего за день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Массапорции (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  12 день |
| Завтрак |
| 296 | Пудинг из творога с джемом | 200/50 | 12,3 | 25,3 | 0 | 277,0 | 0,1 | 8,5 | 0,2 | 1,8 | 371,5 | 70,2 | 506,1 | 2,8 |
|   |  Пирожное «Кольцо» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 377 |  Чай с сахаром и лимоном | 200**/**15/7 | 0,26 | 0 | 15,29 | 59,36 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 9 | 9,5 | 43,5 | 2,0 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |
|  | Овощи свежие резаные (огурец) | 50 | 0,3 | 0,1 | 0,9 | 50,0 | 0,014 | 7 | 0 | 0,07 | 16,08 | 29,4 | 9,8 | 0,42 |
| 131 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 7,35 | 2,46 | 19,02 | 122,97 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 24 | 85,3 | 22 | 0,8 |
| 439 | Птица отварная | 75 | 20,78 | 20,98 | 0,99 | 275,6 | 0,28 | 0 | 0,04 | 3,28 | 18,98 | 270,16 | 180,36 | 6,06 |
| 482 | Капуста свежая тушёная | 200 | 4,88 | 5,10 | 22,16 | 150,10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12,6 | 0 | 72,9 | 1,5 |
| 377 |  Сок яблочный | 200/15/75/7 | 0,26 | 0 | 15,29 | 59,36 | 377 | 8,3 | 0 | 0 | 37 | 12 | 12 | 2,4 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,69 | 69,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего за день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего за 12 дней |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Среднее за 12 дней |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |