

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Муниципального общеобразовательного учреждения

«Дьяконовская средняя школа»

_____ Т.А. Марунич

«20» мая 2024 г.

Примерное 10-дневное меню на 2024 год
(лагерь дневного пребывания в период летних каникул)
МОУ «Дьяконовская средняя школа»

_____ Е.А. Абрамова

Для учащихся 7-10 лет

День 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. 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
Завтрак														
195	Омлет натуральный	150	17,01	18,07	4,41	216,00	0,10	0,32	145,2	0,11	104,60	124,90	8,73	1,10
73	Икра кабачковая	100	0,01	4,85	5,31	69,26	0,04	6,51	---	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
268	Чай с сахаром	200	2,31	10,02	15,0	159,0	0,03	0,30	135,0	0,11	83,30	56,50	8,50	0,46
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:	550	30,12	51,25	35,06	663,3	0,28	7,13	300,2	4,01	309,42	351,1	51,49	3,65
Обед														
20	Салат из огурцов с помидорами с м/р	100	0,83	6,10	5,27	79,40	0,041	8,785	---	3,37	19,40	30,46	18,20	1,05
106	Суп картофельный с рыбой консервной	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	26,50	201,90	0,06	---	---	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
288	Курица отварная	100	24,67	13,33	0,48	206,67	0,04	---	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
348	Компот из чернослива	200	0,16	0,16	23,56	98,40	0,01	1,08	---	---	6,40	4,40	3,60	0,18
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22

	Итого:	860	43,03	36,01	98,36	885,87	0,321	16,745	35	6,99	123,25	448,19	111,95	6,69
Полдник														
338	Йогурт	100	5,80	5,00	16,00	101,00	0,06	1,60	40,00	0,20	236,00	192,00	32,00	0,20
386	Барни	50	2,70	10,58	28,54	220,00	0,04	0,06	22,00	0,40	19,20	37,40	11,20	1,32
112	Мандарин	100	0,80	0,20	22,50	95,00	0,60	38,00	---	0,20	36,00	17,00	11,00	0,10
	Итого:	250	9,3	15,78	67,04	416	0,7	39,66	62	0,8	291,2	246,4	54,2	1,62
	Итого за день:	1660	82,45	103,04	200,46	1965,17	1,301	63,535	397,2	11,8	723,87	1045,69	217,64	11,96

День 2

№ реп.	Прием наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	20,58	14,00	39,20	296,00	0,084	0,66	91,00	0,68	273,82	301,22	371,80	0,90
200	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	---	---	133,33	111,11	25,56	2,00
95	Бутерброд с джемом	55	2,38	3,87	29,19	161,0	0,04	2,0	20,0	0,52	10,6	22,6	5,20	0,36
	Итого:	435	26,74	18,54	94,28	682,11	0,144	3,99	111	1,2	417,75	434,93	402,56	3,26
Обед														
52	Салат из свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	---	0,19	35,46	40,63	20,70	1,32
88	Суп картофельный с горохом	250	5,88	6,39	23,07	173,31	0,18	6,99	---	2,94	49,77	165,33	45,90	2,19

290	Котлета с рисом	100	13,28	10,84	2,90	162,00	0,04	0,35	30,10	3,57	29,52	76,93	14,06	0,61
288	Компот из чернослива	100												
348	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:	610	27,47	28,68	84,08	676,56	1,46	17,74	63,25	7,47	166,8	419,64	123,96	6,44
Полдник														
338	Яблоко	180	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	---	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
386	Сок персиковый	200	1,00	---	25,40	105,60	0,04	8,00	---	0,40	40,0	36,00	20,00	0,40
	Итого:	380	1,4	0,4	35,2	152,6	0,07	18		0,7	56	47	29	2,6
	Итого за день:	1575	55,61	47,62	213,56	1511,27	1,674	39,73	174,25	9,37	640,55	901,57	555,52	12,3

День 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша из пшена и риса молочная	200	6,08	8,60	14,50	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,30
225	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,30	139,20	96,00	9,45	0,49

294	Напиток кофейный с молоком	200	3,60	2,67	28,27	155,20	0,03	1,47	---	---	158,67	132,00	29,33	2,40
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:	470	17,06	19,77	67,26	542,36	0,49	3,48	130,6	0,96	394,77	373,4	72,08	4,41
Обед														
23	Салат из свежих помидор	100	1,11	6,18	4,38	78,56	0,09	20,30	---	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
106	Рассольник Ленинград	250	2,20	5,20	11,98	107,25	0,15	14,30	---	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
309	Гречка с курицей	150	12,75	7,85	44,67	382,00	0,08	4,52	14,60	3,91	34,76	131,50	40,53	1,48
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	20,76	72,80	0,01	100,00	---	---	7,73	2,13	2,67	0,53
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:	760	20,28	20,14	111,21	779,33	0,39	139,12	14,6	10,33	90,05	260,5	105,42	5,33
Полдник														
338	Сок яблочный	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00	---	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
386	Апельсин	180	0,40	0,40	9,80	94,00	0,03	10,00	---	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:	380	4,94	7,17	57,47	365,6	0,11	14	18	1,29	39,7	62,5	29,2	5,64
	Итого за день:	1655	42,28	47,08	235,94	1687,29	0,99	156,6	163,2	12,58	524,52	696,4	206,7	15,38

День 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак														
173	Макароны с сыром	200	8,96	6,19	50,01	192,00	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
200	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	---	---	133,33	111,11	25,56	2,00
225	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,30	139,20	96,00	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	14,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:	490	21,7	15,56	105,05	567,63	0,32	3,52	91	1,68	503,33	557,31	127,81	5,03
Обед														
28	Салат из свежих помидор	100	2,50	7,38	28,59	87,9	0,03	6,65	---	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
106	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,56	5,12	14,17	127,75	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50
309	Пюре картофельное	150	8,90	6,10	1,04	231,86	0,20	---	---	---	14,60	210,00	140,00	5,01
288	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,13	2,93	1,47	80,93	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,93	28,53	0,55
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,96	184,00	0,03	1,00	---	1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:	860	30,95	20,57	76,5	831,66	0,44	15,85	19,8	6,05	177,18	740,83	257,83	9,88
Полдник														
338	Банан	220	1,50	0,50	21,00	192,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
386	Сок яблочный	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00	---	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
447	Пряник	50	3,24	4,10	34,16	186,50	0,04	0,50	40,00	0,20	148,00	198,00	21,00	0,40
	Итого:	470	5,74	4,8	74,96	465,1	0,1	14,5	40	1	170	240	71	3,8

	Итого за день:	1820	58,39	40,93	256,51	1864,39	0,86	33,87	150,8	8,73	850,51	1538,14	456,64	18,71
--	-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	----------------	---------------	--------------

День 5

№ реп.	Прием наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. 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
Завтрак														
211	Омлет натуральный	150	17,92	29,04	2,55	347,50	0,10	0,32	145,20	0,11	104,60	124,90	8,73	1,10
42	Горошек зеленый консерв.	100	3	5	7,3	58,0	5,1	8,1	8,4	0,1	2	7,9	4,8	-
225	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,30	139,20	96,00	9,45	0,49
294	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	28,27	155,20	0,03	1,47	---	---	158,67	132,00	29,33	2,40
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:	520	31,9	45,21	62,61	764,46	5,29	10	212,6	0,77	409,07	378,2	58,91	4,21
Обед														
20	Винегрет овощной	100	1,7	10,3	8,2	130,1	4,7	6,7	100	31	2,1	6	5,1	4,4
106	Суп вермишелевый	250	2,38	5,10	15,70	100,13	0,04	0,95	---	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
309	Макароны с сыром	150	8,90	6,10	1,04	231,86	0,20	---	---	---	14,60	210,00	140,00	5,01
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,96	184,00	0,03	1,00	---	1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:	760	30,84	33,42	85,84	969,81	5,35	22,65	9600	34,45	123,48	939,65	225,65	21,48

Полдник														
338	Банан	220	1,50	0,50	21,00	192,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
386	Йогурт	200	6,00	2,00	8,00	74,00	0,08	10,16	40,00	0,20	240,0	196,00	30,0	0,20
128	Вафли	45	3,54	6,57	27,87	185,00	0,06	---	18,00	0,79	9,7	37,50	12,20	0,64
	Итого:	465	11,04	9,07	56,87	451	0,18	20,16	58	1,59	257,7	261,5	84,2	1,44
	Итого за день:	1845	73,78	87,7	205,32	2185,27	10,82	52,81	9870,6	36,81	790,25	1579,35	368,76	27,13
День 6														

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн.цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215	Рыба запеченная в омлете	150	23,85	11,7	4,8	220,50	0,13 5	0,75	0,09	6,15	60,00	304,50	37,50	1,50
229	Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,06	5,00	---	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35
380	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,00	20,92	113,40	0,022	0,38	10,00	0,078	128,78	86,56	12,88	0,078
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,30	139,20	96,00	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:		38,85	22,60	66,37	624,62	0,297	6,24	69,09	7,148	347,18	822,86	83,53	2,86
Обед														
49	Салат винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	---	----	31,23	---	20,12	0,82
111	Суп вермишелевый	250	2,38	5,10	15,70	100,13	0,04	0,95	---	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
143	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	6,10	1,04	231,86	0,20	--	--	--	14,60	210,00	140,00	5,01
246	Печень тушеная в соусе	100	13,26	11,23	23,52	185	0,32	14,00	95,0	1,50	18,0	424	22,00	9,20
350	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,96	184,0	0,03	1,0	---	1,0	40,48	36,6	26,20	0,86

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:		30,54	33,06	104,93	964,81	0,69	25,58	95,00	3,45	152,61	933,65	240,67	17,90
Полдник														
338	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
386	«Снежок»	200	5,80	5,00	16,00	101,00	0,06	1,60	40,00	0,20	236,00	192,00	32,00	0,20
410	Ватрушка с творогом	50	4,61	2,74	19,17	131,00	0,04	0,02	17,00	0,46	25,40	45,10	10,80	0,45
	Итого:		11,91	8,24	56,17	328,00	0,14	11,62	57,00	1,26	269,40	265,10	84,80	1,25
	Итого за день:		81,30	63,90	227,47	1917,43	1,127	43,44	221,09	11,86	769,19	2021,61	409	22,01

День 7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,0	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
234	Биточки мясные	100	13,38	4,38	9,38	130,38	0,09	0,44	12,13	0,63	63,88	170,63	26,13	0,75
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	14,83	156,00	0,04	0,11	59,00	0,30	10,00	22,80	5,60	0,60
378	Чай с молоком	200	0,16	0,02	14,33	58	---	0,43	---	0,06	5,20	5,80	3,0	0,34
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:		22,61	14,07	80,20	590,01	0,2	0,55	98,13	2,05	85,69	289,73	63,94	2,32
Обед														
18	Салат зеленый с огурцами	100	1,04	6,05	2,14	67,20	0,02 6	5,707	---	0,35 2	44,20	36,346	23,719	0,573
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,12	14,17	127,75	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	6,10	1,04	231,86	0,20	---	---	---	14,60	210,00	140,00	5,01
290	Курица, тушенная в сметанном соусе	100	13,28	10,84	2,90	162,00	0,04	0,35	30,10	3,57	29,52	76,93	14,06	0,61

20	Салат из огурцов с помидорами с м/р	100	0,83	6,10	5,27	79,40	0,041	8,785	---	3,37	19,40	30,46	18,20	1,05
106	Суп картофельный с рыбой консервной	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	26,50	201,90	0,06	---	---	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
288	Курица отварная	100	24,67	13,33	0,48	206,67	0,04	---	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
348	Компот из чернослива	200	0,16	0,16	23,56	98,40	0,01	1,08	---	---	6,40	4,40	3,60	0,18
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:	860	43,03	36,01	98,36	885,87	0,321	16,745	35	6,99	123,25	448,19	111,95	6,69
Полдник														
338	Йогурт	100	5,80	5,00	16,00	101,00	0,06	1,60	40,00	0,20	236,00	192,00	32,00	0,20
386	Барни	50	2,70	10,58	28,54	220,00	0,04	0,06	22,00	0,40	19,20	37,40	11,20	1,32
112	Мандарин	100	0,80	0,20	22,50	95,00	0,60	38,00	---	0,20	36,00	17,00	11,00	0,10
	Итого:	250	9,3	15,78	67,04	416	0,7	39,66	62	0,8	291,2	246,4	54,2	1,62
	Итого за день:	1660	82,45	103,04	200,46	1965,17	1,301	63,535	397,2	11,8	723,87	1045,69	217,64	11,96

День 2

№ реп.	Прием наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	20,58	14,00	39,20	296,00	0,084	0,66	91,00	0,68	273,82	301,22	371,80	0,90
200	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	---	---	133,33	111,11	25,56	2,00
95	Бутерброд с джемом	55	2,38	3,87	29,19	161,0	0,04	2,0	20,0	0,52	10,6	22,6	5,20	0,36
	Итого:	435	26,74	18,54	94,28	682,11	0,144	3,99	111	1,2	417,75	434,93	402,56	3,26
Обед														
52	Салат из свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	---	0,19	35,46	40,63	20,70	1,32
88	Суп картофельный с горохом	250	5,88	6,39	23,07	173,31	0,18	6,99	---	2,94	49,77	165,33	45,90	2,19
290	Котлета с рисом	100	13,28	10,84	2,90	162,00	0,04	0,35	30,10	3,57	29,52	76,93	14,06	0,61
288	Компот из чернослива	100												
348	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:	610	27,47	28,68	84,08	676,56	1,46	17,74	63,25	7,47	166,8	419,64	123,96	6,44
Полдник														
338	Яблоко	180	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	---	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
386	Сок персиковый	200	1,00	---	25,40	105,60	0,04	8,00	---	0,40	40,0	36,00	20,00	0,40
	Итого:	380	1,4	0,4	35,2	152,6	0,07	18		0,7	56	47	29	2,6
	Итого за день:	1575	55,61	47,62	213,56	1511,27	1,674	39,73	174,25	9,37	640,55	901,57	555,52	12,3

День 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. 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
Завтрак														
175	Каша из пшена и риса молочная	200	6,08	8,60	14,50	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,30
225	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,30	139,20	96,00	9,45	0,49
294	Напиток кофейный с молоком	200	3,60	2,67	28,27	155,20	0,03	1,47	---	---	158,67	132,00	29,33	2,40
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:	470	17,06	19,77	67,26	542,36	0,49	3,48	130,6	0,96	394,77	373,4	72,08	4,41
Обед														
23	Салат из свежих помидор	100	1,11	6,18	4,38	78,56	0,09	20,30	---	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
106	Рассольник Ленинград	250	2,20	5,20	11,98	107,25	0,15	14,30	---	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
309	Гречка с сосиской	150	12,75	7,85	44,67	382,00	0,08	4,52	14,60	3,91	34,76	131,50	40,53	1,48
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	20,76	72,80	0,01	100,00	---	---	7,73	2,13	2,67	0,53
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:	760	20,28	20,14	111,21	779,33	0,39	139,12	14,6	10,33	90,05	260,5	105,42	5,33
Полдник														
338	Сок яблочный	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00	---	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80

386	Апельсин	180	0,40	0,40	9,80	94,00	0,03	10,00	---	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:	380	4,94	7,17	57,47	365,6	0,11	14	18	1,29	39,7	62,5	29,2	5,64
	Итого за день:	1655	42,28	47,08	235,94	1687,29	0,99	156,6	163,2	12,58	524,52	696,4	206,7	15,38

День 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Макароны с сыром	200	8,96	6,19	50,01	192,00	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
200	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	---	---	133,33	111,11	25,56	2,00
225	Бутерброд с колбасой	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,30	139,20	96,00	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	14,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:	490	21,7	15,56	105,05	567,63	0,32	3,52	91	1,68	503,33	557,31	127,81	5,03
Обед														
28	Салат из свежих помидор	100	2,50	7,38	28,59	87,9	0,03	6,65	---	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
106	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,56	5,12	14,17	127,75	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50
309	Пюре картофельное	150	8,90	6,10	1,04	231,86	0,20	---	---	---	14,60	210,00	140,00	5,01
288	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,13	2,93	1,47	80,93	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,93	28,53	0,55

348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,96	184,00	0,03	1,00	---	1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:	860	30,95	20,57	76,5	831,66	0,44	15,85	19,8	6,05	177,18	740,83	257,83	9,88
Полдник														
338	Банан	220	1,50	0,50	21,00	192,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
386	Сок яблочный	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00	---	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
447	Пряник	50	3,24	4,10	34,16	186,50	0,04	0,50	40,00	0,20	148,00	198,00	21,00	0,40
	Итого:	470	5,74	4,8	74,96	465,1	0,1	14,5	40	1	170	240	71	3,8
	Итого за день:	1820	58,39	40,93	256,51	1864,39	0,86	33,87	150,8	8,73	850,51	1538,14	456,64	18,71

День 5

№ реп.	Прием наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
211	Омлет натуральный	150	17,92	29,04	2,55	347,50	0,10	0,32	145,20	0,11	104,60	124,90	8,73	1,10
42	Горошек зеленый консерв.	100	3	5	7,3	58,0	5,1	8,1	8,4	0,1	2	7,9	4,8	-
225	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,30	139,20	96,00	9,45	0,49
294	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	28,27	155,20	0,03	1,47	---	---	158,67	132,00	29,33	2,40
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22

	Итого:	520	31,9	45,21	62,61	764,46	5,29	10	212,6	0,77	409,07	378,2	58,91	4,21
Обед														
20	Винегрет овощной	100	1,7	10,3	8,2	130,1	4,7	6,7	100	31	2,1	6	5,1	4,4
106	Суп вермишелевый	250	2,38	5,10	15,70	100,13	0,04	0,95	---	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
309	Макароны с котлетой	150	8,90	6,10	1,04	231,86	0,20	---	---	---	14,60	210,00	140,00	5,01
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,96	184,00	0,03	1,00	---	1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:	760	30,84	33,42	85,84	969,81	5,35	22,65	9600	34,45	123,48	939,65	225,65	21,48
Полдник														
338	Банан	220	1,50	0,50	21,00	192,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
386	Йогурт	200	6,00	2,00	8,00	74,00	0,08	10,16	40,00	0,20	240,0	196,00	30,0	0,20
128	Вафли	45	3,54	6,57	27,87	185,00	0,06	---	18,00	0,79	9,7	37,50	12,20	0,64
	Итого:	465	11,04	9,07	56,87	451	0,18	20,16	58	1,59	257,7	261,5	84,2	1,44
	Итого за день:	1845	73,78	87,7	205,32	2185,27	10,82	52,81	9870,6	36,81	790,25	1579,35	368,76	27,13

День 6

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн.цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215	Рыба запеченная в омлете	150	23,85	11,7	4,8	220,50	0,13 5	0,75	0,09	6,15	60,00	304,50	37,50	1,50

229	Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,06	5,00	---	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35
380	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,00	20,92	113,40	0,022	0,38	10,00	0,078	128,78	86,56	12,88	0,078
3	Бутерброд с колбасой	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,30	139,20	96,00	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:		38,85	22,60	66,37	624,62	0,297	6,24	69,09	7,148	347,18	822,86	83,53	2,86
Обед														
49	Салат винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	---	----	31,23	---	20,12	0,82
111	Суп вермишелевый	250	2,38	5,10	15,70	100,13	0,04	0,95	---	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
143	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	6,10	1,04	231,86	0,20	--	--	--	14,60	210,00	140,00	5,01
246	Печень тушеная в соусе	100	13,26	11,23	23,52	185	0,32	14,00	95,0	1,50	18,0	424	22,00	9,20
350	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,96	184,0	0,03	1,0	---	1,0	40,48	36,6	26,20	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:		30,54	33,06	104,93	964,81	0,69	25,58	95,00	3,45	152,61	933,65	240,67	17,90
Полдник														
338	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
386	«Снежок»	200	5,80	5,00	16,00	101,00	0,06	1,60	40,00	0,20	236,00	192,00	32,00	0,20
410	Ватрушка с творогом	50	4,61	2,74	19,17	131,00	0,04	0,02	17,00	0,46	25,40	45,10	10,80	0,45
	Итого:		11,91	8,24	56,17	328,00	0,14	11,62	57,00	1,26	269,40	265,10	84,80	1,25
	Итого за день:		81,30	63,90	227,47	1917,43	1,127	43,44	221,09	11,86	769,19	2021,61	409	22,01

День 7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,0	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53

234	Биточки мясные	100	13,38	4,38	9,38	130,38	0,09	0,44	12,13	0,63	63,88	170,63	26,13	0,75
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	14,83	156,00	0,04	0,11	59,00	0,30	10,00	22,80	5,60	0,60
378	Чай с молоком	200	0,16	0,02	14,33	58	---	0,43	---	0,06	5,20	5,80	3,0	0,34
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:		22,61	14,07	80,20	590,01	0,2	0,55	98,13	2,05	85,69	289,73	63,94	2,32
Обед														
18	Салат зеленый с огурцами	100	1,04	6,05	2,14	67,20	0,02 6	5,707	---	0,35 2	44,20	36,346	23,719	0,573
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,12	14,17	127,75	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	6,10	1,04	231,86	0,20	---	---	---	14,60	210,00	140,00	5,01
290	Курица, тушенная в сметанном соусе	100	13,28	10,84	2,90	162,00	0,04	0,35	30,10	3,57	29,52	76,93	14,06	0,61
342	Компот из свежих яблок	200	0,17	0,13	23,61	97,60	0,02	2,25	---	0,90	101,60	62,30	85,60	2,25
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:		24,13	29,08	82,94	861,89	0,22 6	17,05 7	35,10	8,45 2	270,82	690,276	319,07 9	11,623
Полдник														
338	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	---	0,10	19,00	16,00	12,00	2,30
385	Сок виноградный	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00	---	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
434	Булочка молочная	50	4,64	0,99	23,45	208,50	0,02	0,25	20,00	0,10	74,00	99,00	10,50	0,20
	Итого:		6,04	1,49	53,55	342,10	0,06	9,25	20,00	0,40	107,00	129,00	30,50	5,30
	Итого за день:		52,78	46,64	212,69	1794	0,48 6	26,85 7	153,2 3	10,90 2	463,51	1109,00 6	413,51 9	19,243