

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

№ рец.	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														
209	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
119	Сосиски отварные	80	9,21	18,11	0,68	172,28	0,09	---	20,0	1,14	18,50	96,63	10,39	1,18
160	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
8	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														
14	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
87	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
202	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
120	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
279	Компот из чернослива	200	0,16	0,16	23,56	98,40	0,01	1,08	---	---	6,40	4,40	3,60	0,18

7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
8	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	16,74	35	6,99	123,25	448,19	111,95	6,69
Полдник														
251	Снежок 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
493	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
157	Мандарин	100	0,8 0	0,2 0	22,5 0	95,00	0,6 0	38, 00	---	0,20	36,0 0	17,0 0	11,0 0	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	63,53	397,2	11,8	723,87	1045,69	217,64	11,96

День 2

№ рец	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														
469	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

274	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	---	---	133,33	111,11	25,56	2,00
2	Бутерброд с джемом	55	2,3 8	3,8 7	29,1 9	161,0	0,0 4	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														
25	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
99	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
78	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
131	Пюре картофельное	150	3,08	4,80	20,43	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
279	Компот из чернослива	100												
8	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
7	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	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														
368	Яблоко	180	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	---	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
532	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														
68	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
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
272	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
8	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														
12	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
56	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
115	Овощное рагу с мясом	150	8,90	6,10	1,04	231,86	0,20	---	---	---	14,60	210,00	140,00	5,01
286	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
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
8	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														
399г	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
145	Апельсин	180	0,40	0,40	9,80	94,00	0,03	10,00	---	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
152	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:	425	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

№ рец	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														
174	Каша вязкая на молоке (овсяная)	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
274	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	---	---	133,33	111,11	25,56	2,00
3	Бутерброд с сыром <i>колбаса</i>	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
8	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														
12	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
54	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

122	Плов из курицы	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
279	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
8	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
7	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														
368г	Банан	220	1,50	0,50	21,00	192,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
399г	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
493	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

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества			Эн. цен. Кка л.	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														
80	Омлет натуральный с сыром	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
244	Горошек зеленый консерв.	100	3	5	7,3	58,0	5, 1	8,1	8,4	0,1	2	7,9	4,8	-
3	Бутерброд с сыром	50	5,8 0	8,3 0	14,8 3	157, 00	0,0 4	0,1 1	59,0 0	0,30	139, 20	96,0 0	9,45	0,49

272	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
8	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														
40	Винегрет овощной	100	1,7	10,3	8,2	130,1	4,7	6,7	100	31	2,1	6	5,1	4,4
128	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
99	Рис с котлетой	150	8,90	6,10	1,04	231,86	0,20	---	---	---	14,60	210,00	140,00	5,01
95	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,32	14,00	9500,00	1,50	18,00	424,00	22,00	9,20
279	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
8	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
7	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	30,84	33,42	85,84	969,81	5,35	22,65	9600	34,45	123,48	939,65	225,65	21,48
Полдник														
368г	Банан	220	1,50	0,50	21,00	192,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
251	Ацидолакт	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
152	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

№ рец.	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														
79	Рыба запеченная в омлете	150	23,85	11,7	4,8	220,50	0,135	0,75	0,09	6,15	60,00	304,50	37,50	1,50
244	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
272	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
8	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:	520	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														
40	Салат винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	---	---	31,23	---	20,12	0,82
128	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
301	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
131	Пюре картофельное	150	3,08	4,80	20,43	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
279	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
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
8	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	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														
368г	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
251	«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
140	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:	350	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:	1730	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

№ рек.	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														
169	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
99	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
269	Чай с молоком	200	0,16	0,02	14,33	58	---	0,43	---	0,06	5,20	5,80	3,0	0,34
8	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:	545	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														
13	Салат зеленый с огурцами	100	1,04	6,05	2,14	67,20	0,026	5,707	---	0,352	44,20	36,346	23,719	0,573
63	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	Капуста тушенная с мясом	150	8,90	6,10	1,04	231,86	0,20	---	---	---	14,60	210,00	140,00	5,01
279	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
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
8	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:	760	24,13	29,08	82,94	861,89	0,226	17,057	35,10	8,452	270,82	690,276	319,079	11,623
Полдник														
368a	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
532	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
479	Булочка молочная	250	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:	550	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:	1855	52,78	46,64	212,69	1794	0,486	26,857	153,23	10,902	463,51	1109,006	413,519	19,243

День 8

№ рец.	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														
204	Макароны с сыром	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,0	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
7	Бутерброд с колбасой	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
268	Чай	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	Конфета	200	0,16	0,02	14,33	58	---	0,43	---	0,06	5,20	5,80	3,0	0,34
	Итого:	505	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														
14	Салат овощной	100	1,04	6,05	2,14	67,20	0,026	5,707	---	0,352	44,20	36,346	23,719	0,573
632	Суп харчо	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	Курица с макаронами	150	8,90	6,10	1,04	231,86	0,20	---	---	---	14,60	210,00	140,00	5,01
278	Компот из сухофруктов	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
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
8	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:	660	24,13	29,08	82,94	861,89	0,226	17,057	35,10	8,452	270,82	690,276	319,079	11,623
Полдник														
368	Яблоко	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	---	0,10	19,00	16,00	12,00	2,30
493	Пряник «Тульский»	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00	---	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого:	300	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:	1465	52,78	46,64	212,69	1794	0,486	26,857	153,23	10,902	463,51	1109,006	413,519	19,243

День 9

№ рец.	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														
182	Каша манная	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,0	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
268	Чай	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
	Итого:	305	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														
21	Салат витаминный	100	1,04	6,05	2,14	67,20	0,026	5,707	---	0,352	44,20	36,346	23,719	0,573
54	Борщ	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
254	Пюре с рыбой	150	8,90	6,10	1,04	231,86	0,20	---	---	---	14,60	210,00	140,00	5,01
293	Кисель	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
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
8	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:	660	24,13	29,08	82,94	861,89	0,226	17,057	35,10	8,452	270,82	690,276	319,079	11,623
Полдник														
145	Апельсин	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	---	0,10	19,00	16,00	12,00	2,30
532	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
	Итого:	300	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:	1265	52,78	46,64	212,69	1794	0,486	26,857	153,23	10,902	463,51	1109,006	413,519	19,243

День 10

№ рец.	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														
93	Вермишель молочная	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,0	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
268	Чай	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
7	Бутерброд с колбасой	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
	Итого:	305	22,61	14,07	80,20	590,01	0,2	0,55	98,13	2,05	85,69	289,73	63,94	2,32

479	Булочка-молочная	250	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:	550	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:	1615	52,78	46,64	212,69	1794	0,486	26,857	153,23	10,902	463,51	1109,006	413,519	19,243

Для учащихся 11-18 лет

День 1

№ рец.	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														
209	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
119	Сосиски отварные	80	9,21	18,11	0,68	172,28	0,09	---	20,0	1,14	18,50	96,63	10,39	1,18
160	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
8	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														
14	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
87	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
202	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
120	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
279	Компот из чернослива	200	0,16	0,16	23,56	98,40	0,01	1,08	---	---	6,40	4,40	3,60	0,18

7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
8	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	16,74	5	35	6,99	123,25	448,19	111,95	6,69
Полдник															
251	Снежок 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	
493	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	
157	Мандарин	100	0,8 0	0,2 0	22,5 0	95,00	0,6 0	38, 00	---	0,20	36,0 0	17,0 0	11,0 0	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	63,53	5	397,2	11,8	723,87	1045,69	217,64	11,96

День 2

№ 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															
469	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	

274	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	---	---	133,33	111,11	25,56	2,00
2	Бутерброд с джемом	55	2,3 8	3,8 7	29,1 9	161,0	0,0 4	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														
25	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
99	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
78	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
131	Пюре картофельное	150	3,08	4,80	20,43	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
279	Компот из чернослива	100												
8	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
7	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	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														
368	Яблоко	180	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	---	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
532	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														
68	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
3	Бутерброд с сыром	50	5,8 0	8,3 0	14,8 3	157,0 0	0,0 4	0,1 1	59,0 0	0,30	139, 20	96,0 0	9,45	0,49
272	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
8	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														
12	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
56	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
115	Овощное рагу с мясом	150	8,90	6,10	1,04	231,86	0,20	---	---	---	14,60	210,00	140,00	5,01
286	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	20,76	72,80	0,01	100,0 0	---	---	7,73	2,13	2,67	0,53
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
8	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	139,1 2	14,6	10,33	90,05	260,5	105,42	5,33

Полдник														
399г	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
145	Апельсин	180	0,40	0,40	9,80	94,00	0,03	10,00	---	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
152	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:	425	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

№ рец	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														
174	Каша вязкая на молоке (овсяная)	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
274	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	---	---	133,33	111,11	25,56	2,00
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
8	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														
12	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
54	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

122	Плов из курицы	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	
279	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	
8	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
7	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															
368г	Банан	220	1,50	0,50	21,00	192,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60	
399г	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	
493	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

№ рец.	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															
80	Омлет натуральный с сыром	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	
244	Горошек зеленый консерв.	100	3	5	7,3	58,0	5,1	8,1	8,4	0,1	2	7,9	4,8	-	
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	

272	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	
8	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															
40	Винегрет овощной	100	1,7	10,3	8,2	130,1	4,7	6,7	100	31	2,1	6	5,1	4,4	
128	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	
99	Рис с котлетой	150	8,90	6,10	1,04	231,86	0,20	---	---	---	14,60	210,00	140,00	5,01	
95	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,32	14,00	9500,00	1,50	18,00	424,00	22,00	9,20	
279	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	
8	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
7	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	30,84	33,42	85,84	969,81	5,35	22,65	9600	34,45	123,48	939,65	225,65	21,48	
Полдник															
368г	Банан	220	1,50	0,50	21,00	192,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60	
251	Ацидолакт	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	
152	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
			4	5	6									
Завтрак														
79	Рыба запеченная в омлете	150	23,85	11,7	4,8	220,50	0,135	0,75	0,09	6,15	60,00	304,50	37,50	1,50
244	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
272	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
8	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:	520	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														
40	Салат винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	---	---	31,23	---	20,12	0,82
128	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
301	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
131	Пюре картофельное	150	3,08	4,80	20,43	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
279	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
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
8	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	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														
368г	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
251	«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
140	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:	350	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:	1730	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		У	Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж			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														
169	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
99	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
269	Чай с молоком	200	0,16	0,02	14,33	58	---	0,43	---	0,06	5,20	5,80	3,0	0,34
8	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:	545	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														
13	Салат зеленый с огурцами	100	1,04	6,05	2,14	67,20	0,026	5,707	---	0,352	44,20	36,346	23,719	0,573
63	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	Капуста тушенная с мясом	150	8,90	6,10	1,04	231,86	0,20	---	---	---	14,60	210,00	140,00	5,01
279	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
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
8	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:	760	24,13	29,08	82,94	861,89	0,226	17,057	35,10	8,452	270,82	690,276	319,079	11,623
Полдник														
368a	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
532	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
479	Булочка молочная	250	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:	550	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:	1855	52,78	46,64	212,69	1794	0,486	26,857	153,23	10,902	463,51	1109,006	413,519	19,243

День 8

№ рец.	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														
204	Макароны с сыром	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,0	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
7	Бутерброд с колбасой	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
268	Чай	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	Конфета	200	0,16	0,02	14,33	58	---	0,43	---	0,06	5,20	5,80	3,0	0,34
	Итого:	505	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														
14	Салат овощной	100	1,04	6,05	2,14	67,20	0,026	5,707	---	0,352	44,20	36,346	23,719	0,573
632	Суп харчо	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	Курица с макаронами	150	8,90	6,10	1,04	231,86	0,20	---	---	---	14,60	210,00	140,00	5,01
278	Компот из сухофруктов	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
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
8	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:	660	24,13	29,08	82,94	861,89	0,226	17,057	35,10	8,452	270,82	690,276	319,079	11,623
Полдник														
368	Яблоко	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	---	0,10	19,00	16,00	12,00	2,30
493	Пряник «Тульский»	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00	---	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого:	300	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:	1465	52,78	46,64	212,69	1794	0,486	26,857	153,23	10,902	463,51	1109,006	413,519	19,243

День 9

№ рец.	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														
182	Каша манная	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,0	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
268	Чай	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
	Итого:	305	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														
21	Салат витаминный	100	1,04	6,05	2,14	67,20	0,026	5,707	---	0,352	44,20	36,346	23,719	0,573
54	Борщ	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
254	Пюре с рыбой	150	8,90	6,10	1,04	231,86	0,20	---	---	---	14,60	210,00	140,00	5,01
293	Кисель	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
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
8	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:	660	24,13	29,08	82,94	861,89	0,226	17,057	35,10	8,452	270,82	690,276	319,079	11,623
Полдник														
145	Апельсин	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	---	0,10	19,00	16,00	12,00	2,30
532	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
	Итого:	300	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:	1265	52,78	46,64	212,69	1794	0,486	26,857	153,23	10,902	463,51	1109,006	413,519	19,243

День 10

№ рец.	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														
93	Вермишель молочная	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,0	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
268	Чай	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
7	Бутерброд с колбасой	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
	Итого:	305	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														
14	Салат овощной	100	1,04	6,05	2,14	67,20	0,026	5,707	---	0,352	44,20	36,346	23,719	0,573
63	Суп картофельный с фасолью	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	Макароны с сосиской	150	8,90	6,10	1,04	231,86	0,20	---	---	---	14,60	210,00	140,00	5,01
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
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
8	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:	760	24,13	29,08	82,94	861,89	0,226	17,057	35,10	8,452	270,82	690,276	319,079	11,623
Полдник														
368a	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
532	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
479	Булочка молочная	250	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:	550	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:	1615	52,78	46,64	212,69	1794	0,486	26,857	153,23	10,902	463,51	1109,006	413,519	19,243