

Согласованно:



**Примерное
циклическое
двухнедельное меню
для городских
школьных лагерей
ИП Алексеева А.В.**

Меню для возрастной группы 7-11 лет

Неделя: первая

День: понедельник

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины				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														
350	Запеканка из творога	150	16,4	12,1	32,9	311,9	0,05	0,3	0,2	1,4	126,8	167,3	21	0,7
493	Какао на молоке	200	10,8	9	145,8	159,8	0,03	0,8	0,02	0,2	86,1	89,2	12,4	0,5
109	Булочка домашняя	50	0,2	0,1	14,5	56,3	0,1	0	0	0,5	11,5	42	16,5	0,95
	Итого:		27,4	21,2	193,2	527,8	0,18	1,1	0,22	2,1	224,40	298,5	49,9	2,15
бед														
	Овощи по сезону	80	1,2	0	9	43	0,036	17,4	0,03	0,36	30,6	12,4	18,6	1,92
212	Суп картофельный	250	2,5	2,5	22,5	122,5	0,01	1,34	0,04	0,02	2,5	8,1	3,3	0,13
496	Котлета из мяса птицы нат.	80	22,1	15,2	0	234,1	0,14	3,6	0,24	0,62	33,2	331,9	36,04	3,24
469	Макаронны отварные	150	6,1	7,2	28,5	116,1	0,006	0	0,05	1,01	1,5	5,06	7,077	8,085
489	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	14,5	56,8	0	0,07	0	0	3,9	6,4	3,37	0,7
	Итого:		32	25,00	74,5	572,5	0,192	22,41	0,3600	2,01	71,70	363,86	68,387	14,075
олдник														
	Йогурт	1/200	6,4	6,4	19,68	172,162	0,05	7,2	0,03	0	272	120	18,75	0,28
932	Компот из кураги	1/180	1,8	0	37,8	153	0,0005	0,09	0,02	0,013	0,65	0,55	0,17	0,013
	Итого:		8,2	6,4	57,48	325,162	0,0505	7,29	0,05	0,013	272,65	120,55	18,92	0,293
	Итого за день:		73,6	54,27	384,5	1690,56	0,5235	36,93	0,6604	5,243	582,02	873,11	161,947	17,9

День: Вторник

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины				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														
294	Каша рисовая молочная	150	4,2	5,5	105,7	243,1	0,06	0	0,02	1,65	6,22	106,12	35,32	0,06
	Йогурт	125	10	5	21,25	162,5	0,05	0,75	0,03	0	152,5	120	18,75	0,11
478	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	19,6	80	0	0	0	0	0,01	0	0	0,008
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,3	52,4	0,04	0	0	0,4	4,6	17	6,6	0,2
	Итого:		15,80	10,70	156,85	538,00	0,15	0,75	0,05	2,05	163,33	17,40	60,67	0,38
бед														
	Овощи по сезону	80	0,5	0	2	11,5	0,02	10	0,25	0,2	4	0	10	0,25
194	Рассольник "Ленинградский"	250/5	2,5	5	17,5	125	0,01	1,13	0,09	0,13	2,45	8,2	3,05	0,11

417	Котлета из свинины рубленая (нежирная)	80	110	27	14	389	0,1	0,1	0,005	1,2	59,7	230,2	32,8	3,1
463	Картофельное пюре	150	3	1,5	21	144	0,012	1,35	0,003	0,23	6	9,17	2,62	0,09
	Сок натуральный яблочный	200	2	0	18	76	0,06	32	0,06	1,2	32	22	18	4,4
	Хлеб ржаной йодированный	30	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21
Итого:		120,90	33,97	94,72	840	0,302	44,597	0,438	4,06	116,81	348,57	89,97	9,16	

Полдник

491	Кофейный напиток	1/180	4,32	4,41	22,4	143,64	0,126	0	0	0	264,6	356,4	360	9,54
	Сыр порционно	1/20	4,6	5,8	0	72	0,01	0,14	0,08	0,06	200	108	10	0,08
109	Булочка "Веснушка"	1/50	0,2	0,1	14,5	56,3	0,1	0	0	0,5	11,5	42	16,5	0,95
Итого:		9,12	10,31	36,90	271,94	0,24	0,14	0,08	0,56	476,10	506,40	386,50	10,57	
Итого за день:		145,82	54,98	288,47	1649,94	0,69	45,49	0,57	6,67	756,24	872,37	537,14	20,11	

День: Среда

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины				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

340	Омлет на цельном молоке	150	28,84	7,08	12,32	343,63	0,1	0,92	0,077	0,62	240,32	332,48	44,22	0,73
	Фрукты по сезону	100	0	0	10	42	0,02	5	0,01	0,4	19	16	12	2,3
489	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,8	0	0,07	0	0	3,9	6,4	3,37	0,7
	Хлеб ржаной йодированный	30	2,32	0,376	17,77	75,6	0,08	0,013	0,24	0,88	10,12	63,2	18,8	0,968
Итого:		31,36	7,556	55,09	518,03	0,2	6,003	0,33	1,9	273,34	418,08	78,39	4,70	

Обед

	Овощи по сезону	80	0,5	0	1	5,5	0,015	3,5	0,01	0,05	8,5	15	7	0,25
244	Борщ из свежей капусты	250	5	1,25	10	70	0,006	1,02	0,08	0,02	3,56	11,03	3	0,21
388	Шницель рыбный	80	10,55	7,1	0	106,55	0,2	0,9	0,03	0	20	200	30	0,6
474	Пюре картофельное	150	6,63	21	30	183,05	0,8	0	0,06	6,51	120,6	351,95	258,02	16,71
932	Компот из кураги	200	1,8	0	37,8	153	0,0005	0,09	0,02	0,013	0,65	0,55	0,17	0,013
	Хлеб ржаной йодированный	30	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21
Итого:		27,38	29,82	101,02	613	1,1215	5,527	0,230	7,693	165,97	657,53	321,69	18,993	

Полдник

340	Яйцо вареное	1/40	5,6	15,45	1,1	167,3	0,024	0,07	1,2	1,2	28,4	68,1	5,04	0,8
489	Чай с сахаром	1/180	0,2	0,1	15	56,8	0	0,07	0	0	3,9	6,4	3,37	0,7
	Хлеб ржаной йодированный	1/20	1,16	0,188	8,88	37,8	0,04	0,007	0,012	0,44	5,6	31,6	9,4	0,484
Итого:		6,96	15,74	24,98	261,9	0,064	0,147	1,212	1,64	37,9	106,1	17,81	1,984	
Итого за день:		65,7	53,11	181,09	1392,53	1,386	11,68	1,769	11,23	477,21	1181,71	417,89	25,675	

День: Четверг

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины				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
автрак														
439	Блины со сгущ. молоком	150	9,15	4,65	59,7	319,8	0,279	0,5	0,082	1,66	129,25	114,15	17,4	157
	Бутерброд с сыром и ветчиной	25/20/20	3,75	3,75	5	71,25	0,037	0,75	0,037	0	155	118,75	18,75	0,125
491	Кофейный напиток	200	4,32	4,41	22,4	143,64	0,126	0	0	0	264,6	356,4	360	9,54
	Итого:		17,22	12,81	87,1	534,69	0,442	1,25	0,119	1,66	548,85	589,3	396,15	166,665

бед														
	Овощи по сезону	80	1	0	9	42	0,03	15	0,015	0,15	55,5	64,5	33	2,1
210	Суп картофельный с горохом	250	7,5	5	20	135	0,02	0,92	0,13	0,1	5,21	18,3	5,11	0,37
404	Плов с говядиной	150	22,96	15,6	26,86	354,7	0,426	2,2	0,32	0,926	73,58	447,86	100,88	4,76
509	Выпечное изделие	60	5,5	6	20	159	0,001	0,001	0,0006	0,014	0,53	0,98	0,11	0,007
485	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	24,4	96,8	0,0004	0,03	0,015	0	2,01	3,16	1,55	0,04
	Хлеб ржаной йодированный	30	1,45	0,235	11,11	47,25	0,05	0,0085	0,015	0,55	6,33	39,5	11,75	0,605
	Итого:		38,71	26,84	111,37	834,75	0,5274	18,16	0,4956	1,74	143,16	574,3	152,4	7,882

олдник														
1104	Котлета в тесте	30/50	10,4	5,6	32,8	227,2	0,002	0	0,00009	0,015	0,18	1,14	0,15	0,013
489	Чай с сахаром	1/180	0,2	0,1	15	56,8	0	0,07	0	0	3,9	6,4	3,37	0,7
	Итого:		10,6	5,7	47,8	284	0,002	0,070	0,00009	0,015	4,08	7,54	3,52	0,713
	Итого за день:		66,53	45,35	246,27	1653,44	0,9714	19,48	0,61469	3,415	696,09	1171,14	552,07	175,26

День: Пятница

День: Пятница

№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины				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

звтрак														
451	Биточки мясные	90	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0,37	0,05	0,5	87,2	84,8	13,1	0,4
516	Макаронные изд отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,014	49,7	0,014	0	26,6	21,7	16,8	0,56
	Бутерброд с сыром	15/20	5	5	10,3	107	0	0	0	0	0,01	0	0	0,008
	Чай с сахаром	200	0,2	1	15	60	0,08	0	0	0,4	9,2	33,6	13,2	0,76
	Итого:		23,00	25,70	723	620,3	0,124	50,07	0,064	0,9	123,01	140,1	43,10	1,728

бед														
	Овощи по сезону	80	0,45	0	0,9	4,95	0,013	3,15	0,009	0,045	7,6	13,5	6,3	0,22
230	Суп с макаронными изделиями	1/250	2,5	5	15	120	0,048	0,31	0,12	0,04	1,5	3	0,89	0,048
289	Рагу из курицы	200	12,8	10,7	15,2	208	0,05	0,37	0,04	0,22	19,42	92,92	16,95	0,52
631	Компот из свежих плодов с вит С	1/200	0,4	0	49,6	142	0,04	26	0,02	0,08	38	32	24	4,6
	Хлеб ржаной йодированный	1/50	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21
	Итого:		19,05	16,17	102,92	569,5	0,251	29,847	0,219	1,485	79,18	220,42	71,64	6,598

олдник														
493	Какао на молоке	1/180	10,8	9	145,8	159,6	0,03	0,8	0,02	0,2	86,1	89,2	12,4	0,5

Пряник	1/30	1,5	0,9	23,4	105	0,02	0	0	0	2,7	12,3	0	0,18
Итого:		12,3	9,9	169,2	264,6	0,05	0,8	0,02	0,2	88,8	101,5	12,4	0,68
Итого за день:		54,35	51,77	995,12	1454,35	0,425	80,72	0,303	2,585	290,99	462,02	127,14	9,006

Неделя: вторая

День: понедельник

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины				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

175	Каша пшеничная молочная	150/10	4,6	13,2	21	223,6	0,44	1,3	0,07	3,4	172,7	418,95	143	3,72
1104	Выпечное изделие	60	10,4	5,6	32,8	227,2	0,002	0	0,00009	0,015	0,18	1,14	0,15	0,013
489	Чай с сахаром	1/180	0,2	0,1	15	56,8	0	0,07	0	0	3,9	6,4	3,37	0,7
Итого:			15,2	18,9	68,8	507,6	0,442	1,37	0,07009	3,415	176,78	426,49	146,52	4,433

Обед

	Овощи по сезону	80	0,6	0	3	16,2	0,06	150	1,2	0,42	4,8	9,6	6,6	0,36
244	Суп картофельный	1/250	2,5	2,5	22,5	122,5	0,01	1,34	0,04	0,02	2,5	8,1	3,3	0,13
416	Птица тушеная в соусе	100	19	22	33	393	0,0475	7,9	0,125	0,725	22,32	126,87	20,64	1,86
474	Пюре картофельное	150	6,63	21	30	183,05	0,8	0	0,06	6,51	120,6	351,95	258,02	16,71
	Фрукты по сезону	1/100	0	0	8	37	0,13	10	0,03	0,6	16	11	9	2,2
932	Компот из кураги	1/150	1,8	0	43,2	172,8	0,001	0,22	0,003	0,03	1,02	0,79	0,48	0,086
	Хлеб ржаной йодированный	1/50	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21
Итого:		Итого:	33,4	45,97	161,92	1019	1,1485	169,48	1,488	9,405	179,9	587,31	321,54	22,556

Полдник

	Молоко цельное кипяченое	1/200	6	6	10	104	0,08	2,6	0,04	0,18	540	180	28	0,2
527	Пирог с повидлом	1/60	3	1,2	36,6	170,4	0,001	0,11	0,0004	0,02	0,61	1,4	1,24	0,05
Итого:			9	7,2	46,6	274,4	0,081	2,71	0,0404	0,2	540,61	181,4	29,24	0,25
Итого за день:			58	72,07	277,32	1801	1,6715	173,56	1,59849	13,02	897,29	1195,20	497,30	27,239

День: Вторник

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины				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

498	Котлета из мяса кур	80	14,9	11,4	13,6	216	0,1	0,92	0,077	0,62	240,32	332,48	44,22	0,73
511	Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0,8	0,02	0,2	86,1	89,2	12,4	0,5
	Овощи по сезону	80	0,2	0	0,5	2,8	0,04	10	0,1	0,4	8	28	42	0,6
686	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	8	10	5	1
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,2
Итого:			20,80	17,80	63,30	499,20	0,19	13,72	0,20	1,52	347,02	477,08	110,22	3,03

Обед

225	Суп картофельный с рыбой	250/12	5,58	3	9,6	85,45	0,013	0,9	0,08	0,13	2,9	10	2,8	0,11
260	Гуляш из свинины	80	8,5	22,6	2,3	247,2	0,03	2,38	0,17	0,35	15,15	91,56	13,65	1,33
516	Макаронные изд отварные	1/150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,4	0	0	3,3	155	558	106	12,8
	Фрукты по сезону	1/200	2	0	16	80	0,08	120	0,1	4	68	46	26	0,6
639	Компот из сухофруктов	1/180	0,54	0	28,26	111,6	0,01	6,5	0,005	0,2	9,5	8	6	1,15
	Хлеб ржаной йодированный	1/50	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21
Итого:			24,62	35,17	112,58	863,25	0,633	129,8	0,385	9,08	263,210	792,56	177,95	17,2

Полдник

	Йогурт	1/125	10	5	21,25	162,5	0,05	0,75	0,03	0	152,5	120	18,75	0,11
478	Кисель плодоваягодный	1/180	0	0	19,6	80	0	0	0	0	0,01	0	0	0,008
Итого:			10,00	5	40,85	242,5	0,05	0,75	0,03	0	152,51	120	18,75	0,118
Итого за день:			55,42	57,97	216,73	1605,0	0,873	144,27	0,612	10,6	762,74	1389,64	306,92	20,348

День: Среда

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины				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

автрак

1085	Оладьи со сгущенным молоком	100/50	2,65	7,15	48,7	265,8	0,024	0,21	0,02	0,6	70,7	60,2	8,9	0,2
	Фрукты по сезону	150	2	0	16	80	0,08	120	0,1	4	68	46	26	0,6
489	Чай с сахаром	1/180	0,2	0,1	15	56,8	0	0,07	0	0	3,9	6,4	3,37	0,7
Итого:			4,85	7,25	79,7	402,6	0,104	120,28	0,12	4,6	142,6	112,6	38,27	1,5

бед

	Овощи по сезону	80	0,5	0	2	11,5	0,02	10	0,25	0,2	4	0	10	0,25
246	Щи из свежей капусты	1/250	2,5	5	10	95	0,0007	1,9	0,12	0,009	54	6,3	2,8	0,09
461	Тефтели мясные	110	7,7	9,6	9	154,9	0,07	1,11	0,053	0,74	35,4	165,73	23,67	2,3
508	Каша гречневая рассыпч.	1/150	8,7	7,8	42,6	279	0,006	0	0,05	1,01	1,5	5,06	0,77	0,085
634	Компот из черной смородины	1/200	1,8	0	43,2	172,8	0,001	0,22	0,003	0,03	1,02	0,79	0,48	0,086
	Хлеб ржаной йодированный	1/50	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21
Итого:			24,10	22,87	129,02	807,70	0,1977	13,247	0,506	3,089	108,58	256,88	61,22	4,021

олдник

	Яйцо вареное	1/40	5,2	4,8	0,4	64	0,03	0	0,12	0,8	22	76,8	4,8	1
	Хлеб пшеничный	1/40	3	0,4	19,4	95	0,08	0	0	0,4	9,2	33,6	13,2	0,76
485	Компот из сухофруктов	1/180	0,3	0	24,4	96,8	0,0004	0,03	0,015	0	2,01	3,16	1,55	0,04
Итого:			8,5	5,2	44,2	255,8	0,1104	0,03	0,135	1,2	33,21	113,56	19,55	1,8
Итого за день:			37,5	35,32	252,92	1466,10	0,4121	133,557	0,761	8,889	284,39	483,04	119,04	7,321

День: Четверг

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины				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

388	Котлета рыбная	80	11	6,2	7,4	311,9	0,05	0,3	0,2	1,4	126,8	167,3	21	0,7
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,03	0,8	0,02	0,2	86,1	89,2	12,4	0,5
109	Булочка домашняя	1/50	0,2	0,1	14,5	56,3	0,1	0	0	0,5	11,5	42	16,5	0,95
686	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,3	15,2	62	0	2	0	0	8	10	5	1
Итого:			14,7	13,4	59,0	593,7	0,18	3,1	0,22	2,1	232,4	308,5	54,9	3,15

Обед

	Овощи по сезону	80	0,5	0	1	5,5	0,015	3,5	0,01	0,05	8,5	15	7	0,25
209	Суп картофельный с горохом	1/250	2,5	2,5	25	135	0,01	0,9	0,09	0,04	2,18	9,9	3,3	0,12
431	Печень по-строгановски	100	10,9	10,9	3,2	156	0,3	27,6	2,7	5,4	90	444,9	77,1	2,7
511	Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	0,02	5	0,01	0,4	19	16	12	2,3
526	кондитерское изделие без крема	75	2,4	3,6	18	111,6	0,001	0,11	0,004	0,02	0,61	1,38	0,24	0,05
631	Компот из свежих плодов с вит С	1/180	0	0	32,4	124,2	0,002	3,3	0,002	0,01	2,15	1,32	0,75	0,04
	Хлеб ржаной йодированный	1/50	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21
Итого:			23,0	23,57	140,72	854,8	0,448	40,427	2,846	7,02	135,1	567,5	123,89	6,67

Полдник

	Кефир	1/180	5,4	5,4	7,2	100,8	0,05	1,26	0,05	0,13	216	171	25,2	0,18
509	Ватрушка с творогом	1/50	5,5	6	20	159	0,001	0,001	0,0006	0,014	0,53	0,98	0,11	0,007
Итого:			10,9	11,4	27,2	259,8	0,051	1,261	0,0506	0,144	216,53	171,98	25,31	0,187
Итого за день:			48,6	48,37	226,92	1708,3	0,679	44,788	3,1166	9,264	584,03	1047,98	204,1	10,007

День: Пятница

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины				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

330	Макароны с сыром (сыр порционно)	155/15	9,65	4,35	29,45	205,9	0,012	0,105	0,11	1,055	151,5	86,06	8,27	0,145
738	Выпечное изделие	60	0,3	0	23,4	91,2	0	0	0	0	2,7	2,4	0	0,09
491	Кофейный напиток	1/180	4,8	4,9	24,9	159,6	0,126	0	0	0	264,6	356,4	360	9,54
	Хлеб пшеничный	1/20	1,5	0,2	9,7	47,5	0,05	0	0	0,25	5,75	21	8,25	0,455
Итого:			16,25	9,45	87,45	504,2	0,188	0,105	0,11	1,305	424,55	465,86	376,52	10,23

Обед

	Овощи по сезону	1/80	0,8	0	3,2	16,8	0,008	20	0	0	31,2	35,2	10,4	0,8
135	Суп из овощей с крупой	200	2,7	4,7	8,6	89,2	0,017	1,34	0,07	0,22	8	27,3	4,5	0,38
496	Шницель мясной	80	15,1	15,6	8,8	250,9	0,01	1,62	0,34	0,14	7,92	51,3	8,78	0,76
214	Рагу овощное	1/150	3,8	6,9	16,1	141	0,009	0	0,005	0,285	1,26	21,9	7,29	0,15
	Фрукты по сезону	1/200	2	0	42	178	0,08	20	0,2	0,8	16	56	84	1,2
489	Чай с сахаром	1/180	0,2	0,1	15	56,8	0	0,07	0	0	3,9	6,4	3,37	0,7
	Хлеб ржаной йодированный	1/50	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21

	Итого:	27,5	27,77	115,92	827,20	0,224	43,047	0,645	2,545	80,94	277,1	141,84	5,2	
Толдник														
340	Омлет на цельном молоке	1/55	5,6	15,45	1,1	167,3	0,024	0,07	1,2	1,2	28,4	68,1	5,04	0,8
932	Компот из кураги	1/180	1,8	0	37,8	153	0,0005	0,09	0,02	0,013	0,65	0,55	0,17	0,013
	Итого:	7,4	15,45	38,9	320,3	0,0245	0,16	1,22	1,213	29,05	68,65	5,21	0,813	
	Итого за день:	51,15	52,67	242,27	1651,70	0,4365	43,312	1,975	5,063	534,54	811,61	523,57	16,243	

1. В состав всех блюд входит йодированная соль.
2. Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов, проводится под контролем медицинского работника.

Директор

Алексеева А.В.

Технолог

И.Л. Гамагина



Меню для возрастной группы 12-18 лет

Неделя: первая

День: понедельник

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
350	Запеканка из творога	200	24,6	18,15	49,35	467,85	0,075	0,45	0,3	2,1	190,2	250,95	31,5	1,05
493	Какао на молоке	1/200	11,99	9,99	161,84	177,16	0,033	0,888	0,022	0,222	95,57	99,01	13,76	0,555
109	Булочка домашняя	1/50	0,32	0,16	23,2	90,08	0,16	0	0	0,8	18,4	67,2	26,4	1,52
	Итого:		36,91	28,3	234,39	735,09	0,268	1,338	0,322	3,122	304,17	417,16	71,66	3,125
Обед														
	Овощи по сезону	100	1,992	0	6,972	33,6	0,028	27,84	0,019	0	33,6	24,96	21,12	1,152
212	Суп картофельный	1/250	2,5	2,5	22,5	122,5	0,01	1,34	0,04	0,02	2,5	8,1	3,3	0,13
496	Котлета из мяса птицы нат.	100	33,15	22,8	0	351,15	0,21	5,4	0,36	0,93	49,8	497,85	54,06	4,86
469	Макароны отварные	180	10,12	11,95	47,31	192,73	0,009	0	0,083	1,6766	2,49	8,39	11,75	13,42
489	Чай с сахаром	200	0,222	0,111	16,65	63,05	0	0,077	0	0	3,9	6,4	4,33	0,777
	Хлеб ржаной йодированный	30	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21
	Итого:		50,884	37,83	115,65	857,53	0,357	34,674	0,5320	3,7266	104,95	624,7	118,1	21,549
Полдник														
	Йогурт	1/200	6,4	6,4	19,68	172,16	0,05	7,2	0,03	0	272	120	18,75	0,28
932	Компот из кураги	1/180	1,8	0	37,8	153	0,0005	0,09	0,02	0,013	0,65	0,55	0,17	0,013
	Хлеб пшеничный	1/60	4,5	0,6	29,1	142,5	0,12	0	0	0,6	13,8	50,4	19,8	1,14
	Итого:		12,7	7	86,6	467,66	0,1705	7,29	0,05	0,613	286,45	170,95	38,72	1,433
	Итого за день:		100,49	73,13	436,62	2060,28	0,7955	43,302	0,9040	7,4616	695,57	1212,81	228,44	26,107

День: Вторник

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак														
294	Каша рисовая молочная	200/15	6,3	8,25	158,55	364,65	0,09	0	0,03	2,475	9,33	159,18	52,98	0,09
	Йогурт	1/125	10	5	21,25	162,5	0,05	0,75	0,03	0	152,5	120	18,75	0,11
478	Кисель плодово-ягодный	1/200	0	0	21,75	88,8	0	0	0	0	0,011	0	0	0,0088
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,3	52,4	0,04	0	0	0,4	4,6	17,4	6,6	0,2
Итого:			17,9	13,45	211,85	668,35	0,18	0,75	0,06	2,875	166,441	296,58	78,33	0,4088

Обед														
	Овощи по сезону	100	1	0	4	23	0,04	20	0,5	0,4	8	0	10	0,5
194	Рассольник "Ленинградский"	250	2,5	5	17,5	125	0,01	1,13	0,09	0,13	2,45	8,2	3,05	0,11
417	Котлета из свинины рубленая (нежирная)	100	110	27	14	389	0,1	0,1	0,005	1,2	59,7	230,2	32,8	3,1
463	Картофельное пюре	180	4,98	2,49	34,86	239,04	0,019	2,241	0,004	0,3818	9,96	15,22	4,34	0,149
	Сок натуральный яблочный	200	2,22	0	19,98	84,36	0,066	35,52	0,066	1,332	35,52	24,42	19,98	4,884
	Хлеб ржаной йодированный	30	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21
Итого:			123,6	34,96	112,56	954,9	0,335	59,008	0,695	4,5438	128,29	357,04	93,67	9,953

Полдник														
491	Кофейный напиток	1/200	4,795	4,895	24,86	159,44	0,139	0	0	0	293,7	395,6	399,6	10,59
	Сыр порционно	1/50	11,5	14,5	0	180	0,025	0,35	0,2	0,15	500	270	25	0,2
109	Булочка "Веснушка"	1/50	0,2	0,1	14,5	56,3	0,1	0	0	0,5	11,5	42	16,5	0,95
Итого:			16,50	19,50	39,36	395,74	0,26	0,35	0,20	0,65	805,20	707,60	441,10	11,74
Итого за день:			158,00	67,91	363,77	2018,99	0,78	60,11	0,96	8,07	1099,93	1361,22	613,10	22,10

День: Среда

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины				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														
340	Омлет на цельном молоке	200	24,8	37,2	3,1	454	0,13	1,22	48,4	1,1	348,7	416,4	29,1	3,8
	Фрукты по сезону	200	0	0	10	42	0,02	5	0,01	0,4	19	16	12	2,3
489	Чай с сахаром	200	0,222	0,111	16,65	63,048	0	0,0777	0	0	4,329	7,104	3,74	0,777
	Хлеб ржаной йодированный	30	4,64	0,75	35,55	151,2	0,16	0,027	0,048	1,76	20,25	126,4	37,6	1,93
Итого:			29,662	38,1	65,30	710,248	0,31	6,3247	48,46	3,26	363,999	565,904	82,4	8,807

Обед														
	Овощи по сезону	100	1	0	2	11	0,03	7	0,02	0,1	17	30	14	0,5

244	Борщ из свежей капусты	250	5	1,25	10	70	0,006	1,02	0,08	0,02	3,56	11,03	3	0,21
388	Шницель рыбный	100	21,1	14,2	0	213,1	0,4	1,8	0,06	0	40	400	60	1,2
474	Греча отварная	180	8,817	27,93	39,9	243,45	1,064	0	0,079	8,658	160,39	468,09	343,16	22,224
932	Компот из кураги	200	1,998	0	41,958	169,83	0,0005	0,099	0,022	0,014	0,7215	0,6105	0,1887	0,014
	Хлеб ржаной йодированный	30	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21
Итого:		40,815	43,85	116,08	801,88	1,6005	9,936	0,291	9,892	234,332	988,73	443,849	25,358	

Полдник

340	Омлет на цельном молоке	1/100	11,2	30,9	2,2	334,6	0,048	0,14	2,4	2,4	56,8	136,2	10,08	1,6
489	Чай с сахаром	1/200	0,222	3	16,65	63,048	0	0,077	0	0	4,329	7,104	3,74	0,777
	Хлеб ржаной йодированный	1/20	1,16	0,188	8,88	37,8	0,04	0,006	0,012	0,44	5,064	31,6	9,4	0,484
Итого:		12,582	34,09	27,73	435,448	0,088	0,223	2,412	2,84	66,193	174,904	23,22	2,861	
Итого за день:		83,059	116,00	209,11	1947,576	1,9985	16,484	51,161	15,992	664,524	1729,54	549,509	37,026	

День: Четверг

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины				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

439	Блины со сгущ. Молоком	200	15,2	6,2	99,251	531,66	0,463	0,831	0,136	2,758	214,87	189,76	28,927	261,012
	Бутерброд с сыром и ветчиной	25/20/	3,75	3,75	5	71,25	0,037	0,75	0,037	0	155	118,75	18,75	0,125
491	Кофейный напиток	200	4,795	4,895	24,864	159,44	0,139	0	0	0	293,7	395,6	399,6	10,589
Итого:		23,745	14,85	129,12	762,35	0,639	1,581	0,173	2,758	663,57	704,11	447,277	271,726	

Обед

	Овощи по сезону	100	1	0	9	42	0,03	15	0,015	0,15	55,5	64,5	33	2,1
210	Суп картофельный с горохом	250	7,5	5	20	135	0,02	0,92	0,13	0,1	5,21	18,3	5,11	0,37
404	Плов с говядиной	200	30,61	20,8	35,81	472	0,426	2,2	0,32	0,926	73,58	447,86	100,88	4,76
509	Выпечное изделие	80	8,25	9	30	238,5	0,0015	0,0015	0,0009	0,021	0,795	1,47	0,165	0,0105
485	Компот из сухофруктов	1/200	0,333	0	27,084	107,44	0,0004	0,033	0,0166	0	2,231	3,5076	1,7205	0,044
	Хлеб ржаной йодированный	1/50	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21
Итого:		50,593	35,27	144,11	1089,44	0,5779	18,172	0,5125	2,297	149,976	614,638	164,376	8,4945	

Полдник

1104	Котлета в тесте	30/50	10,4	5,6	32,8	227,2	0,002	0	0,00009	0,015	0,18	1,14	0,15	0,013
489	Чай с сахаром	1/200	0,222	0,111	16,65	63,048	0	0,077	0	0	4,329	7,104	3,74	0,777
	Банан	1/150	1,5	0	31,5	133,5	0,06	15	0,15	0,6	12	42	63	0,9

Итого:	12,122	5,711	80,95	423,748	0,062	15,077	0,2	0,6	16,5	50,2	66,9	1,7
Итого за день:	86,46	55,83	354,18	2275,538	1,2789	34,83	0,83559	5,67	830,055	1368,99	678,543	281,9105

День: Пятница

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины				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

451	Биточки мясные	100	15,87	14,37	16	261	0,039	0,49	0,066	0,665	115,976	112,784	17,423	0,532
516	Макаронные изделия отвар	180	6,8	12,13	45,6	326								
	Бутерброд с сыром	15/20	5	5	10	88,8	0,02	0,1	34,5	0,04	153,8	9,4	109	0,4
	Чай с сахаром	200	0,2	1	15	60	0,08	0	0	0,4	9,2	33,6	0	0,36
Итого:			27,870	32,5	86,60	735,800	0,139	0,590	34,566	1,105	278,976	155,784	126,423	1,2920

Обед

	Овощи по сезону	100	0,999	0	1,998	10,989	0,028	6,993	0,019	0,099	16,872	29,97	13,986	0,4884
230	Суп с макаронными изделиями	250	2,5	5	15	120	0,048	0,31	0,12	0,04	1,5	3	0,89	0,048
289	Рагу из курицы	250	18,28	15,28	21,72	397	0,1	0,74	0,08	0,44	38,84	185,84	33,9	1,04
631	Компот из свежих плодов с	200	0,4	0	49,6	142	0,0159	1,795	0,0039	0,305	7,98	12,196	3,4846	0,1197
	Хлеб ржаной йодированный	30	2,9	0,47	22,22	94,5	0,04	26	0,02	0,08	38	32	24	4,6
Итого:			25,08	20,75	110,538	764,489	0,2319	35,838	0,2429	0,964	103,192	263,006	76,2606	6,2961

Полдник

493	Какао на молоке	1/200	11,99	9,99	161,83	177,15	0,033	0,88	0,022	0,222	95,57	99,01	13,76	0,555
527	Пирог с повидлом	1/100	4,98	1,992	60,756	282,86	0,0016	1,1826	0,0006	0,033	1,0126	2,324	2,0584	0,083
Итого:			16,968	11,98	222,59	460,01	0,0346	2,0626	0,0226	0,255	96,5826	101,334	15,8184	0,638
Итого за день:			69,92	65,23	419,724	1960,299	0,477	38,4906	34,8315	2,324	478,7506	520,124	218,502	8,2261

Неделя: вторая

День: понедельник

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины				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 пшеничная молочная	200	6,118	17,56	27,93	297,388	0,585	1,729	0,093	4,522	229,69	557,2	190,19	4,9476
1104	Выпечное изделие	60	10,4	5,6	32,8	227,2	0,002	0	0,00009	0,015	0,18	1,14	0,15	0,013
489	Чай с сахаром	1/200	0,222	0,111	16,65	63,04	0	0,077	0	0	4,329	7,104	3,74	0,777

Итого:		16,74	23,27	77,38	587,628	0,587	1,806	0,09309	4,537	234,199	565,444	194,08	5,7376	
Обед														
	Овощи по сезону	1/100	0,996	0	4,98	26,892	0,099	249	1,992	0,6972	7,968	15,936	10,956	0,5976
244	Суп картофельный	1/250	2,5	2,5	22,5	122,5	0,01	1,34	0,04	0,02	2,5	8,1	3,3	0,13
416	Птица тушеная в соусе	120	22,42	25,96	38,94	463,74	0,056	9,322	0,1475	0,855	26,33	149,706	24,355	2,1948
463	Картофельное пюре	180	4,98	2,49	34,86	239,04	0,019	2,241	0,004	0,3818	9,96	15,22	4,34	0,149
	Фрукты по сезону	1/100	0	0	8	37	0,13	10	0,03	0,6	16	11	9	2,2
932	Компот из чернослива	1/200	1,998	0	47,95	191,8	0,001	0,2442	0,003	0,083	1,1322	0,9638	0,5328	0,095
	Хлеб ржаной йодированный	1/50	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21
Итого:		Итого:	35,794	31,42	179,45	1175,472	0,415	272,16	2,2465	3,6870	76,5502	279,926	75,9838	6,5764
Полдник														
	Молоко цельное кипяченое	1/200	6	6	10	104	0,08	2,6	0,04	0,18	540	180	28	0,2
350	Запеканка из творога	100/15	16,4	12,1	32,9	311,9	0,05	0,3	0,2	1,4	126,8	167,3	21	0,7
Итого:		Итого:	22,4	18,1	42,9	415,9	0,13	2,9	0,24	1,58	666,8	347,3	49	0,9
Итого за день:		Итого:	74,934	72,8	299,73	2179,00	1,132	276,87	2,57959	9,8040	977,55	1192,67	319,064	13,214

День: Вторник

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины				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														
498	Котлета из мяса кур	100	18,62	14,25	17	270	0,048	0,14	2,4	2,4	56,8	136,2	10,08	1,6
511	Рис отварной	180	5,06	8,13	51,86	304	0,033	0,888	0,022	0,222	95,57	99,012	13,764	0,555
686	Чай с сахаром	200	0,3	1	15,2	62	0,2	0	0	1	23	84	33	1,9
	Овощи по сезону	1/100	1	0	21	89	0,04	10	0,1	0,4	8	28	42	0,6
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0
Итого:		Итого:	26,58	23,58	115,36	777,40	0,34	11,03	2,52	4,32	187,97	364,61	105,44	4,66

Обед														
	Фрукты по сезону	1/100	1	0	4	21	0,01	25	0	0	39	44	13	1
225	Суп картофельный с рыбой	250/15	5,58	3	9,6	85,45	0,013	0,9	0,08	0,13	2,9	10	2,8	0,11
260	Гуляш из свинины	100	10,62	28,25	38,18	379	0,06	4,76	0,34	0,7	30,3	183,12	27,3	2,66
516	Макаронные изделия отвар	180	6,8	12,13	45,6	272,51	0,532	0	0	4,389	206,15	742,14	140,98	17,024
639	Компот из сухофруктов	1/200	0,54	0	28,26	111,6	0,011	7,215	0,005	0,222	10,545	8,88	6,66	1,2765
	Хлеб ржаной йодированный	1/50	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21

Итого:		27,440	43,85	147,86	964,06	0,726	37,892	0,455	6,541	301,555	1067,14	214,24	23,2805	
Полдник														
	Йогурт	1/125	10	5	21,25	162,5	0,05	0,75	0,03	0	152,5	120	18,75	0,11
478	Кисель плодоягодный	1/200	0	0	21,756	88,8	0	0	0	0	0,015	0	0	0,008
	Фрукты по сезону	1/200	2	0	16	80	0,08	120	0,1	0,4	68	46	26	0,6
109	Булочка домашняя	1/50	0,32	0,16	23,2	90,08	0,16	0	0	0,8	18,4	67,2	26,4	1,52
Итого:		12,32	5,16	82,206	421,38	0,29	120,75	0,13	1,2	238,915	233,2	71,15	2,238	
Итого за день:		66,340	72,6	345,43	2162,84	1,357	169,67	3,107	12,063	728,44	1664,95	390,834	30,1735	

День: Среда

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины				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														
1085	Оладьи со сгущенкой	200	3,975	10,73	73,05	398,7	0,036	0,315	0,03	0,9	106,05	90,3	13,35	0,3
	Фрукты по сезону	150	1	0	2	11	0,03	7	0,02	0,1	17	30	14	0,5
489	Чай с сахаром	1/200	0,222	0,111	16,65	63,048	0	0,077	0	0	4,329	7,104	3,74	0,777
Итого:		5,197	10,84	91,7	472,748	0,066	7,392	0,05	1,0	127,379	127,404	31,09	1,577	
Обед														
	Овощи по сезону	1/100	1	0	4	23	0,04	20	0,5	0,1	8	0	20	0,5
246	Щи из свежей капусты	1/250	2,5	5	10	95	0,0007	1,9	0,12	0,009	54	6,3	2,8	0,09
461	Тефтели мясные	110	21,04	26,89	11,95	372,12	0,116	1,8426	0,087	1,228	58,764	275,11	39,29	3,818
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,7	7,8	42,6	279	0,006	0	0,05	1,01	1,5	5,06	0,77	0,085
634	Компот из черной смородины	1/200	1,998	0	47,95	191,808	0,001	0,2442	0,003	0,033	1,1322	0,8769	0,5328	0,9546
	Хлеб ржаной йодированный	1/50	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21
Итого:		38,138	40,16	138,72	1055,428	0,2637	24,004	0,79	3,48	136,056	366,347	86,8928	6,6576	
Полдник														
	Яйцо вареное	1/40	5,2	4,8	0,4	64	0,03	0	0,12	0,8	22	76,8	4,8	1
	Хлеб пшеничный	1/40	3	0,4	19,4	95	0,08	0	0	0,4	9,2	33,6	13,2	0,76
485	Компот из сухофруктов	1/200	0,333	27,08	27,084	107,44	0,0004	0,033	0,0166	0	2,231	3,507	1,7205	0,044
	Банан	1/200	2	0	42	178	0,08	20	0,2	0,8	16	56	84	1,2
Итого:		10,533	32,28	88,884	444,44	0,1904	20,033	0,3366	2,0	49,431	169,907	103,721	3,004	
Итого за день:		53,868	83,28	319,3	1972,616	0,5201	51,429	1,1766	6,48	312,866	663,658	221,703	11,2386	

День: Четверг

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины				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														
350	Котлета рыбная	100	13,75	8,26	9,25	390	0,0664	0,398	0,1328	0,5976	52,622	73,538	15,936	0,531
520	Картофельное пюре	180	3,2	6,8	21,9	163,5	0,037	0,62	0,03	0	140	107,5	16,25	0,125
686	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,3	0,3	15,2	62	0,033	0,888	0,022	0,222	95,57	99,012	13,764	0,555
109	Булочка домашняя	1/50	0,2	0,1	14,5	56,3	0,1	0	0	0,5	11,5	42	16,5	0,95
	Итого:		17,45	15,46	60,85	672	0,2364	1,906	0,1848	1,3196	299,692	322,05	62,45	2,161
Обед														
	Овощи по сезону	1/100	1	0	2	11	0,03	7	0,02	0,1	17	30	14	0,5
209	Суп картофельный гороховый	1/250	2,5	2,5	25	135	0,01	0,9	0,09	0,04	2,18	9,9	3,3	0,12
431	Печень по-строгановски	100	13,62	13,62	4	195	0,3	27,6	2,7	5,4	90	444,9	77,1	2,7
511	Рис отварной	1/200	5,06	8,13	54,86	304	0,04	10	0,02	0,8	38	32	24	4,6
	Кондитерское изделие без н	75	6	3	46,2	229	0,04	0	0	0	25,8	73,2	13,2	1,08
631	Компот из свежих плодов с	1/200	0	0	32,4	137,86	0,0022	3,663	0,002	0,011	2,386	1,465	0,8325	0,044
	Хлеб ржаной йодированный	1/50	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21
	Итого:		31	27,72	183,68	1106,36	0,522	49,18	2,862	7,451	188,026	670,465	155,933	10,254
Полдник														
	Кефир	1/200	5,994	5,994	7,992	111,888	0,055	1,3986	0,0555	0,1443	239,76	189,81	27,972	0,1998
509	Ватрушка с творогом	1/100	11	12	40	318	0,002	0,002	0,0012	0,028	1,06	1,96	0,22	0,014
	Итого:		16,99	17,99	47,992	429,888	0,057	1,4006	0,0567	0,1723	240,82	191,77	28,192	0,2138
	Итого за день:		65,524	61,17	292,52	2208,048	0,8156	52,487	3,1035	8,9429	728,538	1184,29	246,575	12,6288
День: Пятница														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины				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														
330	Макароны с сыром (сыр порционно)	200/20	12,54	5,65	38,285	267,67	0,0156	0,1365	0,143	1,3715	196,95	111,878	10,751	0,1885
738	Выпечное изделие	60	0,3	0	23,4	91,2	0	0	0	0	2,7	2,4	0	0,09
491	Кофейный напиток	1/200	5,328	5,439	27,639	177,156	0,1398	0	0	0	293,7	395,6	399,6	10,589
	Хлеб пшеничный	1/80	6	0,8	38,8	190	0,2	0	0	1	23	84	33	4,455

Итого:		24,168	11,89	128,12	726,026	0,3554	0,1365	0,143	2,3715	516,35	593,878	443,351	15,3225	
Обед														
	Овощи по сезону	1/100	1	0	4	21	0,01	25	0	0	39	44	13	1
245	Суп картофельный с крупой	1/250	3,75	5,87	10,75	122,5	0,017	1,34	0,07	0,22	8	27,3	4,5	0,38
496	Котлета из птицы натуральная	1/100	18,9	19,5	11	313,6	0,0133	2,1546	0,452	0,175	9,9	64,125	10,975	1,0108
214	Рагу овощное	180	5,06	9,2	21,46	188	0,011	0	0,0055	0,379	1,675	29,127	9,695	0,199
	Фрукты по сезону	1/200	2	0	42	178	0,08	20	0,2	0,8	16	56	84	1,2
489	Чай с сахаром	1/200	0,222	0,111	16,65	63,048	0	0,077	0	0	4,329	7,104	3,74	0,777
	Хлеб ржаной йодированный	1/50	3,5	0,5	17	90,5	0,1	0	0,03	1,1	17,5	79	23,5	1,9
Итого:		34,432	35,18	122,86	976,648	0,2313	48,572	0,7575	2,674	96,404	306,656	149,41	6,4668	
Полдник														
340	Омлет на цельном молоке	1/55	5,6	15,45	1,1	167,3	0,024	0,07	1,2	1,2	28,4	68,1	5,04	0,8
932	Компот из кураги	1/200	1,998	0	41,958	169,83	0,0005	0,099	0,022	0,014	0,7215	0,6105	0,1887	0,014
	Фрукты по сезону	1/100	0,994	0,994	30,956	50,694	0,019	70,574	0,019	0	37,772	30,814	23,856	0,7952
109	Булочка "Веснушка"	1/50	0,2	0,1	14,5	56,3	0,1	0	0	0,5	11,5	42	16,5	0,95
Итого:		8,792	16,54	88,514	444,124	0,1435	70,743	1,241	1,714	78,3935	141,525	45,5847	2,5592	
Итого за день:		67,392	63,61	339,50	2146,798	0,7302	119,45	2,1415	6,7595	691,148	1042,06	638,346	24,3485	

1. В состав всех блюд входит йодированная соль.
2. Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов, проводится под контролем медицинского работника

Директор

Алексеева А.В.

Технолог

И.Л. Гамагина

