

Согласовано

Начальник лагеря труда и отдыха

«Спутник» при МОУ СОШ с. Салтыково

_____ Стручкова А.А.

Утверждаю

Директор МОУ СОШ с. Салтыково

_____ Н.Г. Шуртина

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН

ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00dd71f73d31fb25ab605ef1d867bf3def

Владелец: Шуртина Наталья Геннадьевна

Действителен: с 03.09.2024 до 27.11.2025

**Примерное четырнадцатидневное меню
для лагеря труда и отдыха «Спутник»
при МОУ СОШ с. Салтыково
в период летних каникул
для детей 14-17 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1 (мг)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день														
завтрак														
3	Бутерброд с сыром	50	8,26	16,09	14,84	239,05	0,04	0,18	111,50	0,58	252,20	166,40	16,70	0,53
384	Каша рисовая молочная	250	6,12	8,59	46,07	287,73	0,07	0,50	53,13	0,29	129,51	165,56	36,75	0,54
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
всего за завтрак			14,56	24,70	81,40	613,66	0,12	6,68	164,63	0,90	388,31	335,26	55,25	1,17
обед														
5004	Яблоко	130	0,46	0,46	11,27	54,05	0,03	11,50	0,00	0,23	18,40	12,65	10,35	2,53
56	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,58	3,08	1,72	37,64	0,02	11,64	0,00	1,65	20,39	15,30	9,90	0,45
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,14	6,13	22,48	163,73	0,16	54,41	40,88	0,57	65,87	104,46	46,20	1,67
541	Котлета из говядины домашняя	100	19,80	21,59	6,59	299,80	0,08	1,39	33,05	1,82	39,94	219,12	27,15	2,92
413	Макаронные изделия отварные	200	6,66	9,03	42,38	277,60	0,10	0,00	59,00	1,00	12,60	54,10	9,60	0,98
861	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86
1058	Ватрушка с творогом	50	6,53	5,58	19,22	153,99	0,12	0,44	37,61	0,84	67,54	93,67	11,91	0,51
всего за обед			41,66	46,68	151,81	1202,78	0,60	82,99	171,07	6,18	244,75	566,86	133,34	11,75
полдник														
5010	Абрикосовый сок	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	0,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
1050	Булочка домашняя с изюмом	50	4,27	4,42	24,73	155,99	0,07	0,46	26,93	0,91	51,77	66,10	10,91	0,53
5040	Конфеты	30	2,85	9,24	15,51	154,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
всего за полдник			8,12	13,66	65,64	420,49	0,11	0,46	26,93	2,51	91,77	102,10	30,91	0,93
ужин														
5005	Банан	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5008	огурец	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
590	Жаркое по-домашнему	180	16,98	15,12	21,17	289,19	0,20	27,45	17,70	0,55	24,65	223,03	48,54	3,37
5046	Ряженка	200	10,00	6,40	6,80	136,00	0,08	1,20	44,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
5036	Пряники заварные	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
всего за ужин			36,26	27,41	111,42	851,65	0,43	36,05	75,06	1,90	406,07	617,63	135,94	6,70
Всего за 1-й день:			100,60	112,45	410,27	3088,58	1,25	126,18	437,69	11,48	1130,90	1621,85	355,44	20,54

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1 (мг)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2-й день														
завтрак														
8	Бутерброд с маслом	65	6,76	14,00	15,29	214,39	0,11	0,00	3,50	3,08	16,15	81,92	11,90	0,93
209	Каша пшеничная молочная	250	8,13	14,76	42,84	338,41	0,22	0,50	90,00	0,31	138,58	203,06	51,19	1,30
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11
всего за завтрак			17,31	31,16	82,01	680,90	0,35	0,90	106,50	3,42	255,33	363,98	74,99	2,33
обед														
5003	Груша	130	0,46	0,35	11,85	54,05	0,02	5,75	0,00	0,46	21,85	18,40	13,80	2,65
58	Салат из свежих помидор	60	0,64	3,10	2,04	39,85	0,03	14,70	0,00	1,75	19,88	14,62	10,92	0,52
213	Суп картофельный с фрикадельками	200	6,15	8,22	13,70	153,69	0,09	9,23	38,20	0,37	22,05	87,51	20,10	1,20
7601	Плов с говядиной	300	24,82	14,72	50,56	433,82	0,24	2,55	0,00	3,83	34,94	318,16	67,16	3,12
869	Кисель из клюквы	200	0,11	0,04	31,16	127,26	0,00	3,00	0,00	0,20	6,35	7,59	3,00	0,20
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86
1052	Пирожок с капустой печеный	50	3,29	5,22	17,31	129,60	0,05	10,24	21,76	1,42	30,45	42,64	9,12	0,47
всего за обед			38,82	32,29	156,26	1077,48	0,50	45,47	60,50	8,03	149,32	552,53	139,11	10,01
полдник														
5011	Виноградный сок	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
5037	Пряники сырцовые	50	3,15	1,05	37,80	173,00	0,04	0,00	0,00	0,75	6,00	26,50	5,00	0,45
всего за полдник			3,75	1,45	70,40	313,00	0,08	4,00	0,00	1,15	46,00	50,50	23,00	1,25
ужин														
506	Рыба запеченная	95	18,61	8,69	4,43	170,65	0,13	0,56	11,27	3,78	46,23	276,16	63,02	0,98
5046	Йогурт питьевой	200	10,00	6,40	6,80	136,00	0,08	1,20	44,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
299	Картофельное пюре	200	4,44	5,97	28,09	184,75	0,21	32,20	36,00	0,23	66,60	133,25	42,75	1,48
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
5032	Печенье сдобное	50	3,20	8,40	34,25	225,50	0,05	0,00	60,00	0,50	11,50	32,50	5,00	0,40
всего за ужин			38,84	29,95	116,12	903,54	0,52	34,32	151,63	4,71	391,45	690,20	158,81	4,80
Всего за 2-й день:			98,72	94,85	424,79	2974,91	1,45	84,69	318,63	17,32	842,10	1657,21	395,90	18,39
3-й день														
завтрак														
215	Каша манная молочная жидкая	250	5,57	10,95	35,17	262,90	0,07	0,40	72,00	0,59	107,50	106,40	17,30	0,40
424	Яйцо варенное	1	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
945	Чай с молоком	200	2,94	2,50	19,85	115,83	0,04	1,30	20,00	0,00	120,45	90,00	14,00	0,15
5033	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
всего за завтрак			16,63	18,37	74,98	535,53	0,18	1,70	192,00	1,27	257,95	299,20	41,70	1,99

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1 (мг)	Витамины		Е (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С (мг)	А (мкг)		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед														
5001	апельсин	150	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
79	Салат из белокачанной капусты	60	0,97	3,05	2,81	43,21	0,02	22,00	0,00	1,40	25,20	19,34	10,72	0,34
197	Рассольник Петербургский со сметаной	250	7,58	11,47	19,72	213,06	0,11	13,54	33,50	1,51	29,38	138,98	29,59	1,62
621	Биточки мясные в томатном соусе	95	16,53	18,31	6,67	257,43	0,07	0,95	35,03	0,54	13,51	170,63	21,28	2,46
855	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,93	28,59	191,40	0,22	0,00	29,50	0,45	10,60	149,95	100,00	3,36
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86
1052	Пирожок печеный с повидлом	50	3,29	5,22	17,31	129,60	0,05	10,24	21,76	1,42	30,45	42,64	9,12	0,47
всего за обед			42,35	47,84	137,13	1156,56	0,61	107,12	133,33	5,58	262,66	713,34	227,61	11,41
полдник														
1008	Напиток из лимонов	180	0,16	0,02	20,50	85,92	0,01	7,20	0,00	0,04	7,80	3,96	2,16	0,11
5038	Карамель с фруктово-ягодной начинкой	30	0,03	0,03	27,72	111,30	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,80	2,10	0,54
5039	Вафли с жировыми начинками	50	1,95	15,30	31,25	271,00	0,03	0,00	3,00	2,35	4,00	21,00	3,00	0,30
всего за полдник			2,14	15,35	79,47	468,22	0,03	7,20	3,00	2,39	14,80	26,76	7,26	0,95
ужин														
5046	Йогурт питьевой	200	10,00	6,40	6,80	136,00	0,08	1,20	44,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
716	Рагу овощное с мясом	200	12,60	12,33	18,96	238,12	0,18	44,67	0,00	2,20	46,31	177,89	47,95	2,69
861	Компот из свежих ягод	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
1058	Ватрушка с творогом	50	6,53	5,58	19,22	153,99	0,12	0,44	37,61	0,84	67,54	93,67	11,91	0,51
5031	Печенье сахарное	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	5,00	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
всего за ужин			35,26	29,80	120,44	906,18	0,47	49,91	86,97	4,86	387,76	554,93	113,09	6,53
Всего за 3-й день:			96,38	111,35	412,02	3066,49	1,29	165,93	415,30	14,09	923,16	1594,22	389,66	20,87
4-й день														
завтрак														
3	Бутерброд с сыром	50	8,26	10,09	14,84	239,05	0,04	0,18	111,50	0,58	252,20	166,40	16,70	0,53
7385	Каша пшенно-рисовая молочная	250	6,94	10,06	44,61	298,41	0,13	0,50	53,75	0,30	132,70	181,19	42,94	0,86
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
всего за завтрак			15,38	20,16	79,94	624,34	0,18	6,68	165,25	0,91	391,50	350,89	61,44	1,49

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1 (мг)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед														
5002	Мандарин	120	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
5007	помидор	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
2041	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,48	8,66	20,65	170,88	0,11	15,60	59,00	0,29	15,80	70,94	28,30	0,93
7591	Гуляш	95	8,41	5,01	3,67	93,64	0,08	2,52	0,00	1,22	15,77	98,53	20,03	1,13
409	Пюре гороховое	180	14,83	11,34	35,74	304,32	0,58	0,00	70,80	0,62	84,24	239,16	77,04	4,92
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86
5032	Печенье сдобное	50	3,20	8,40	34,25	225,50	0,05	0,00	60,00	0,50	11,50	32,50	5,00	0,40
всего за обед			36,60	36,87	159,14	1123,64	1,04	81,52	203,34	3,58	290,71	626,73	188,27	10,34
полдник														
1046	Мини-рулеты	50	3,70	5,58	27,61	174,46	0,06	0,58	21,08	1,73	41,75	53,66	8,97	0,42
5012	Персиковый сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	0,00	1,60	10,00	30,00	24,00	0,40
5040	Конфеты	30	2,85	9,24	15,51	154,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
всего за полдник			7,15	14,82	76,12	464,96	0,10	12,58	21,08	3,33	51,75	83,66	32,97	0,82
ужин														
320	Картофель тушеный по домашнему	200	10,61	11,79	24,89	248,54	0,21	30,84	0,00	2,48	28,08	168,88	46,80	2,57
300	Сельдь тихоокеанская среднесоленая	85	8,70	8,55	0,00	112,00	0,02	0,00	15,00	0,85	36,00	115,00	35,50	0,70
5046	Ряженка	200	10,00	6,40	6,80	136,00	0,08	1,20	44,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
887	Кисель молочный	200	2,13	1,81	21,69	112,00	0,03	0,91	14,00	0,00	86,00	65,00	9,90	0,10
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
1052	Пирожок с яблоками	50	3,29	5,22	17,31	129,60	0,05	10,24	21,76	1,42	30,45	42,64	9,12	0,47
всего за ужин			40,01	34,53	110,13	924,95	0,47	43,19	95,12	5,19	441,73	651,92	146,92	5,73
Всего за 4-й день:			99,13	106,38	425,33	3137,89	1,78	143,96	484,79	13,00	1175,69	1713,20	429,60	18,38
5-й день														
завтрак														
438	Омлет натуральный с зеленым горошком	200	13,89	15,95	8,12	232,08	0,14	5,81	243,24	0,61	166,02	261,43	32,08	2,33
958	Напиток из цикория	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11
5033	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
всего за завтрак			19,35	18,67	51,69	454,18	0,21	6,21	256,24	1,09	274,62	366,43	49,58	2,88

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1 (мг)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед														
56	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,58	3,08	1,72	37,64	0,02	11,64	0,00	1,65	20,39	15,30	9,90	0,45
171	Борщ вегетарианский	200	1,66	3,83	8,99	77,78	0,06	22,25	11,80	1,05	27,27	42,87	19,88	0,82
506	Рыба запеченная	100	19,59	9,15	4,66	179,63	0,14	0,59	11,87	3,98	48,67	290,69	66,33	1,03
679	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,74	11,67	49,44	321,73	0,05	0,00	78,67	0,40	6,93	102,53	33,33	0,69
867	Компот из кураги	200	0,65	0,04	21,35	88,85	0,01	0,50	0,00	0,69	20,45	18,25	13,13	0,45
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86
5035	Печенье затыжное	50	4,25	5,65	34,85	207,00	0,06	0,00	32,50	0,65	20,50	43,50	7,50	0,50
	всего за обед		34,83	34,07	150,65	1051,83	0,41	34,98	135,37	8,41	158,01	576,75	165,07	5,80
полдник														
5005	Банан	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5015	Яблочно-абрикосовый сок	200	0,40	0,00	28,00	116,00	0,00	2,20	0,00	0,60	14,00	24,00	8,00	0,80
1050	Булочка домашняя с изюмом	50	4,27	4,42	24,73	155,99	0,07	0,46	26,93	0,91	51,77	66,10	10,91	0,53
	всего за полдник		4,67	4,42	52,73	271,99	0,07	2,66	26,93	1,51	65,77	90,10	18,91	1,33
ужин														
5046	Йогурт	200	10,00	6,40	6,80	136,00	0,08	1,20	44,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
7301	Каша гречневая с говядиной	200	17,17	27,83	28,17	432,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
5036	Пряники заварные	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
7502	Шоколад молочный	100	9,80	34,70	50,40	554,00	0,08	0,00	20,00	0,80	352,00	309,00	68,00	1,50
	всего за ужин		42,20	71,72	157,68	1460,46	0,24	1,20	64,36	2,00	611,15	568,40	112,50	3,39
	Всего за 5-й день:		101,04	128,88	412,75	3238,46	0,93	45,06	482,90	13,01	1109,55	1601,68	346,06	13,40
6-й день														
завтрак														
3	Бутерброд с сыром	50	8,26	16,09	14,84	239,05	0,04	0,18	111,50	0,58	252,20	166,40	16,70	0,53
384	Каша овсяная молочная	200	4,90	6,88	36,86	230,18	0,06	0,40	42,50	0,23	103,61	132,45	29,40	0,43
424	Яйцо варенное	1	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	всего за завтрак		24,67	30,89	95,95	765,69	0,20	0,98	267,00	1,54	491,53	506,85	85,40	3,39

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1 (мг)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед														
5005	Банан	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
79	Салат из белокачанной капусты	60	0,97	3,05	2,81	43,21	0,02	22,00	0,00	1,40	25,20	19,34	10,72	0,34
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,14	6,13	22,48	163,73	0,16	54,41	40,88	0,57	65,87	104,46	46,20	1,67
561	Бефстроганов из говядины в томатно-сметанном соусе	95	22,46	23,56	3,66	316,62	0,10	3,17	0,00	2,74	24,73	248,62	41,99	3,53
299	Картофельное пюре	200	4,44	5,97	28,09	184,75	0,21	32,20	36,00	0,23	66,60	133,25	42,75	1,48
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86
1058	Ватрушка с творогом	50	6,53	5,58	19,22	153,99	0,12	0,44	37,61	0,84	67,54	93,67	11,91	0,51
всего за обед			42,25	45,00	128,69	1095,34	0,68	112,58	115,03	5,97	277,66	676,82	176,61	9,89
полдник														
5014	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
5035	Печенье	50	4,25	5,65	34,85	207,00	0,06	0,00	32,50	0,65	20,50	43,50	7,50	0,50
всего за полдник			5,25	5,85	55,05	299,00	0,08	4,00	32,50	0,85	34,50	57,50	15,50	3,30
ужин														
5007	помидор	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
7591	Гуляш	100	8,86	5,27	3,86	98,57	0,09	2,66	0,00	1,29	16,60	103,71	21,09	1,19
5046	Ряженка	200	10,00	6,40	6,80	136,00	0,08	1,20	44,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
409	Пюре гороховое	180	14,83	11,34	35,74	304,32	0,58	0,00	70,80	0,62	84,24	239,16	77,04	4,92
869	Кисель из клюквы	200	0,11	0,04	31,16	127,26	0,00	3,00	0,00	0,20	6,35	7,59	3,00	0,20
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
1052	Пирожок с повидлом печеный	50	3,29	5,22	17,31	129,60	0,05	10,24	21,76	1,42	30,45	42,64	9,12	0,47
всего за ужин			40,42	28,91	118,43	912,55	0,91	42,09	136,92	4,23	404,84	653,50	170,25	9,12
Всего за 6-й день:			112,59	110,65	398,13	3072,58	1,87	159,65	551,45	12,60	1208,53	1894,68	447,75	25,69
7-й день														
завтрак														
3	Бутерброд с сыром	50	8,26	16,09	14,84	239,05	0,04	0,18	111,50	0,58	252,20	166,40	16,70	0,53
7215	Каша манная молочная жидкая	250	5,53	12,60	35,09	277,30	0,07	0,40	73,00	0,64	106,90	106,50	17,30	0,40
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
всего за завтрак			13,97	28,71	70,42	603,23	0,12	6,58	184,50	1,25	365,70	276,20	35,80	1,03

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1 (мг)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед														
5004	Яблоко	130	0,46	0,46	11,27	54,05	0,03	11,50	0,00	0,23	18,40	12,65	10,35	2,53
58	Салат из свежих помидор	60	0,64	3,10	2,04	39,85	0,03	14,70	0,00	1,75	19,88	14,62	10,92	0,52
213	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,68	10,27	17,12	192,12	0,11	11,54	47,75	0,46	27,56	109,39	25,13	1,50
716	Рагу овощное с мясом	180	11,34	11,10	17,07	214,31	0,16	40,20	0,00	1,98	41,68	160,10	43,15	2,42
861	Компот из свежих ягод	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86
5031	Печенье сахарное	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	5,00	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
всего за обед			27,38	30,63	132,84	924,80	0,45	81,54	53,29	6,25	142,03	409,33	117,79	10,71
полдник														
469	Запеканка творожная	150	13,57	13,21	27,90	286,35	0,28	3,81	105,75	0,58	175,75	220,21	44,15	1,21
5010	Абрикосовый сок	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	0,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
5040	Конфеты	30	2,85	9,24	15,51	154,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
всего за полдник			17,42	22,45	68,81	550,85	0,32	3,81	105,75	2,18	215,75	256,21	64,15	1,61
ужин														
506	Рыба запеченная	100	19,59	9,15	4,66	179,63	0,14	0,59	11,87	3,98	48,67	290,69	66,33	1,03
5046	Йогурт питьевой	200	10,00	6,40	6,80	136,00	0,08	1,20	44,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
299	Картофельное пюре	200	4,44	5,97	28,09	184,75	0,21	32,20	36,00	0,23	66,60	133,25	42,75	1,48
958	Кофейный напиток	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
1050	Булочка домашняя с изюмом	50	4,27	4,42	24,73	155,99	0,07	0,46	26,93	0,91	51,77	66,10	10,91	0,53
5032	Печенье	50	3,20	8,40	34,25	225,50	0,05	0,00	60,00	0,50	11,50	32,50	5,00	0,40
всего за ужин			46,15	37,17	142,18	1102,77	0,62	34,86	192,16	5,65	532,34	835,94	176,89	4,99
Всего за 7-й день:			104,92	118,95	414,25	3181,64	1,49	126,78	535,70	15,34	1255,81	1777,68	394,63	18,34
8-й день														
завтрак														
7209	Каша пшеница молочная	250	8,08	16,82	42,74	356,41	0,22	0,50	91,25	0,37	137,83	203,19	51,19	1,30
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11
1068	Гренки	100	15,72	9,15	61,58	466,05	0,15	0,18	113,60	1,63	281,00	233,95	30,50	1,58
всего за завтрак			26,22	28,37	128,21	950,56	0,39	1,08	217,85	2,04	519,43	516,14	93,59	2,98

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1 (мг)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед														
5003	Груша	130	0,46	0,35	11,85	54,05	0,02	5,75	0,00	0,46	21,85	18,40	13,80	2,65
56	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,58	3,08	1,72	37,64	0,02	11,64	0,00	1,65	20,39	15,30	9,90	0,45
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,99	2,96	21,62	125,44	0,12	17,50	17,70	0,32	16,06	66,97	25,20	1,04
601	Плов с мясом	200	14,69	14,89	36,49	338,66	0,08	0,96	0,00	2,58	12,95	192,13	40,53	2,20
943	Чай фруктовый	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86
1058	Ватрушка с творогом	50	6,53	5,58	19,22	153,99	0,12	0,44	37,61	0,84	67,54	93,67	11,91	0,51
	всего за обед		28,65	27,51	135,59	910,81	0,44	36,29	55,85	5,85	153,04	450,07	116,33	8,74
полдник														
5017	Яблочно-морковный сок	200	0,60	0,00	31,00	136,00	0,00	1,40	0,00	0,40	14,00	60,00	6,00	0,80
5032	Печенье сдобное	50	3,20	8,40	34,25	225,50	0,05	0,00	60,00	0,50	11,50	32,50	5,00	0,40
5038	Карамель с фруктово-ягодной начинкой	30	0,03	0,03	27,72	111,30	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,80	2,10	0,54
	всего за полдник		3,83	8,43	92,97	472,80	0,05	1,40	60,00	0,90	28,50	94,30	13,10	1,74
ужин														
88	Салат из свеклы	81	1,17	3,08	6,86	59,73	0,02	7,80	0,00	1,40	28,86	33,60	17,16	1,09
5046	Ряженка	200	10,00	6,40	6,80	136,00	0,08	1,20	44,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
7301	Каша гречневая с говядиной	200	17,17	27,83	28,17	432,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
1052	Пирожок с капустой печеный	50	3,29	5,22	17,31	129,60	0,05	10,24	21,76	1,42	30,45	42,64	9,12	0,47
5039	Вафли с жировыми начинками	50	1,95	15,30	31,25	271,00	0,03	0,00	3,00	2,35	4,00	21,00	3,00	0,30
	всего за ужин		39,21	61,27	134,45	1261,62	0,25	19,64	82,12	5,22	422,23	436,84	98,18	4,30
	Всего за 8-й день:		97,91	125,58	491,21	3595,80	1,12	58,41	415,82	14,01	1123,19	1497,35	321,20	17,76
9-й день														
завтрак														
8	Бутерброд с маслом	65	6,76	14,00	15,29	214,39	0,11	0,00	3,50	3,08	16,15	81,92	11,90	0,93
438	Омлет натуральный с зеленым горошком	105	7,29	8,37	4,26	121,84	0,07	3,05	127,70	0,32	87,16	137,25	16,84	1,22
424	Яйцо варенное	1	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
945	Чай с молоком	200	2,94	2,50	19,85	115,83	0,04	1,30	20,00	0,00	120,45	90,00	14,00	0,15
	всего за завтрак		22,07	29,48	39,68	514,86	0,25	4,35	251,20	3,63	245,76	385,97	47,54	3,29

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1 (мг)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед														
5001	апельсин	150	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
83	Салат из свежей капусты и зеленого горошка	60	1,06	4,06	4,89	60,82	0,03	17,60	0,00	1,85	21,50	21,84	10,90	0,35
270	Суп рыбный	250	8,04	6,47	20,11	170,90	0,11	13,75	19,75	1,74	59,50	113,58	33,68	1,06
863	котлета	100	1,80	6,53	11,42	111,77	0,03	0,00	45,38	0,33	5,54	16,46	3,23	0,27
409	Пюре гороховое	150	12,36	9,45	29,78	253,60	0,49	0,00	59,00	0,52	70,20	199,30	64,20	4,10
883	Кисель плодово-ягодный	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86
	всего за обед		27,55	27,37	131,54	889,69	0,76	91,35	124,67	4,64	204,54	437,78	140,01	7,93
полдник														
5012	Персиковый сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	0,00	1,60	10,00	30,00	24,00	0,40
5036	Пряники заварные	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
	всего за полдник		3,55	2,35	70,50	319,00	0,08	12,00	0,00	2,80	15,50	55,00	28,50	0,80
ужин														
600	Куры отварные	95	24,17	24,44	0,00	316,06	0,09	2,39	92,96	0,66	21,25	219,12	23,90	2,12
5046	Йогурт	200	10,00	6,40	6,80	136,00	0,08	1,20	44,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
855	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,59	7,11	34,31	229,68	0,26	0,00	35,40	0,54	12,72	179,94	120,00	4,03
867	Компот из кураги	200	0,65	0,04	21,35	88,85	0,01	0,50	0,00	0,69	20,45	18,25	13,13	0,45
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
1052	Пирожок с повидлом печеный	50	3,29	5,22	17,31	129,60	0,05	10,24	21,76	1,42	30,45	42,64	9,12	0,47
5031	Печенье сахарное	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	5,00	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
	всего за ужин		51,69	48,54	136,72	1201,50	0,58	14,33	199,48	5,06	352,57	739,35	216,15	9,57
	Всего за 9-й день:		104,86	107,74	378,43	2925,04	1,67	122,03	575,35	16,13	818,36	1618,10	432,20	21,59
10-й день														
завтрак														
3	Бутерброд с сыром	50	8,26	10,09	14,84	239,05	0,04	0,18	111,50	0,58	252,20	166,40	16,70	0,53
7385	Каша пшенно-рисовая молочная	250	6,94	10,06	44,61	298,41	0,13	0,50	53,75	0,30	132,70	181,19	42,94	0,86
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
	всего за завтрак		18,60	23,15	83,75	677,12	0,20	1,08	178,25	0,93	490,62	452,79	88,54	2,37

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1 (мг)	Витамины		Е (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С (мг)	А (мкг)		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед														
55	Салат из свежих огурцов	62	0,44	3,06	1,20	33,96	0,02	5,79	0,00	1,41	13,70	18,83	9,24	0,31
206	Суп гороховый	250	5,97	8,99	24,23	202,08	0,27	17,20	59,00	0,37	36,84	123,14	43,96	2,22
621	Биточки мясные в томатном соусе	95	16,53	18,31	6,67	257,43	0,07	0,95	35,03	0,54	13,51	170,63	21,28	2,46
679	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,74	11,67	49,44	321,73	0,05	0,00	78,67	0,40	6,93	102,53	33,33	0,69
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86
1050	Булочка домашняя с изюмом	50	4,27	4,42	24,73	155,99	0,07	0,46	26,93	0,91	51,77	66,10	10,91	0,53
всего за обед			35,67	47,17	158,70	1204,23	0,55	24,76	200,17	3,83	150,48	558,73	141,76	8,59
полдник														
5011	Виноградный сок	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
1058	Ватрушка с творогом	50	6,53	5,58	19,22	153,99	0,12	0,44	37,61	0,84	67,54	93,67	11,91	0,51
5040	Конфеты	30	2,85	9,24	15,51	154,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
всего за полдник			9,98	15,22	67,33	448,49	0,16	4,44	37,61	1,24	107,54	117,67	29,91	1,31
ужин														
5046	Ряженка	200	10,00	6,40	6,80	136,00	0,08	1,20	44,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
716	Рагу овощное с мясом	180	11,34	11,10	17,07	214,31	0,16	40,20	0,00	1,98	41,68	160,10	43,15	2,42
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
1052	Пирожок с яблоками	50	3,29	5,22	17,31	129,60	0,05	10,24	21,76	1,42	30,45	42,64	9,12	0,47
5035	Печенье затяжное	50	4,25	5,65	34,85	207,00	0,06	0,00	32,50	0,65	20,50	43,50	7,50	0,50
всего за ужин			31,16	28,81	110,83	841,54	0,39	51,64	98,62	4,05	346,27	480,65	99,77	4,88
Всего за 10-й день:			95,41	114,35	420,62	3171,39	1,30	81,92	514,65	10,05	1094,92	1609,83	359,98	17,15
11-й день														
завтрак														
3	Бутерброд с сыром	50	8,26	16,09	14,84	239,05	0,04	0,18	111,50	0,58	252,20	166,40	16,70	0,53
384	Каша овсянная молочная	250	6,12	8,59	46,07	287,73	0,07	0,50	53,13	0,29	129,51	165,56	36,75	0,54
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
всего за завтрак			14,56	24,70	81,40	613,66	0,12	6,68	164,63	0,90	388,31	335,26	55,25	1,17

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1 (мг)	Витамины		Е (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С (мг)	А (мкг)		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед														
5004	Яблоко	130	0,46	0,46	11,27	54,05	0,03	11,50	0,00	0,23	18,40	12,65	10,35	2,53
56	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,58	3,08	1,72	37,64	0,02	11,64	0,00	1,65	20,39	15,30	9,90	0,45
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,14	6,13	22,48	163,73	0,16	54,41	40,88	0,57	65,87	104,46	46,20	1,67
541	Котлета из говядины домашняя	105	20,79	22,67	6,92	314,79	0,09	1,46	34,70	1,92	41,94	230,07	28,50	3,06
855	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,59	7,11	34,31	229,68	0,26	0,00	35,40	0,54	12,72	179,94	120,00	4,03
861	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86
1058	Ватрушка с творогом	50	6,53	5,58	19,22	153,99	0,12	0,44	37,61	0,84	67,54	93,67	11,91	0,51
всего за обед			43,59	45,84	144,06	1169,85	0,76	83,06	149,13	5,81	246,87	703,65	245,10	14,95
полдник														
5010	Абрикосовый сок	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	0,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
1050	Булочка домашняя с изюмом	50	4,27	4,42	24,73	155,99	0,07	0,46	26,93	0,91	51,77	66,10	10,91	0,53
5040	Конфеты	30	2,85	9,24	15,51	154,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
всего за полдник			8,12	13,66	65,64	420,49	0,11	0,46	26,93	2,51	91,77	102,10	30,91	0,93
ужин														
5005	Банан	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5008	огурец	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
590	Жаркое по-домашнему	180	16,98	15,12	21,17	289,19	0,20	27,45	17,70	0,55	24,65	223,03	48,54	3,37
5046	Йогурт	200	10,00	6,40	6,80	136,00	0,08	1,20	44,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
5036	Пряники заварные	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
всего за ужин			36,26	27,41	111,42	851,65	0,43	36,05	75,06	1,90	406,07	617,63	135,94	6,70
Всего за 11-й день:			102,52	111,61	402,53	3055,65	1,41	126,25	415,74	11,12	1133,02	1758,64	467,20	23,74
12-й день														
завтрак														
8	Бутерброд с маслом	65	6,76	14,00	15,29	214,39	0,11	0,00	3,50	3,08	16,15	81,92	11,90	0,93
209	Каша пшеница молочная	250	8,13	14,76	42,84	338,41	0,22	0,50	90,00	0,31	138,58	203,06	51,19	1,30
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11
всего за завтрак			17,31	31,16	82,01	680,90	0,35	0,90	106,50	3,42	255,33	363,98	74,99	2,33

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1 (мг)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед														
5003	Груша	130	0,46	0,35	11,85	54,05	0,02	5,75	0,00	0,46	21,85	18,40	13,80	2,65
58	Салат из свежих помидор	60	0,64	3,10	2,04	39,85	0,03	14,70	0,00	1,75	19,88	14,62	10,92	0,52
206	Суп гороховый	250	5,97	8,99	24,23	202,08	0,27	17,20	59,00	0,37	36,84	123,14	43,96	2,22
7601	Плов с говядиной	200	16,54	9,81	33,71	289,21	0,16	1,70	0,00	2,55	23,29	212,11	44,77	2,08
869	Кисель из клюквы	200	0,11	0,04	31,16	127,26	0,00	3,00	0,00	0,20	6,35	7,59	3,00	0,20
5045	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	208,80	0,10	0,00	0,81		20,70	95,40	22,50	2,79
1052	Пирожок с капустой печеный	50	3,29	5,22	17,31	129,60	0,05	10,24	21,76	1,42	30,45	42,64	9,12	0,47
всего за обед			32,06	28,50	164,75	1050,85	0,63	52,59	81,57	6,76	159,36	513,90	148,07	10,92
полдник														
5011	Виноградный сок	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
5037	Пряники сырцовые	50	3,15	1,05	37,80	173,00	0,04	0,00	0,00	0,75	6,00	26,50	5,00	0,45
всего за полдник			3,75	1,45	70,40	313,00	0,08	4,00	0,00	1,15	46,00	50,50	23,00	1,25
ужин														
506	Рыба запеченная	95	18,61	8,69	4,43	170,65	0,13	0,56	11,27	3,78	46,23	276,16	63,02	0,98
5046	Йогурт питьевой	200	10,00	6,40	6,80	136,00	0,08	1,20	44,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
299	Картофельное пюре	200	4,44	5,97	28,09	184,75	0,21	32,20	36,00	0,23	66,60	133,25	42,75	1,48
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
5032	Печенье сдобное	50	3,20	8,40	34,25	225,50	0,05	0,00	60,00	0,50	11,50	32,50	5,00	0,40
всего за ужин			38,84	29,95	116,12	903,54	0,52	34,32	151,63	4,71	391,45	690,20	158,81	4,80
Всего за 12-й день:			91,95	91,06	433,28	2948,29	1,59	91,81	339,70	16,04	852,14	1618,58	404,87	19,30
13-й день														
завтрак														
3	Бутерброд с маслом	50	8,26	16,09	14,84	239,05	0,04	0,18	111,50	0,58	252,20	166,40	16,70	0,53
215	Каша манная молочная жидкая	250	5,57	10,95	35,17	262,90	0,07	0,40	72,00	0,59	107,50	106,40	17,30	0,40
424	Яйцо варенное	1	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
945	Чай с молоком	200	2,94	2,50	19,85	115,83	0,04	1,30	20,00	0,00	120,45	90,00	14,00	0,15
всего за завтрак			21,85	34,14	70,14	680,58	0,18	1,88	303,50	1,41	502,15	439,60	52,80	2,07

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1 (мг)	Витамины		Е (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С (мг)	А (мкг)		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед														
5001	апельсин	150	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
79	Салат из белокачанной капусты	60	0,97	3,05	2,81	43,21	0,02	22,00	0,00	1,40	25,20	19,34	10,72	0,34
197	Рассольник Петербургский со сметаной	250	7,58	11,47	19,72	213,06	0,11	13,54	33,50	1,51	29,38	138,98	29,59	1,62
621	Биточки мясные в томатном соусе	80	13,92	15,42	5,62	216,78	0,06	0,80	29,50	0,46	11,38	143,69	17,92	2,07
679	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,27	10,50	44,50	289,56	0,05	0,00	70,80	0,36	6,24	92,28	30,00	0,62
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86
1052	Пирожок печеный с повидлом	50	3,29	5,22	17,31	129,60	0,05	10,24	21,76	1,42	30,45	42,64	9,12	0,47
всего за обед			37,68	49,52	151,98	1214,07	0,43	106,97	169,10	5,40	256,16	628,73	154,25	8,28
полдник														
1008	Напиток из лимонов	180	0,16	0,02	20,50	85,92	0,01	7,20	0,00	0,04	7,80	3,96	2,16	0,11
5038	Карамель с фруктово-ягодной начинкой	30	0,03	0,03	27,72	111,30	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,80	2,10	0,54
5039	Вафли с жировыми начинками	50	1,95	15,30	31,25	271,00	0,03	0,00	3,00	2,35	4,00	21,00	3,00	0,30
всего за полдник			2,14	15,35	79,47	468,22	0,03	7,20	3,00	2,39	14,80	26,76	7,26	0,95
ужин														
600	Куры отварные	95	24,17	24,44	0,00	316,06	0,09	2,39	92,96	0,66	21,25	219,12	23,90	2,12
5046	Йогурт питьевой	200	10,00	6,40	6,80	136,00	0,08	1,20	44,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
855	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,59	7,11	34,31	229,68	0,26	0,00	35,40	0,54	12,72	179,94	120,00	4,03
861	Компот из свежих ягод	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
1058	Ватрушка с творогом	50	6,53	5,58	19,22	153,99	0,12	0,44	37,61	0,84	67,54	93,67	11,91	0,51
5031	Печенье сахарное	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	5,00	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
всего за ужин			54,43	49,01	135,79	1213,81	0,65	7,63	215,33	3,86	375,42	776,09	209,05	9,99
Всего за 13-й день:			116,09	148,02	437,38	3576,68	1,28	123,68	690,93	13,06	1148,53	1871,18	423,36	21,30
14-й день														
завтрак														
3	Бутерброд с сыром	50	8,26	10,09	14,84	239,05	0,04	0,18	111,50	0,58	252,20	166,40	16,70	0,53
7385	Каша пшенно-рисовая молочная	250	6,94	10,06	44,61	298,41	0,13	0,50	53,75	0,30	132,70	181,19	42,94	0,86
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
всего за завтрак			15,38	20,16	79,94	624,34	0,18	6,68	165,25	0,91	391,50	350,89	61,44	1,49

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1 (мг)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед														
5002	Мандарин	120	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
5007	помидор	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
2041	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,48	8,66	20,65	170,88	0,11	15,60	59,00	0,29	15,80	70,94	28,30	0,93
7320	Картофель тушеный по домашнему	200	16,24	9,89	24,05	250,45	0,27	26,60	0,00	2,53	37,40	224,07	53,67	2,84
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86
5032	Печенье сдобное	50	3,20	8,40	34,25	225,50	0,05	0,00	60,00	0,50	11,50	32,50	5,00	0,40
всего за обед			29,60	30,41	143,78	976,13	0,64	105,60	132,54	4,26	228,10	513,11	144,87	7,14
полдник														
1046	Мини-рулеты	120	8,88	13,38	66,26	418,70	0,13	1,39	50,60	4,14	100,21	128,78	21,53	1,01
5012	Персиковый сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	0,00	1,60	10,00	30,00	24,00	0,40
5040	Конфеты	50	4,75	15,40	25,85	257,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
всего за полдник			14,23	28,78	125,11	812,20	0,17	13,39	50,60	5,74	110,21	158,78	45,53	1,41
ужин														
532	Мясо отварное	95	40,31	26,25	0,00	396,80	0,08	0,00	0,00	0,78	46,87	287,45	48,43	2,34
5046	Ряженка	200	10,00	6,40	6,80	136,00	0,08	1,20	44,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
409	Пюре гороховое	150	12,36	9,45	29,78	253,60	0,49	0,00	59,00	0,52	70,20	199,30	64,20	4,10
887	Кисель молочный	200	2,13	1,81	21,69	112,00	0,03	0,91	14,00	0,00	86,00	65,00	9,90	0,10
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
1052	Пирожок с яблоками	50	3,29	5,22	17,31	129,60	0,05	10,24	21,76	1,42	30,45	42,64	9,12	0,47
	Пирожок с капустой печеный	50	3,29	5,22	17,31	129,60	0,05	10,24	21,76	1,42	30,45	42,64	9,12	0,47
всего за ужин			73,61	54,79	112,64	1250,41	0,82	22,58	160,88	4,14	517,16	871,43	180,77	8,93
Всего за 14-й день:			132,82	134,15	461,47	3663,09	1,81	148,25	509,27	15,06	1246,97	1894,21	432,61	18,97
Итого:			1454,94	1616,01	5922,46	44696,49	20,26	1604,59	6687,93	192,31	15062,88	23728,40	5600,46	275,42