«Утверждаю»

Начальник лагеря дневного

пребывания детей

МБОУ МО Плавский район

«Горбачевская СОШ»

Кутепова
Галина
Викторовна

_____Г.А.Абанина

«_____»_____2024 г.

Меню питания детей

в лагере труда и отдыха

на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

муниципального образования Плавский район

«Горбачевская средняя общеобразовательная школа»

на 2024 г.

Первый день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	масса, г	пище вые вещества			Эн.цен, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са , мг	Р , мг	Mg, мг	Fe ,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
295	Макаронные изделия отварные с сыром	180/20	12,1	10,1	34,0	275,0	0,06	0,0	0,2	2,1	7,45	70,80	5,60	1,28
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,01	2,49	12,2	0,03	0,00	0,00	0,00	10,73	21,10	18,85	1,46
	Масло сливочное шоколадное	15	0,1	7,2	0,1	66	0,02	0,01	0,00	0,02	1,02	2	0,6	1,1
269	какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,06	1,95	0,00	0,00	180,3	135	21	0,134
	Итого:		21,47	38,21	70,66	637,57	0,136	2,75	0,066	12,3	227,27	310,1	63,13	12,264

Обед

№ Рец	Наименование блюда	масса, г	пище вые вещества			Эн.цен, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са , мг	Р , мг	Mg, мг	Fe ,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4	Салат из свежей капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,06	7,58	0,01	0,21	14,0	0,00	20,0	0,9
71	Суп рыбный	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,1	8,9	0,025	0,75	102,15	165,4	54,4	1,33
211	Плов с мясом птицы	200	37,2	45,33	41,05	747,09	0,11	6,06	0,015	0,39	18,8	108,3	31,7	1,68
294	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	4,06	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	18,52	88,4	0,2	10	0,00	0,68	1,56	42,2	14,6	0,6
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,01	2,49	12,2	0,03	0,00	0,00	0,00	10,73	21,10	18,85	1,46
	Итого:		51,37	63,74	98,33	1157,31	0,68	55,92	24,672	1,79	101,2	330,16	195,11	4,44

Полдник

№ Рец	Наименование блюда	масса, г	пище вые вещества			Эн.цен, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са , мг	Р , мг	Mg, мг	Fe ,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	сок	200	0,00	0,00	11,2	45	0,03	0,6	0,01	0,00	124	95	15	0,1
	Фрукт	200	0,00	0,1	12,1	18	0,01	0,00	0,04	0,00	18,9	42	4,5	15
	Мучное кондитерское изделие	70	9,0	18,2	55,3	395	0,00	0,02	0,03	0,00	4,29	1,60	3,68	0,43
	Итого:		19,2	58,7	132,8	465	8,15	69,6	10,15	16,5	215,8	110,52	175,6	16
	Всего за день :		91,93	160,65	257,08	2259,88								

Второй день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	масса, г	пище	вые	веществ	Эн/ц, ккал	Витамины	(мг)			Минеральные	вещества	(мг)	
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са , мг	Р , мг	Mg, мг	Fe ,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
141	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/30	29,22	12,11	29,1	342,23	0,85	0,26	0,8	1,01	89,2	24,1	14,3	0,79
	Хлеб пшеничный	40	0,4	0,01	2,49	12,20	0,03	0,00	0,00	0,00	10,73	21,10	18,85	1,46
	сыр	15	6,96	8,85	0,00	109,2	0,006	0,16	0,046	0,1	151,07	81,578	7,55	0,166
294	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	4,06	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
	Итого:		47,85	42,28	83,6	532,25	0,386	4,89	0,796	0,1	405,86	482,118	106,43	20,996

Обед

№ рец	Наименование блюда	масса, г	пище	вые	веществ	Эн/ц, ккал	Витамины	(мг)			Минеральные	вещества	(мг)	
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са , мг	Р , мг	Mg, мг	Fe ,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	винегрет	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,02	3,30	0,00	0,00	10,68	28,26	8,78	0,54
51	Суп крестьянский с тушеным консервир. мясом	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,6	0,54	0,00	0,00	14,8	4,3	0,04	0,1
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,82	3,62	30,0	175,87	0,00	0,03	0,5	0,2	3,68	55,0	18,02	0,37
265	Соус	80	0,54	3,67	5,24	56,15	0,00	0,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,001	0,10
	Отбивная из куриного филе	100	14,52	8,03	7,51	160,29	0,09	0,82	0,00	0,00	284,60	0,00	26,5	0,6
274	Кисель с аскорбиновой кислотой	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,10	2,95	0,00	0,20	180,3	135	21	0,134
	Хлеб пшеничный	40	0,4	0,01	2,49	12,20	0,03	0,00	0,00	0,00	10,73	21,10	18,85	1,46
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	18,52	88,4	0,2	10	0,00	0,68	1,56	42,2	14,6	0,6
	Итого:		41,65	59,57	119,72	885,95	8,46	44,27	10,045	12,27	249,07	376,36	133,88	20,214

Полдник

№ рец	Наименование блюда	масса, г	пище	вые	веществ	Эн/ц, ккал	Витамины	(мг)			Минеральные	вещества	(мг)	
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са , мг	Р , мг	Mg, мг	Fe ,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Кисломолочный продукт	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,03	0,6	0,01	0,00	124	95	15	0,1
	Фрукт	200	0,00	0,07	0,01	18	0,09	12,1	0,00	0,1	12,1	81,1	12	0,4
	Мучное кондитерское изделие	80	7,2	16,3	30,7	299,0	0,28	0,00	0,00	0,00	77,5	222,5	32,5	3,25
	Итого:		7,2	16,3	30,7	975,52	8,38	19,6	10,01	11,8	266,5	332,6	236,5	18,95
	Всего за день :		96,7	118,15	234,02	2393,72								

Третий день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	масса, г	пище вые вещества			Эн.цен, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са , мг	Р , мг	Mg, мг	Fe ,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
102	Каша Дружба молочная	200	6,55	8,33	35,06	241,11	0,07	0,67	0,75	0,00	139,4	136,8	27,92	0,54
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,01	2,49	12,2	0,03	0,00	0,00	0,00	10,73	21,10	18,85	1,46
	Масло сливочное	15	0,075	12,375	0,12	112,62	0,00	0,6	0,02	0,20	1,8	2,85	0,06	0,03
	сыр	15	6,96	8,85	0,00	109,2	0,006	0,16	0,046	0,1	151,07	81,578	7,55	0,166
286	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,17	118,69	0,06	1,95	0,00	0,00	180,3	135	21	0,134
	Итого:		20,555	38,325	53,27	567,09	0,136	1,75	0,066	0.21	451,94	253,528	74,72	1,79

Обед

№ Рец	Наименование блюда	масса, г	пище вые вещества			Эн.цен, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са , мг	Р , мг	Mg, мг	Fe ,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
22	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,06	7,5	0,01	0,21	14,0	0,00	20,0	0,9
62	Щи из свежей капусты	250	3,23	9,78	11,40	142,94	0,004	13,96	0,03	0,20	15,0	28,50	24,95	0,80
241	Картофельное пюре	180	2,13	4,04	15,53	106,97	0,14	6,92	0,00	0,00	48,54	59,95	20,24	1,42
	Котлета рыбная	100	9,90	6,70	6,40	130,90	0,18	3,5	0,00	0,00	4,5	42,3	12,5	0,1
585	Компот из яблок +аскорб.к-та	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,00	4,06	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	18,52	88,4	0,2	10	0,00	0,68	1,56	42,2	14,6	0,6
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,01	2,49	12,2	0,03	0,00	0,00	0,00	10,73	21,10	18,85	1,46
	Итого:		93	38,04	121,69	658,29	0,61	72,57	0,31	2,79	112,02	182,74	93,601	16,78

Полдник

№ Рец	Наименование блюда	масса, г	пище вые вещества			Эн.цен, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са , мг	Р , мг	Mg, мг	Fe ,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Мучное кондитерское изделие	80	7,20	16,3	30,70	182,0	0,00	0,02	0,00	0,01	4,29	1,60	3,68	0,43
	Фрукт	200	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,0	0,07	0,00	34,0	0,00	13,0	0,30
	Сок	200	0,00	0,00	11,2	45	0,03	0,6	0,01	0,00	12,4	95,0	15,	0,1
	Итого:		17,7	27,88	52,98	244,52	0,15	69,6	0,15	0,01	164,29	99,6	35,68	0,83
	Всего за день:		35,4	55,76	105,96	634,04	0,22	130,22	0,23	0,02	326,58	187,2	78,36	1,66
			148,955	132,125	280,92	1859,42								

Четвертый день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	масса, г	пище вые веществ			Эн/ц, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са , мг	Р , мг	Mg, мг	Fe ,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
304	Блины с повидлом	200/15	11,30	17,65	86,10	476,49	0,13	0,00	0,00	1,7	7	63	25	1,4
107	Каша манная молочная	200	6,2	8,05	31,09	222,02	0,04	0,00	0,00	0,06	10,73	21,10	18,85	1,46
642	какао	200	3,5	3,4	19,6	120	0,02	0,16	0,03	0,00	107,16	67,50	90,80	0,82
	Итого:		22,835	40,275	33,91	903,51	0,39	16,72	0,156	0,36	481,76	292,628	175,26	18,076

Обед

№ рец	Наименование блюда	масса, г	пище вые веществ			Эн/ц, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са , мг	Р , мг	Mg, мг	Fe ,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Салат из свежих огурцов и редиски	100	1,08	10,08	3,46	109,12	0,02	9,44	0,00	0,00	35,85	0,06	20,82	1,33
42	Суп рассольник	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,03	6,12	0,08	0,00	43,28	0,00	10,16	0,43
227	Макароны отварные	180	3,68	3,53	23,55	140,73	0,06	0,00	0,2	2,10	7,45	70,8	5,6	1,28
376-1	Зразы куриные с яйцом	100	11,7	11,1	16,2	211,00	23,0	2,5	0,00	0,01	11,4	2,0	1,5	0,9
	Чай каркаде	200	0,07	0,01	15,13	61,62	0,00	4,06	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,01	2,49	12,2	0,03	0,00	0,00	0,00	10,73	21,10	18,85	1,46
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	18,52	88,4	0,2	10	0,00	0,68	1,56	42,2	14,6	0,6
	Итого:		42,91	38,39	140,75	779,67	0,79	14,25	0,23	8,48	134,52	236,18	207,89	27,27

Полдник

№ рец	Наименование блюда	масса, г	пище вые веществ			Эн/ц, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са , мг	Р , мг	Mg, мг	Fe ,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Кондитерское изделие	80	0,40	0,01	2,49	122	0,03	0,00	0,00	0,00	10,73	21,10	18,85	1,46
	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,5	0,03	0,6	0,01	0,00	12,4	9,5	15	0,1
	Фрукт	180	0,1	1,2	2,3	18,0	1,8	1,12	0,9	7,8	14,2	1,3	2,5	3,2
	Итого:		6,8	10,59	24,09	295,5	0,16	30,6	1,01	01,2	47,73	221,1	46,85	3,46
	Всего за день:		75,545	89,255	198,75	2010,36								

Пятый день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	масса, г	пище вые веществ			Эн/ц, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са , мг	Р , мг	Mg, мг	Fe ,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
54-1о-2020	Омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,60	0,04	0,03	0,00	0,00	106,04	0,00	13,26	2,6
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,75	0,11	3,55	22,10	0,05	2	18	0,0	11	32	11	0,0
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,01	2,49	12,2	0,03	0,00	0,00	0,00	10,73	21,10	18,85	1,46
	Сыр	15	6,96	8,85	0,00	109,2	0,006	0,16	0,046	0,1	15,1	8,15	7,5	0,16
300	Чай	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	4,06	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
	Итого:		13,41	23,92	57,38	494,38	0,09	0,12	0,1	0,00	148,22	42,84	55,39	5,07

Обед

№ рец	Наименование блюда	масса, г	пище вые веществ			Эн/ц, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са , мг	Р , мг	Mg, мг	Fe ,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
23	Салат из свежих помидоров	100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,06	7,5	0,01	0,21	14,0	0,00	20,0	0,9
046	Суп фасолевый	250	8,25	7,00	26,00	172,00	0,19	9,60	0,03	0,10	28,2	51,96	34,70	1,59
465	Рис отварной	180	7,3	5,56	44,34	261,74	0,08	0,00	0,00	2,10	12,42	70,80	23,92	0,98
210	Гуляш из грудки	100	34,5	41,62	5,44	534,39	0,0	4	2,1	0,0	10,1	5,0	14,01	0,1
	Сок фруктовый	200	1,01	2,09	5,65	31,87	2,06	3,95	0,10	0,03	160,3	128,0	21,5	0,134
	хлеб пшеничный	40	0,40	0,01	2,49	12,2	0,03	0,00	0,00	0,00	10,73	21,10	18,85	1,46
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	18,52	88,4	0,2	10	0,00	0,68	1,56	42,2	14,6	0,6
	Итого:		35,8	40,62	118,52	1173,41	0,52	111,09	0,295	1,87	225,1	380,07	164,31	21,76

Полдник

№ рец	Наименование блюда	масса, г	пище вые веществ			Эн/ц, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са , мг	Р , мг	Mg, мг	Fe ,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Напиток кисломолочный	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,03	0,6	0,01	0,00	124	95	15	0,1
	Мучное кондитерское изделие	80	7,20	16,3	30,70	299,00	0,28	0,00	0,00	0,00	77,5	222,5	32,50	3,25
	Фрукт	200	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0,00	0,00	16,0	0,00	9,0	2,2
	Итого:		17,2	28,08	54,68	465,52	8,34	19,6	10,01	11	229,5	330,5	70,5	20,55
	Всего за день :		66,41	92,62	230,58	2130,31								

Шестой день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	масса, г	пище	вые	веществ	Эн/ц, ккал	Витамины	(мг)			Минеральные	вещества	(мг)	
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са , мг	Р , мг	Mg, мг	Fe ,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
295	Макаронные изделия отварные с сыром	180/20	12,1	10,1	34,0	275,0	0,06	0,00	0,2	2,1	7,45	70,80	5,60	1,28
	Хлеб пшеничный	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0,00	0,00	0,00	10,73	21,10	18,85	1,46
	Масло сливочное	15	0,075	12,375	0,12	112,62	0,00	0,6	0,02	0,2	1,8	2,85	0,06	0,03
286	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,17	118,69	0,06	1,95	0,00	0,00	180,3	135	21	0,134
	Итого:		17,905	32,955	150,85	525,51	0,376	0,32	0,096	0,36	576,34	595,388	193,64	20,986

Обед

№ рец	Наименование блюда	масса, г	пище	вые	веществ	Эн/ц, ккал	Витамины	(мг)			Минеральные	вещества	(мг)	
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са , мг	Р , мг	Mg, мг	Fe ,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
22	Салат из огурцов и помидоров	100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,06	7,50	0,01	0,21	14,00	0,00	20,0	0,9
	Суп гречневый	250	2,84	2,96	21,8	120,8	0,02	12,86	0,11	0,10	12,15	35,96	24,44	0,72
241	Картофельное пюре	180	2,13	4,04	15,53	106,97	0,14	6,92	0,00	0,00	48,54	59,95	20,24	1,42
156	Оладьи из курин. печени	100	13,16	8,13	8,38	157,26	0,27	0,00	0,00	0,00	3,61	0,00	0,01	0,5
	Чай каркаде	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	4,06	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	18,52	88,4	0,2	10	0,00	0,68	1,56	42,2	14,60	0,6
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,01	2,49	12,2	0,03	0,00	0,00	0,00	10,73	21,10	18,85	1,46
	Итого:		28,03	30,57	96,66	739,95	0,51	46,92	0,11	0,68	451,72	153,79	130,77	21,45

Полдник

№ рец	Наименование блюда	масса, г	пище	вые	веществ	Эн/ц, ккал	Витамины	(мг)			Минеральные	вещества	(мг)	
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са , мг	Р , мг	Mg, мг	Fe ,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Мучное кондитерское изделие	80	3,9	30,6	62,5	542	0,05	0,00	0,07	4,7	0,8	0,42	0,6	0,6
	Фрукт	200	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,09	19,0	0,00	12,0	2,30
	сок	200	0,69	1,2	10,2	3,06	1,09	4,32	0,08	0,05	1,5	0,00	1,0	4,1
	Итого:		13,9	42,28	86,98	711,56	0,1	5,6	0,08	4,79	155,8	108,42	41,6	18
	Всего за день:		73,495	127,15	528,35	2390,05								

Седьмой день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	масса, г	пище вые веществ			Эн/ц, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са , мг	Р , мг	Mg, мг	Fe ,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
114	Каша молочная рисовая	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,15	0,46	0,00	0,00	198,14	0,00	23,1	0,57
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,01	2,49	12,2	0,03	0,00	0,00	0,00	10,73	21,10	18,85	1,46
	Масло сливочное	15	0,1	7,2	0,1	66	0,00	0,00	0,02	0,20	1,8	2,85	0,06	0,03
	Сыр	15	6,96	8,85	0,00	109,2	0,006	0,16	0,046	0,1	151,07	81,578	7,55	0,166
269	какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,06	1,95	0,00	0,00	180,3	135	21	0,134
	Итого:		26,16	37,07	92,42	555,7	0,246	2,57	0,066	0,3	554,04	253,528	84,56	17,36

Обед

№ рец	Наименование блюда	масса, г	пище вые веществ			Эн/ц, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са , мг	Р , мг	Mg, мг	Fe ,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Салат из свежей редиски	100	1,08	10,08	3,46	109,12	0,03	10,2	0,00	0,00	37,13	0,00	20,04	0,53
42	Суп Рассольник	250	5,03	11,3	32,28	149,60	0,03	6,12	0,08	0,00	43,28	0,0	10,16	0,43
	Капуста тушеная с фаршем	180	8,12	6,38	78,62	145,23	0,6	1,5	4,03	0,06	0,0	0,04	1,0	0,00
54-25	Мясо куриное тушеное (голень)	110	18,22	18,22	0,97	242,68	0,08	0,16	0,00	0,00	13,76	91,52	15,3	1,11
585	Компот из свежих яблок с аскорбиновой кислотой	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,01	3,20	0,00	0,00	4,14	0,48	4,14	0,48
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	18,52	88,4	0,2	10	0,00	0,68	1,56	42,2	14,6	0,6
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,01	2,49	12,2	0,03	0,00	0,00	0,00	10,73	21,10	18,85	1,46
	Итого:		38,24	49,36	105,38	896,23	0,97	58,39	25,13	2,35	86,94	254,48	120	21,31

Полдник

№ рец	Наименование блюда	масса, г	пище вые веществ			Эн/ц, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са , мг	Р , мг	Mg, мг	Fe ,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Йогурт питьевой	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,03	0,6	0,01	0,00	124	95	15	0,1
	Фрукт	200	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0,00	0,00	16,0	0,00	9,0	2,2
	Мучное кондитерское изделие	80	6,0	13,58	25,58	249,2	0,28	0,00	0,00	0,00	77,5	222,5	32,5	3,25
	Итого:		16	25,36	49,56	415,72	0,34	10,6	0,01	0,00	229,5	330,5	70,5	5,55
	Всего за день:		80,4	111,79	247,36	2161,85								

Восьмой день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	масса, г	пище	вые	веществ	Эн/ц, ккал	Витамины	(мг)			Минеральные	вещества	(мг)	
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са , мг	Р , мг	Mg, мг	Fe ,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
294	Сырники	100	19,86	10,24	20,57	222,74	0,04	0,1	0,06	0,46	109,2	202,62	23,92	0,708
	Повидло	15	1,27	4,0	20,6	123,6	0,00	0,36	0,00	0,00	2,4	0,00	0,00	0,1
107	Каша манная молочная	200	6,20	8,05	31,09	222,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,00
628	Чай с сахаром и лимоном	200/7	2,01	2,39	25,65	131,87	0,06	1,95	0,00	0,00	180,3	135	21	0,134
	Итого:		25,31	29,69	106,4	719,43	0,04	4,434	0,06	0,46	236,11	298,92	46,42	3,198

Обед

№ рец	Наименование блюда	масса, г	пище	вые	веществ	Эн/ц, ккал	Витамины	(мг)			Минеральные	вещества	(мг)	
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са , мг	Р , мг	Mg, мг	Fe ,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
23	Салат из помидоров	100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,02	9,44	0,00	0,00	35,85	0,00	20,82	1,33
045	Суп гороховый	250	8,25	7,00	26,00	172,00	0,19	9,60	0,03	0,10	28,20	51,96	34,70	1,59
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,82	3,62	30,00	175,87	0,0	0,03	0,5	0,2	3,68	55,0	18,02	0,37
210	Гуляш из грудки	100	34,5	41,62	5,44	534,39	0,0	4	2,1	0,00	10,1	5,0	14,01	0,1
274	Кисель с аскорбиновой кислотой	200	2,11	2,3	23,65	135,87	0,10	2,95	0,00	0,20	180,3	135	21	0,134
	Хлеб пшеничный	40	0,4	0,01	2,49	12,20	0,03	0,00	0,00	0,00	10,73	21,10	18,85	1,46
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	18,52	88,4	0,2	10	0,00	0,68	1,56	42,2	14,6	0,6
	Итого:		53,35	73,97	140,11	1186,65	8,46	44,27	0,045	2,27	249,07	376,36	133,88	20,214

Полдник

№ Рец	Наименование блюда	масса, г	пище	вые	веществ	Эн/ц, ккал	Витамины	(мг)			Минеральные	вещества	(мг)	
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са , мг	Р , мг	Mg, мг	Fe ,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Фрукт	200	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,0	0,00	0,00	8,0	0,00	42,00	0,60
	Мучное кондитерское изделие	50	7,2	16,3	30,7	299,0	0,28	0,00	0,00	0,00	77,5	222,5	32,5	3,25
	Сок	200	0,00	0,00	11,2	45,0	0,03	0,6	0,01	0,00	12,4	9,5	15	0,1
	Итого:		24,5	63,58	114,08	559,52	0,38	10,6	0,01	0,8	266,5	332,6	236,5	18,95
	Всего за день:		103,16	156,0	331,7	2465,60								

Девятый день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	масса, г	пище вые веществ			Эн/ц, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са , мг	Р , мг	Mg, мг	Fe ,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
112	Каша пшенная молочная	200	6,04	7,27	34,29	227,16	0,07	0,67	0,75	0,00	139,40	136,80	27,93	0,54
	Хлеб пшеничный	40	0,4	0,01	2,49	12,20	0,03	0,00	0,00	0,00	10,73	21,10	18,85	1,46
	Масло сливочное шоколадное	15	0,15	6,20	1,85	99	0,006	0,16	0,046	0,1	151,07	81,578	7,55	0,166
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,17	118,69	0,00	4,06	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
	Яйцо вареное	1 шт	12,7	11,5	0,7	156,9	0,07	0,00	0,3	2,0	0,00	0,2	0,00	0,00
	Итого:		36,51	46,03	69,21	727,59	0,386	4,89	0,796	0,1	405,86	482,118	106,43	20,996

Обед

№ рец	Наименование блюда	масса, г	пище вые веществ			Эн/ц, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са , мг	Р , мг	Mg, мг	Fe ,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4	Салат из свежуй капусты	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	0,00	0,00	0,00	10,73	21,10	18,85	1,46
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,03	0,6	0,01	0,00	12,4	9,5	15	0,1
465	Рис отварной	180	7,3	5,56	44,34	261,74	0,08	0,0	0,00	2,1	12,42	70,80	23,92	0,98
265	Соус	80	0,54	3,67	5,24	56,15	0,00	0,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,1
189	Котлета из говядины	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,05	0,00	0,06	0,04	9,5	0,001	20,88	1,8
294	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	4,06	0,00	0,00	11,3	7,1	5,60	0,58
	хлеб пшеничный	40	0,40	0,01	2,49	12,2	0,03	0,00	0,00	0,00	10,73	21,10	18,85	1,46
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	18,52	88,4	0,2	10	0,00	0,68	1,56	42,2	14,6	0,6
	Итого:		38,28	41,21	106,14	772,1	0,24	13,2	2,14	0,88	140,83	388,71	186,85	6,04

Полдник

№ Рец	Наименование блюда	масса, г	пище вые веществ			Эн/ц, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са , мг	Р , мг	Mg, мг	Fe ,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Мучное кондитерское изделие	1000	7,20	16,3	30,70	299,00	0,28	0,00	0,00	0,00	77,5	222,5	32,50	3,25
	Фрукт	200	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0,00	0,00	16,0	0,00	9,0	2,2
	Продукт кисломолочный	160	5,6	6,38	8,18	115,52	0,03	12,1	0,00	0,1	12,1	81,1	12	0,4
	Итого:		24,16	36,93	54,68	581,04	0,32	10,6	0,01	0,00	229,5	330,5	70,5	20,55
	Всего за день :		98,95	124,17	230,03	2080,73								

Десятый день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	масса, г	пище вые вещества			Эн.цен, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са , мг	Р , мг	Mg, мг	Fe ,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,98	7,65	24,66	195,10	0,14	0,03	0,00	0,00	102,04	0,00	13,26	2,6
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,01	2,49	12,2	0,03	0,00	0,00	0,00	10,73	21,10	18,85	1,46
	Масло сливочное	15	0,075	12,375	0,12	112,62	0,00	0,6	0,02	0,20	1,8	2,85	0,06	0,03
	сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,6	0,2	0,4	0,04	0,00	1,2	0,5	0,03	0,01
269	Какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,06	1,95	0,00	0,00	180,3	135	21	0,134
	Итого:		17,565	42,715	55,96	654,13	0,136	2,75	0,02	0,2	451,94	253,528	74,72	1,79

Обед

№ Рец	Наименование блюда	масса , г	пище вые вещества			Эн.цен, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са , мг	Р , мг	Mg, мг	Fe ,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Салат из свежих огурцов и редиса	100	1,43	10,08	9,50	129,55	0,02	10,0	0,03	0,00	35,85	10,4	20,82	1,36
062	Борщ из свежей капусты	250	8,50	4,30	12,50	136,0	0,02	24,75	2,1	0,2	32,60	272,78	21	0,58
241	Картофельное пюре	180	2,13	4,04	15,53	106,97	0,3	0,8	0,6	0,03	2,9	3,1	0,18	0,3
164	Рыба жаренная	100	13,57	11,67	3,49	173,75	0,00	0,03	0,5	0,2	3,68	55,0	18,02	0,37
585	Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,01	3,20	0,00	0,00	4,14	0,48	4,14	0,48
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	18,52	88,4	0,2	10	0,00	0,68	1,56	42,2	14,6	0,6
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,01	2,49	12,2	0,03	0,00	0,00	0,00	10,73	21,10	18,85	1,46
	Итого:		22,46	26,08	113,34	795,87	8,56	54,48	2,81	8,99	75,97	383,76	194,63	14,99

Полдник

№ Рец	Наименование блюда	масса, г	пище вые вещества			Эн.цен, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са , мг	Р , мг	Mg, мг	Fe ,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Сок	200	0,0	0,0	11,2	45,0	0,03	0,6	0,01	0,00	124	95	15	0,1
	Мучное кондитерское изделие	100	7,2	16,30	30,70	299,0	0,28	0,00	0,00	0,00	77,5	222,5	32,5	3,25
	Фрукт	200	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	0,00	9,0	2,2
	Итого:		17,2	28,08	54,68	465,52	0,15	10,6	0,15	0,00	229,5	330,5	70,5	5,35
	Всего за день :		57,225	96,875	223,98	1938,39								