

"Согласовно"
Начальник лагеря

Великородная ИИ.

"20" марта 2025 г.



"Утверждаю"
Директор МОУ "Средняя школа № 92"
Павлишина С.С.

Павлишина С.С.

"20" марта 2025 г.

Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети от 7 до 11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	150/5	14,14	22,46	0,87	262,14	0,00	0,06	0,44	0,35	2,70	62,55	200,30	12,63	2,63	161,96	22,86	0,03	0,06		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,01	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	40	3,06	1,20	23,42	116,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,89	51,70	11,00	0,03	0,02	0,01	0,00	17,60	12,10	8,80	2,42	305,80	2,20	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	525	22,28	30,00	49,70	560,69	11,14	0,14	0,53	0,42	2,70	269,49	338,40	34,85	5,65	523,02	25,06	0,03	0,08		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ И МЯСОМ	250/15	8,17	7,85	19,48	179,18	4,65	0,18	0,08	0,25	0,00	44,98	103,73	36,28	2,29	516,01	4,45	0,00	0,03	102	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	45/45	14,89	18,23	3,77	238,74	1,31	2,81	5,62	5,11	0,02	22,81	30,65	7,16	6,60	49,94	4,71	16,46	2,37	ТТК	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10,15	7,45	45,99	290,91	0,00	0,27	0,14	0,03	0,09	26,48	224,20	150,51	5,27	316,07	2,73	0,00	0,02	302	2015
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ	200	0,16	0,08	22,28	89,05	5,36	0,30	0,48	0,00	0,00	8,06	0,52	2,52	1,21	2,45	0,14	0,13	0,09	389	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	17,80	84,00	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
БУЛОЧКА САХАРНАЯ	100	10,41	11,42	66,11	408,34	0,05	0,13	0,13	0,08	0,48	35,87	104,01	15,08	1,16	145,23	5,31	0,02	0,02	424	2003
Итого за прием пищи:	875	46,43	45,38	175,43	1 290,22	11,37	3,76	6,48	5,47	0,59	145,40	497,91	219,15	18,13	1 084,10	19,58	16,61	2,53		
Всего за день:		68,71	75,38	225,13	1 850,91	22,51	3,90	7,01	5,89	3,29	414,89	836,31	254,00	23,78	1 607,12	44,64	16,64	2,61		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	100	13,02	28,07	11,29	344,29	0,24	0,27	0,09	0,00	0,00	13,76	131,54	24,11	2,09	254,67	5,56	0,00	0,04	282	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,27	13,25	23,28	219,90	10,52	0,12	0,11	0,07	0,23	46,32	88,43	30,71	1,25	776,10	8,66	0,00	0,04	312	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	30	2,30	0,90	17,57	87,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
ПЕЧЕНЬЕ СЛАДКОЕ	20	1,50	1,96	16,10	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	500	20,09	44,18	82,76	792,64	10,76	0,44	0,22	0,07	0,23	77,32	257,47	63,94	4,06	1 081,23	14,22	0,00	0,08			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,05	2,89	20,56	123,62	9,60	0,11	0,09	0,20	0,00	31,55	70,36	29,96	1,25	677,21	6,43	0,00	0,04	77	2012	
ЁЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	120/50	15,30	40,13	15,49	474,27	2,34	0,30	0,12	0,04	0,13	42,56	163,92	29,40	1,89	362,44	9,32	0,00	0,07	ТТК		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	0,00	0,01	576	2004	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,49	0,19	31,00	127,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	13,35	63,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
РУЛЕТ ЭСТОНСКИЙ С СЫРОМ	65	9,86	12,38	37,83	302,75	0,07	0,08	0,11	0,08	0,26	133,58	122,34	13,79	0,82	104,14	2,70	0,02	0,02	ТТК		
Итого за прием пищи:	775	33,17	55,91	119,73	1 099,89	18,01	0,56	0,36	0,33	0,39	235,35	407,92	89,05	5,76	1 270,39	21,93	0,02	0,14			
Всего за день:		53,26	100,09	202,49	1 892,53	28,77	1,00	0,58	0,40	0,62	312,67	665,39	152,99	9,82	2 351,62	36,15	0,02	0,22			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	35,58	17,81	39,86	426,20	0,41	0,07	0,39	0,09	0,10	287,83	338,54	41,90	1,05	307,15	3,35	0,03	0,05	366	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,06	3,15	14,07	97,85	0,48	0,03	0,10	0,01	0,00	101,18	78,03	19,03	0,47	165,16	8,28	0,00	0,00	ТТК	
БАТОН	20	1,53	0,60	11,71	58,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,89	51,70	11,00	0,03	0,02	0,01	0,00	17,60	12,10	8,80	2,42	305,80	2,20	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	510	40,61	22,00	76,53	633,75	11,89	0,15	0,52	0,11	0,10	410,41	441,67	72,33	4,14	796,51	13,83	0,03	0,06		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,52	4,04	7,75	72,70	9,99	0,04	0,04	0,17	0,00	39,11	34,99	17,36	0,82	260,53	3,22	0,00	0,02	88	2011
КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ	90	14,86	19,25	11,64	278,88	0,94	0,07	0,12	0,05	0,00	31,32	148,92	21,88	1,75	204,77	5,58	0,01	0,09	498	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	9,84	6,32	60,21	297,79	0,00	0,10	0,03	0,03	0,10	43,08	62,75	15,70	1,46	96,15	1,14	0,02	0,02	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	30	2,30	0,90	17,57	87,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	720	28,52	30,51	111,69	794,42	10,93	0,24	0,20	0,25	0,10	124,95	266,16	60,06	4,33	589,91	9,94	0,03	0,13		
Всего за день:		69,13	52,51	188,22	1 428,17	22,82	0,39	0,72	0,36	0,20	535,36	707,83	132,39	8,47	¹ 386,42	23,77	0,06	0,19		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	80/50	10,73	17,65	12,07	248,51	1,40	0,11	0,07	0,08	0,00	16,77	95,33	17,00	1,34	247,77	4,62	0,00	0,03	278	2015
РИС ОТВАРНОЙ	200	5,63	8,14	59,44	300,04	0,00	0,04	0,03	0,04	0,14	39,20	101,79	37,22	0,79	75,11	1,01	0,01	0,03	304	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
БАТОН	50	3,83	1,50	29,28	145,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	17,80	84,00	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	600	23,71	27,81	136,22	852,63	2,84	0,29	0,17	0,12	0,14	84,01	275,76	74,80	6,50	639,28	9,67	0,01	0,06		
Обед																				
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И КУРОЙ	250/10/10	3,82	8,25	11,95	136,96	8,15	0,05	0,07	0,23	0,00	56,57	65,87	25,80	1,34	367,61	7,02	0,00	0,04	83	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	12,32	24,49	33,58	396,67	16,00	0,19	0,19	0,42	0,00	44,51	198,52	57,05	3,17	1 238,83	10,82	0,00	0,06	133	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,31	14,40	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	576	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	17,80	84,00	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
ПИРОЖОК С ЯЙЦОМ	100	9,60	11,36	37,60	290,78	0,03	0,09	0,17	0,12	0,83	34,94	106,56	12,35	1,27	126,38	7,81	0,03	0,02	406	2003
Итого за прием пищи:	920	29,05	44,57	117,76	980,86	39,18	0,44	0,48	0,87	0,83	157,36	421,35	116,02	7,98	1 962,08	29,09	0,03	0,12		
Всего за день:		52,76	72,38	253,98	1 833,49	42,02	0,73	0,65	0,99	0,97	241,37	697,11	190,82	14,48	2 601,36	38,76	0,04	0,18		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
БРИЗОЛЬ	90	16,08	26,75	4,98	324,60	0,56	0,06	0,15	0,09	0,30	21,64	144,59	15,19	1,50	177,91	7,45	0,02	0,10	ТТК		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	9,84	6,32	60,21	297,79	0,00	0,10	0,03	0,03	0,10	43,08	62,75	15,70	1,46	96,15	1,14	0,02	0,02	202	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	50	3,83	1,50	29,28	145,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ПЕЧЕНЬЕ СЛАДКОЕ	40	3,00	3,92	32,20	166,80	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	580	32,75	38,49	141,19	992,24	0,56	0,25	0,22	0,13	0,40	91,56	275,84	46,61	4,30	364,92	8,59	0,04	0,12			
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ	200/20	4,74	7,19	14,33	138,62	5,61	0,07	0,07	0,17	0,00	45,98	82,05	24,49	1,22	429,43	4,56	0,00	0,04	96	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	45/45	13,21	9,86	4,64	175,55	10,40	0,15	1,09	4,41	0,00	34,31	198,76	15,71	4,30	262,30	6,29	0,02	0,14	ТТК		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ*	200	4,36	17,67	31,03	293,17	14,03	0,16	0,15	0,10	0,30	61,76	117,89	40,93	1,67	1 034,60	11,55	0,00	0,05	312	2011	
КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ	200	0,16	0,08	20,91	85,36	5,36	0,30	0,48	0,00	0,00	8,06	0,52	2,52	1,21	2,45	0,14	0,13	0,09	389	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	20,02	94,50	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00		2008	
БУЛОЧКА САХАРНАЯ	100	10,41	11,42	66,11	408,34	0,05	0,13	0,13	0,08	0,48	35,87	104,01	15,08	1,16	145,23	5,31	0,02	0,02	424	2003	
Итого за прием пищи:	855	35,86	46,62	157,04	1 195,54	35,45	0,89	1,96	4,76	0,78	194,08	542,38	107,28	11,36	1 935,21	30,37	0,17	0,34			
Всего за день:		68,61	85,11	298,23	2 187,78	36,01	1,14	2,18	4,89	1,18	285,64	818,22	153,89	15,66	2 300,13	38,96	0,21	0,46			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/6	4,80	8,13	29,86	211,45	0,51	0,04	0,12	0,04	0,09	106,90	111,85	25,03	0,37	174,10	9,24	0,00	0,01	189	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	14	2008		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,06	3,15	14,07	97,85	0,48	0,03	0,10	0,01	0,00	101,18	78,03	19,03	0,47	165,16	8,28	0,00	0,00	ТТК			
БАТОН	40	3,06	1,20	23,42	116,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008		
ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,89	51,70	11,00	0,03	0,02	0,01	0,00	17,60	12,10	8,80	2,42	305,80	2,20	0,00	0,01		2008		
Итого за прием пищи:	611	19,80	21,84	78,51	592,90	12,10	0,17	0,45	0,21	0,98	385,20	372,53	67,66	4,72	751,41	27,77	0,01	0,05				
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И КУРОЙ	250/20	7,97	8,36	20,46	184,09	9,70	0,13	0,14	0,24	0,22	37,55	123,28	34,26	1,81	732,95	9,82	0,01	0,07	77	2012		
КУРИЦА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	90	12,66	18,00	7,93	244,47	1,56	0,05	0,10	0,20	0,00	21,28	112,21	16,78	1,23	194,55	4,97	0,01	0,08	ТТК			
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,46	6,21	38,32	242,42	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,07	186,83	125,42	4,39	263,39	2,28	0,00	0,01	302	2015		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	17,80	84,00	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008		
БУЛОЧКА САХАРНАЯ	100	10,38	11,40	65,92	407,50	0,05	0,13	0,13	0,08	0,48	35,38	103,43	14,99	1,16	144,35	5,29	0,02	0,02	424	2003		
Итого за прием пищи:	850	42,12	44,32	164,95	1 220,53	11,31	0,60	0,52	0,54	0,78	129,22	560,55	200,27	10,19	1 390,50	24,60	0,04	0,18				
Всего за день:		61,92	66,16	243,46	1 813,43	23,41	0,77	0,97	0,75	1,76	514,42	933,08	267,93	14,91	2 141,91	52,37	0,05	0,23				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ғ, мг		
Завтрак																				
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	45/45	9,46	22,81	2,49	249,01	0,90	0,20	0,06	0,01	0,00	12,86	83,67	14,35	0,97	206,90	4,33	0,00	0,04	260	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	9,84	6,32	60,21	297,79	0,00	0,10	0,03	0,03	0,10	43,08	62,75	15,70	1,46	96,15	1,14	0,02	0,02	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	40	3,06	1,20	23,42	116,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
ПЕЧЕНЬЕ СЛАДКОЕ	40	3,00	3,92	32,20	166,80	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	570	25,36	34,25	132,84	887,65	0,90	0,37	0,12	0,05	0,10	80,88	208,42	44,47	3,67	384,71	5,47	0,02	0,06		
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК*	250/10	3,64	6,76	15,67	136,09	6,73	0,06	0,07	0,21	0,00	42,93	72,09	28,24	1,48	493,21	6,40	0,00	0,03	ТТК	
БИТОЧЕК АППЕТИТНЫЙ	90	12,52	21,03	12,13	285,12	0,57	0,15	0,08	0,02	0,00	16,22	123,35	20,52	1,61	201,20	4,23	0,01	0,06	ТТК	
КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГРАТЕН	150	6,33	21,39	23,39	306,33	10,86	0,13	0,12	0,05	0,00	138,18	138,14	33,30	1,38	795,37	8,01	0,00	0,04	ТТК	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,90	42,00	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
БАТОН	40	3,06	1,20	23,42	116,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
ШАНЕЖКИ НАЛИВНЫЕ С ЯЙЦАМИ	100	11,75	12,09	48,88	351,46	0,07	0,10	0,16	0,10	0,49	109,96	137,53	16,36	1,15	139,83	5,27	0,02	0,02	740	2004
Итого за прием пищи:	860	39,59	62,84	151,98	1 320,42	19,83	0,54	0,48	0,38	0,49	331,09	527,11	114,62	9,34	1 933,61	27,03	0,03	0,15		
Всего за день:		64,95	97,09	284,82	2 208,07	20,73	0,91	0,60	0,43	0,59	411,97	735,53	159,09	13,01	2 318,32	32,50	0,05	0,21		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	11,36	10,42	79,16	454,53	0,17	0,02	0,13	0,02	0,02	114,66	81,82	12,70	0,07	151,48	2,91	0,00	0,01	ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,87	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	510	11,88	10,94	106,55	573,68	13,17	0,06	0,16	0,03	0,02	141,20	96,12	24,32	2,93	513,74	5,51	0,00	0,02		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	250/20	5,16	8,34	9,72	133,56	12,49	0,05	0,07	0,21	0,00	51,33	75,76	25,12	1,45	382,46	4,03	0,00	0,02	88	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	60/50	9,10	14,92	10,26	210,36	1,22	0,09	0,06	0,07	0,00	14,18	80,98	14,46	1,15	211,10	3,94	0,00	0,03	278	2015
РИС ОТВАРНОЙ	200	5,63	8,14	59,44	300,04	0,00	0,04	0,03	0,04	0,14	39,20	101,79	37,22	0,79	75,11	1,01	0,01	0,03	304	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,76	7,61	4,46	89,28	2,09	0,01	0,02	0,00	0,00	19,37	20,75	10,45	0,67	150,39	3,65	0,00	0,01	ТТК	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,49	0,19	31,00	127,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	17,80	84,00	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
БУЛОЧКА САХАРНАЯ	100	10,38	11,40	65,92	407,50	0,05	0,13	0,13	0,08	0,48	35,38	103,43	14,99	1,16	144,35	5,29	0,02	0,02	424	2003
Итого за прием пищи:	980	34,17	50,95	198,60	1 352,59	15,85	0,39	0,34	0,40	0,62	175,12	417,51	111,64	6,82	1 019,01	20,16	0,03	0,11		
Всего за день:		46,05	61,89	305,15	1 926,27	29,02	0,45	0,50	0,43	0,64	316,32	513,63	135,96	9,75	1 532,75	25,67	0,03	0,13		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13,83	8,07	13,36	181,51	0,78	0,09	0,10	0,01	0,00	49,87	204,64	47,38	1,28	375,83	112,08	0,01	0,47	394	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,92	15,90	27,93	263,88	12,63	0,15	0,14	0,09	0,27	55,59	106,12	36,85	1,50	931,31	10,39	0,00	0,04	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	40	3,06	1,20	23,42	116,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	13,35	63,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ПЕЧЕНЬЕ СЛАДКОЕ	40	3,00	3,92	32,20	166,80	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	590	25,80	29,35	124,78	849,24	13,41	0,36	0,29	0,11	0,27	135,80	398,86	104,35	5,22	1 429,60	124,15	0,01	0,51		
Обед																				
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	250/20	5,11	5,72	9,75	110,11	4,90	0,06	0,06	0,03	0,00	39,54	70,36	20,61	1,07	335,04	3,85	0,00	0,04	158	2004
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	100	13,02	28,07	11,29	344,29	0,24	0,27	0,09	0,00	0,00	13,76	131,54	24,11	2,09	254,67	5,56	0,00	0,04	282	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	9,84	6,32	60,21	297,79	0,00	0,10	0,03	0,03	0,10	43,08	62,75	15,70	1,46	96,15	1,14	0,02	0,02	202	2011
КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ	200	0,16	0,08	20,91	85,36	5,36	0,30	0,48	0,00	0,00	8,06	0,52	2,52	1,21	2,45	0,14	0,13	0,09	389	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	17,80	84,00	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
ПИРОЖОК С ЯЙЦОМ	100	9,62	11,36	37,74	291,43	0,03	0,09	0,17	0,12	0,83	34,97	106,71	12,37	1,27	126,63	7,81	0,03	0,02	406	2003
Итого за прием пищи:	910	40,40	51,90	157,70	1 212,98	10,53	0,89	0,86	0,18	0,93	146,61	406,68	82,91	8,70	869,34	20,74	0,18	0,21		
Всего за день:		66,20	81,25	282,48	2 062,22	23,94	1,25	1,15	0,29	1,20	282,41	805,54	187,26	13,92	2 298,94	144,89	0,19	0,72		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БРИЗОЛЬ ХРУСТЯЩАЯ	100	21,58	35,70	4,66	427,62	0,57	0,06	0,22	0,15	0,37	256,72	259,27	22,56	1,68	188,60	7,44	0,02	0,10	ТТК	
РИС ОТВАРНОЙ	180	5,07	7,35	53,49	270,26	0,00	0,04	0,03	0,04	0,13	35,18	91,59	33,49	0,71	67,60	0,91	0,01	0,03	304	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00	0,02	0,02	0,01	0,00	11,50	21,00	7,00	0,50	70,50	1,50	0,00	0,01	576	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	40	3,06	1,20	23,42	116,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	13,35	63,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	600	32,10	44,56	110,69	941,93	5,57	0,21	0,30	0,20	0,50	322,14	423,96	75,17	4,49	405,16	11,53	0,03	0,14		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/20	5,21	7,45	17,57	148,04	0,96	0,04	0,03	0,21	0,00	29,72	47,56	12,94	0,81	101,36	2,02	0,01	0,03	111	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	12,32	24,49	33,58	396,67	16,00	0,19	0,19	0,42	0,00	44,18	198,45	57,03	3,17	1 238,82	10,82	0,00	0,06	133	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
БАТОН	40	3,06	1,20	23,42	116,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	17,80	84,00	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
РУЛЕТ ЭСТОНСКИЙ С СЫРОМ	65	9,86	12,38	37,83	302,75	0,07	0,08	0,11	0,08	0,26	133,58	122,34	13,79	0,82	104,14	2,70	0,02	0,02	ТТК	
Итого за прием пищи:	865	34,07	46,06	149,79	1 130,88	18,63	0,44	0,39	0,71	0,26	234,88	441,75	103,76	9,32	1 775,52	19,78	0,03	0,11		
Всего за день:		66,17	90,62	260,48	2 072,81	24,20	0,65	0,69	0,91	0,76	557,02	865,71	178,93	13,81	2 180,68	31,31	0,06	0,25		