

Согласовано:
начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Тверской области в г. Ржеве
Якушева Н.А

Утверждаю
директор школы:  И.М. Дукин
приказ № 30/2 от 10 февраля 2025г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
на 14 дней и пищевая ценность приготавливаемых
в лагере с дневным пребыванием детей организованным
МОУ Кавельщинской ООШ

Согласовано:

начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по

Тверской области в г. Ржеве

Якушева Н.А

Утверждаю

директор школы: _____ И.М. Дукин

приказ № 30/2 от 10 февраля 2025г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

**на 14 дней и пищевая ценность приготавливаемых
в лагере с дневным пребыванием детей организованным
МОУ Кавельщинской ООШ**

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименова ние блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак					1 день								
243	Сосиска отварная	50	4.7	11.7	0.5	126	0.065	0	0	0.2	17.5	79.5	10	0.9
50	Капуста тушёная	200	4,24	8.96	9.3	159.6	0,06	22.6	0,04	0	118.6	93.28	48.26	1,68
136	Чай сладкий	200	12	3,06	13,0	49,28	0	6,00	0	0,04	11,60	4,94	4,50	0,54
148	Хлеб ржаной	50	2.94	0.3	13.44	105	0.02	0.001	0	0.02	5.4	27.6	6	0.84
	Изделие кондитерское(печ енье)	50	3.27	2.72	20.6	150.4	0.05	0	0	0	3.3	26.75	10.06	0.5
	Итого:	500	27.15	26.38	56.84	590.28	0.195	28.601	0.04	0.08	140.4	232.07	78.82	8.52
	Обед													
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	70	1.4	0.56	3.22	29.4	0.014	7	0	0.07	16.08	29.4	9.8	0.42
111	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1.85	6.19	12.34	112.47	0.13	0	0	0	24	85.3	22	0.8
67	Каша гречневая	150	11,4	9,64	54,9	270.51	0,28	0	0,04	3,28	18,98	270,16	180,36	6,06
311	Котлета	100	27.4	17.2	24.0	186	0,07	0	0	3,92	16,32	150,73	24,74	1,22

389	Сок фруктовый	200	1.0	0.03	24	92	0.03	0.5	0	0.8	80	40	70	0,8
148	Хлеб ржаной	30	3,00	0,50	22,17	56.7	0,08	0	0	0	11,50	43,50	16,50	1,0
147	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,92	64.32	0,08	0	0	0	13,2	41,58	17,53	0,80
140	Плоды свежие (груши)	200	0.41	0.41	10.09	45.32	0	39.82	0	0	32.96	0	0	0,412
	Итого	1.030	49.18	36.01	147.64	856.4	0.604	47.382	0.04	8.08	213.04	660.67	340.93	10.712
	Всего за 1 день	1530	76.33	62.39	204.48	1446.68	0.799	75.983	0.08	8.16	353.44	892.74	419.75	19.232

2 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
403	Оладьи со сгущенным молоком	150/1 5	10,3	11,3	71,4	429	0,23	0	30	3,6	35	188	50	2,0
377	Чай с сахаром и лимоном	200/1 5/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
493	Изделие кондитерское (пряники)	30	1.94	2.46	20.49	111.9	0,06	0,6	20	0	119	91	14	0,1
	ИТОГО:	417	12.44	13.76	105.49	596.9	0,29	2,8	50	3,6	170	287	70	2,9
ОБЕД														
71	Овощи свежие резанные (огурец)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3

30	Щи со сметаной	250	2,1	1,67	9,22	61,65	0	24,67	0	0	64,75	0	27	0,77
290	Птица, тушенная в соусе	100/5 0	22,26	14,21	3,9	269,72	0,12	2,1	0	0,9	31	205	32	3,1
747	Рис отварной	150	3.81	6.105	38.61	228	0	0	0	0	12.6	0	72.9	1.5
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,03	24,0	94,0	0,03	8,3	0	0	37	12	12	2,4
147	Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	92,4	0,072	0	0	0,45	10,8	55,95	12	1,74
338	Фрукты свежие: яблоко	200	1	0	3	47	0,03	15	0	0,3	24	17	13	3,3
	ИТОГО:	1060	37,42	23.075	108.87	813.77	0.262	55,07	0	1.7	191,65	310.95	175.9	13.11
	Итого за день:	1477	49.86	36.83	214.36	1410.67	0,552	57,07	50	5,3	361.65	597.95	245.9	16.01

3 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
116	Голубцы ленивые	150	12.9	11.4	13.62	207.4	0,04	16.68	0	0	52.5	0	0	2.2
32	Бутерброд колбасой ^с	40/20	4.2	4.9	40.2	230	0.2	0	0	0	24.2	99.8	14	1
	Хлеб пшеничный	30	4,17	0,44	18,56	61,6	0,048	0	0	0,3	7,2	37,3	8	1,16
118	Кисель витаминизированный	200	0	0	9.98	80	0,6	30	0.25	0	9	6.5	2	0
	ИТОГО:	440	21.27	16.74	82.36	579	0.88	46.68	0.25	0.3	92.9	143.6	24	4,18

ОБЕД														
11	Салат из капусты	50	0.81	2.5	5.16	45.52	0	12.35	0	0	15	0	4.075	0.175
98	Суп с крупой на мясном бульоне	250	2,8	5,8	11,90	122,60	1,39	14,4	0	0	54	153	27	0,9
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	11,2	6,3	5,2	127	0,07	3,9	10	2,8	53	148	26	0,7
128	Пюре картофельное	160	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,0
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,9	25,6	126	0,06	0	0	0,6	11	32	8	0,6
342	Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116	0,03	8,3	0	0	37	12	12	2,4
140	Фрукты свежие (банан)	200	0.8	0.8	20.18	90.64	0	33.38	0	0	32.96	0	0	0.412
	ИТОГО:	1070	24.47	23.66	125.93	819.76	1,7	77.93	15	3,6	247.96	434	110.075	6.187
	Итого за день:	1510	45.74	40.4	208.29	1398.76	2.58	124.61	15.25	3.9	340.86	577.6	134.075	10,367

4 день														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,4	5,4	22,97	176	0,2	0,6	20	10	118	100	16	0,4

376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	0	0	0	16	8	6	0,8
147	Хлеб пшеничный	30	3.07	1.07	20.92	64.32	0	39.82	0	0	32.96	0	0	0.412
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/15	3.48	7.42	8.02	114.35	0	0.159	0	0	122.81 4	107	7.419	54.951
	Кондитерское изделие (вафли)	50	1.6	1.4	40.55	171	0.01	0	0	0	4	14.6	0.8	0.24
	ИТОГО:	535	16.75	15.29	106.06	581.67	0,24	40.58	120	10,2	315.77	306.6	35.219	57.803
ОБЕД														
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	1,95	6,85	12,15	148,35	0,105	9,6	0	0,3	51	180	27	1,0
324	Свекла, тушенная в сметанном соусе	60	0,96	0,84	7,62	42,12	0,01	0,7	0	0,54	22,2	34,8	12,6	0,72
265	Плов	100/160	19,4	9,5	34,7	301	0,04	0	26	3,9	36	107	34	1,0
389	Сок фруктовый витаминизированный	200	1,0	0	22,0	92	0,02	0,5	0	0,8	80	40	70	0,8
	Хлеб пшеничный	60	6.25	0.66	27.84	128,65	0,09	0	0	0,4	12	63	13	2,1
	Хлеб ржаной йодированный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
341	Фрукты свежие: апельсин	200	1,4	0,3	12,1	64	0,06	90,0	0	0,3	51	35	20	0,5
	ИТОГО:	1060	33,9	18.45	129.85	839.12	0,345	100,8	26	6,26	257,6	487,4	182,6	6,96
	Итого за день:	1595	54.95	42.89	205.76	1420.12	0,585	101,42	188,5	16,57	641.76	790,4	223.8	110.09

5 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
97	Сосиска отварная	100	14,0	14,5	0,12	240	0,28	0	0	0.6	46	0	32	2,6
708	Капуста тушёная	100	2.54	3,64	10.78	68.94	0.03	11.3	0	0	59.3	0	0	0.84
148	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,11	3,45	7,56	78	0,003	0,09	42,5	0,11	106	107	4,8	0,12
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,46	3,51	26	149	0,02	0	0	0	12	38	0	0
	ИТОГО:	470	26.05	25.4	57.9	598	0,353	11.391	42,5	0.73	228.7	172.6	42, 8	4.4
ОБЕД														
19	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0.22	2.52	0.72	26.5	0,01	2.25	0	0,05	8.75	21	3	0,22
84	Борщ с фасолью и картофелем на мясном бульоне	250	3.58	5.15	20.52	142.92	0,025	12	0	0,75	60	190	25	1
99	Котлета мясная рубленая паровая	100	14,71	5.91	5.44	125	0,06	0	0	0	13.60	125,61	20.6 2	1,02
309	Макаронные изделия отварные	160	5,1	7,5	23,5	213	0,06	0,02	0	2,0	12	34	8	0,8
759	Соус красный основной	50	0,6	1,0	3,1	24	0,01	0,4	0	0,3	1	4	2	1
147	Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	92,4	0,072	0	0	0,45	10,8	55,95	12	1,74
130	Сок фруктовый	200	1.0	0,03	24	94	0.02	4	0	0	14	0	8	2,8

338	Фрукты свежие: груша	200	0,6	0	15,4	70,5	0,03	7,5	0	0,6	28	24	18	3,4
	ИТОГО:	1070	32.06	22.77	120	788.32	0,287	26.17	0	4.12	148.15	454.56	96.62	11.98
	Итого за день:	1540	58.118	48.17	177.9	1386.32	0.64	37.56	42,5	4.85	376.85	627.16	139.42	16.38

6 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
1007	Пельмени отварные с маслом и сметаной	180/10 /10	18.44	24.01	40.59	377.64	0.32	0.5	0	0	37.58	0	0	3.36
	Хлеб ржаной йодированный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,11	3,45	7,56	78	0,003	0,09	42,5	0,11	0,6	107	4,8	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	0	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	470	24.69	27.76	102.95	574	0.343	0,934	42,5	0,13	60.514	142.6	16.8	5.12
ОБЕД														
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
102	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	6,49	5,57	8,29	98,9	0,07	6,4	0	0	34	120	18	0,7
268	Биточки	100	14,2	11,4	13,0	214	0,08	0	0	0,8	22	130	26	1,6
747	Рис отварной	150	3.81	6.105	38.61	228	0	0	0	0	12.6	0	72.9	1.5

148	Хлеб ржаной	30	3,00	0,50	22,17	56.7	0,08	0	0	0	11,50	43,50	16,5 0	1,0
147	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,92	64.32	0,08	0	0	0	13,2	41,58	17,5 3	0,80
338	Фрукты свежие: банан	200	1,5	0	23,6	100	0,04	10,0	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	810	33.07	25.045	259.308	782.92	0,254	32,60	15	1,74	107.48	363.12	117. 2	6.3
	Итого за день:	1280	57.76	52.805	362.258	1356.92	0.597	33.534	57,5	1.87	167.99 4	505.72	134	11.4 2

7 день

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
243	Сосиска отварная	50	4.7	11.7	0.5	126	0.065	0	0	0.2	17.5	79.5	10	0.9
50	Капуста тушёная	200	4,24	8.96	9.3	159.6	0,06	22.6	0,04	0	118.6	93.28	48.2 6	1,68
147	Хлеб пшеничный	60	3.68	1.28	25.104	128.64	0,096	0	0	0	15.84	49.89	21.0 3	0.96
1	Бутерброд с сыром	30/10	0.34	7.42	8	114.3	0,003	0,159	42,5	0,11	122.8	107	7.4	54.9
118	Кисель витаминизированный	200	0	0	19.96	80	0,6	30	0.5	0	9	6.5	2	0
	ИТОГО:	550	52.96	29.36	62.36	608.54	0,824	52.75 9	43.04	0.31	283.7 4	336.1 7	88.6 9	58.4 4
ОБЕД														
71	Овощи свежие резанные (огурец)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,77	9,28	18,51	168,7	0,19	0	0	0	36	128,0	33	1,2

289	Рагу из птицы	100/150	16,25	10,0	27,75	290	0,2	11,5	0	0,7	40	235	55	3,5
148	Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,17	94,50	0,08	0	0	0	11,50	43,50	16,5 0	1,0
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,92	107,20	0,08	0	0	0	13,2	41,58	17,5 3	0,80
350	Кисель	200	0,2	0	29,2	118	0	4,4	0	0,2	22	18	6	0,2
338	Фрукты свежие: яблоко	200	1	0	3	47	0,03	15	0	0,3	24	17	13	3,3
	ИТОГО:	1050	27.29	21,25	123.85	846,4	0,59	35,9	0	1,25	158.2	504.0 8	148. 03	10,3
	Итого за день:	1600	80.25	50.61	186.21	1454.94	1.414	36,47	43.04	1.56	441.9 4	896.5 4	236. 72	68.7 4

8 день

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
96	Колбаса варёная отварная	50	6,6	12.12	1.08	140.4	14.5	0	0	0	14.5	0	0	0.85
681	Каша пшеничная - гарнир	150	4.96	4.215	24.3	141.75	0.1	0.85	0	0	62.31	0	0	2.71
148	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,11	3,45	7,56	78	0,003	0,09	42,5	0,11	0,6	107	4,8	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	0	0	0	16	8	6	0,8
	Изделие кондитерское (печенье)	30	2.94	2.96	20.42	120.03	0.03	0	0	0	5.0	16.65	6.04	0

	ИТОГО:	500	20.75	23.04	80.4	599.18	14.6 53	0,941	42,5	0,12	103.8 1	159.2 5	16.84	3,06
ОБЕД														
11	Салат из капусты	50	0.81	2.5	5.16	45.52	0	12.35	0	0	15	0	4.075	0.17 5
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	1,95	6,85	12,15	148,35	0,105	9,6	0	0,3	51	180	27	1,0
279	Тефтели	100	7,4	9,1	9,6	150	0,04	0,9	0	0,7	22	107	19	0,8
128	Пюре картофельное	160	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,0
759	Соус красный основной	50	0,6	1,0	3,1	24	0,01	0,4	0	0,3	1	4	2	1
389	Сок фруктовый витаминизированный	200	1,0	0	22,0	92	0,02	0,5	0	0,8	80	40	70	0,8
148	Хлеб ржаной	60	5.88	0.6	26.88	126	0,04	0.002	0	0,4	10.8	55.2	12	1.68
140	Фрукты свежие (груша)	200	0.6	0	15.4	76	0.03	7.5	0	30.6	28	24	18	3.4
	ИТОГО:	1070	21.6	27.41	122.29	853.87	0.395	37.15 2	5	33.3	252.8	499.2	185.07 5	8.85
	Итого за день:	1570	42.35	50.45	202.69	1453.05	15.04 8	38.09 3	47,5	33.42	355.9	658.45	201.91 5	11.9 15

9 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
219	Сырники из творога	100/40	20,85	14,4	30,15	336	0,09	0,03	90	1,2	195	282	33	1,35
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	6,11	7,45	7,56	102	0,003	0,09	42,5	0,11	0,6	107	4,8	0,12

	Конфеты неглазированные, фруктово-помадные.	30	0	0	27.27	102.3	0	0	0	0	6	3	2	0.3
	ИТОГО:	442	27,16	21,85	78.58	596.3	0,093	2,32	132,5	1,31	217, 6	400	45,8	2,57
ОБЕД														
71	Овощи свежие резанные (огурец)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
103	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	1,85	6,19	12,34	112,47	0,13	0	0	0	24	85,3	22	0,8
235/ 332	Шницель из минтая натуральный с соусом сметанным с луком	100/50	17,6	12,5	8,1	215	0,11	2,8	30	4,5	107	184	56	1,7
304	Рис отварной	160	4,01	5,82	27,04	178,4	0,00 5	0	0	0,2	4,64	87	29	0,58
342	Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116	0,03	8,3	0	0	37	12	12	2,4
147	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78	0,09	0	0	0,4	12	63	13	2,1
341	Фрукты свежие: апельсин	200	1,4	0,3	12,1	64	0,06	90,0	0	0,3	51	35	20	0,5
	ИТОГО:	1070	31,34	29,47	150,99	878,15	0,435	99,05	60	5,8	235,6	491,8	157,5	7,88
	Итого за день:	1512	58,5	51,32	202,3	1474.45	0,528	101,37	192,5	7,11	447,2	888,8	201,3	10,15

10 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
403	Оладьи со сгущенным молоком	150/15	10,3	11,3	71,4	429	0,23	0	30	3,6	35	188	50	2,0
118	Кисель витаминизированный	200	0	0	9.98	80	0,6	30	0.25	0	9	6.5	2	0

	Изделие кондитерское (вафли)	30	0.96	0.84	24.33	102.6	0.01	0	0	0	3	11	0.6	0.18
	ИТОГО:	395	11.24	12.14	105.71	611.6	0,84	30	30.25	3.6	47	205.5	52.6	2.18
ОБЕД														
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	50	1	0,4	2,3	21	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
102	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	250	4,9	6,48	23,76	157,2	0,18	1,2	0	1,2	98,4	393, 6	57,6	2,64
256	Мясо тушеное	100/50	10,6	10,4	3,3	116	0,12	0,9	0	0,6	17	146	22	1,6
309	Вермишель отварная с маслом сливочным	160	5,1	7,5	30,5	213	0,06	0,02	0	2,0	12	34	8	0,8
342	Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116	0,03	8,3	0	0	37	12	12	2,4
147	Хлеб пшеничный	60	8,3	0,88	37,12	123,2	0,096	0	0	0,6	14,4	74,6	16	2,32
341	Фрукты свежие: груши	200	1,4	0,3	12,1	64	0,06	90,0	0	0,3	51	35	20	0,5
	ИТОГО:	1070	32,6	25.96	138.97	836,6	0,556	105.42	0	4,75	241.3	716.2	142.6	10,56
	Итого за день:	1465	43.84	38.1	244.68	1448.2	1.396	130.42	30.25	8.35	288.3	921.7	195.2	12.74

Возрастная категория: 12-17 лет

[illegible]

ОБЕД														
71	Овощи свежие резанные (огурец)	80	1,6	0,64	3.68	33.6	0,016	8	0	0,08	18.4	33.6	11.2	0,48
30	Щи со сметаной	300	2,4	2.004	11.06	73.98	0	29.6	0	0	77.7	0	32.4	0,92
290	Птица, тушенная в соусе	100/5 0	22,26	14,21	3,9	269,72	0,12	2,1	0	0,9	31	205	32	3,1
747	Рис отварной	200	5.08	8.14	51.48	304	0	0	0	0	16.8	0	97.2	2
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,03	24,0	94,0	0,03	8,3	0	0	37	12	12	2,4
147	Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	92,4	0,072	0	0	0,45	10,8	55,95	12	1,74
338	Фрукты свежие: яблоко	200	1	0	3	47	0,03	15	0	0,3	24	17	13	3,3
	ИТОГО:	1190	39.59	25.684	124.96	914.7	0.268	52.9	0	1.73	215.7	323.55	209.8	13.94
	Итого за день:	1662	54.99	43.2	254.25	11654.6	0,558	55.7	50	5,33	385.7	610.55	279.8	16.84

3 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
116	Голубцы ленивые	250	21.5	19	22.7	345.6	0,06	16.68	0	0	87.5	0	0	3.6
32	Бутерброд колбасой с	40/20	4.2	4.9	40.2	230	0.2	0	0	0	24.2	99.8	14	1
147	Хлеб пшеничный	30	4,17	0,44	18,56	61,6	0,048	0	0	0,3	7,2	37,3	8	1,16

118	Кисель витаминизированный	200	0	0	9.98	80	0,6	30	0.25	0	9	6.5	2	0
	ИТОГО:	900	29.87	24.34	91.44	717.2	0.88	46.68	0.25	0.3	92.9	143.6	24	4,18
ОБЕД														
11	Салат из капусты	80	1.29	4	8.25	72.832	0	19.76	0	0	24	0	6.52	0.28
98	Суп с крупой на мясном бульоне	300	3.36	6.96	14.28	147.12	1,668	17.28	0	0	64.8	183.6	32.4	1.08
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	11,2	6,3	5,2	127	0,07	3,9	10	2,8	53	148	26	0,7
128	Пюре картофельное	200	4.2	9.2	35	240	0,187	7.37	6.25	0,25	56.25	111.25	41.25	1,25
147	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,9	25,6	126	0,06	0	0	0,6	11	32	8	0,6
342	Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116	0,03	8,3	0	0	37	12	12	2,4
140	Фрукты свежие (банан)	200	0.8	0.8	20.18	90.64	0	33.38	0	0	32.96	0	0	0.412
	ИТОГО:	1190	26.35	28.16	138.4	919.59	1,7	77.93	15	3,6	247.96	434	110.075	6.187
	Итого за день:	2090	56.22	52.5	229.84	1636.79	2.58	124.61	15.25	3.9	340.86	577.6	134.075	10,367

4 день

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-----------	-----------------------------	-----------------	----------------------	----------------	---------------	---------------------------

	блюда		Б	Ж	У	ценность (ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10.5	6.75	28.71	220	0,25	0.75	25	12.5	147.5	125	20	0,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	0	0	0	16	8	6	0,8
147	Хлеб пшеничный	30	3.07	1.07	20.92	64.32	0	39.82	0	0	32.96	0	0	0.412
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/15	3.48	7.42	8.02	114.35	0	0.159	0	0	122.81 4	107	7.419	54.951
	Кондитерское изделие (вафли)	50	1.6	1.4	40.55	171	0.01	0	0	0	4	14.6	0.8	0.24
	ИТОГО:	585	18.85	16.64	111.8	625.67	0,26	40.73	25	12.5	322.6	254.6	34.219	56.903
ОБЕД														
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	300	2.34	8.22	14.58	177.96	0,126	11.52	0	0,36	61.2	216	32.4	1,2
324	Свекла, тушенная в сметанном соусе	80	1.28	1.12	10.16	56.16	0,13	0,93	0	0,72	29.6	45.3	16.8	0,96
265	Плов	300	22.38	10.96	40.03	347.3	0,046	0	30	4.5	41.5	123.4	39.23	1,15
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	22,0	92	0,02	0,5	0	0,8	80	40	70	0,8
147	Хлеб пшеничный	60	6.25	0.66	27.84	128,65	0,09	0	0	0,4	12	63	13	2,1
148	Хлеб ржаной йодированный	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
341	Фрукты свежие: апельсин	200	1,4	0,3	12,1	64	0,06	90,0	0	0,3	51	35	20	0,5

	ИТОГО:		37.59	21.56	140.154	929.07	0,492	102.9	30	7.1	280.7	550.3	197.43	7.55
	Итого за день:		56.44	38.2	251.95	1554.74	0,752	143.68	55	19.6	603.3	804.9	231.65	64.45

5 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
97	Сосиска отварная	100	14,0	14,5	0,12	240	0,28	0	0	0.6	46	0	32	2,6
50	Капуста тушёная	250	5.3	11.2	11.62	199.5	0,07	28.25	0,05	0	148.2 5	116.6	60.3 2	2.1
148	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,11	3,45	7,56	78	0,003	0,09	42,5	0,11	106	107	4,8	0,12
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,46	3,51	26	149	0,02	0	0	0	12	38	0	0
	ИТОГО:	570	28.81	32.96	58.74	729.55	0,393	28.34	42,55	0.73	317.65	289.2	103. 12	5.66
ОБЕД														
19	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0.35	4.03	1.15	42.4	0,016	3.6	0	0,08	14	33.6	4.8	0,35
84	Борщ с фасолью и картофелем на мясном бульоне	300	4.29	6.18	24.62	171.6	0,03	14.4	0	0,9	72	228	30	1.2

99	Котлета мясная рубленая паровая	120	17.65	7.09	6.52	150	0,07	0	0	0	16.32	150.73	24.74	1,22
309	Макаронные изделия отварные	230	7.3	10.78	33.78	306	0,08	0,028	0	2,87	17.25	48.8	11.5	1.15
759	Соус красный основной	50	0,6	1,0	3,1	24	0,01	0,4	0	0,3	1	4	2	1
147	Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	92,4	0,072	0	0	0,45	10,8	55,95	12	1,74
148	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
130	Сок фруктовый	200	1.0	0,03	24	94	0.02	4	0	0	14	0	8	2,8
338	Фрукты свежие: груша	200	0,6	0	15,4	70,5	0,03	7,5	0	0,6	28	24	18	3,4
	ИТОГО:	1270	40.98	30.07	149.85	1013.9	26.34	29.92	0	5.22	178.77	572.65	117.04	13.7
	Итого за день:	1840	69.79	63.03	208.59	1743.45	26.728	58.27	42,5	5.95	496.42	861.85	220.16	19.36

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
1007	Пельмени отварные с маслом и сметаной	250	23.5	30.01	50.73	472.05	0.4	0.62	0	0	46.97	0	0	4.2
148	Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,17	94,50	0,08	0	0	0	11,50	43,50	16,50	1,0
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	3,11	3,45	7,56	78	0,003	0,09	42,5	0,11	0,6	107	4,8	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	0	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	540	29.81	33.96	94.06	700.55	0.483	0,71	42,5	0,11	75.07	158.5	27.3	6.12

ОБЕД

71	Овощи свежие резаные (помидоры)	80	1.6	0.64	3.68	33.6	0.016	8	0	0.08	18.37	33.6	11.2	0.48
102	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	300	7.78	6.68	9.94	118.68	0,08	7.68	0	0	40.8	144	21.6	0,84
268	Биточки	120	17.04	13.68	15.6	256.8	0,096	0	0	0,096	26.4	156	31.2	1,92
747	Рис отварной	230	5.84	9.36	59.202	349.6	0	0	0	0	19.32	0	72.9	2.3
148	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
147	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,92	64.32	0,08	0	0	0	13,2	41,58	17,53	0,80
342	Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116	0,03	8,3	0	0	37	12	12	2,4
338	Фрукты свежие: банан	200	1,5	0	23,6	100	0,04	10,0	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	1190	41.17	31.73	176.27	1102	0.362	33.98	0	0.596	168.49	442.78	200.43	10.18
	Итого за день:	1730	70.27	65.69	270.33	1802.55	0.845	34.69	42,5	0.706	243.56	601.28	227.73	16.3

7 день

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
97	Сосиска отварная	100	14,0	14,5	0,12	240	0,28	0	0	0.6	46	0	32	2,6
50	Капуста тушёная	250	5.3	11.2	11.62	199.5	0,07	28.25	0,05	0	148.2 5	116.6	60.3 2	2.1
148	Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,17	94,50	0,08	0	0	0	11,50	43,50	16,5 0	1,0

96	Колбаса варёная отварная	100	13.2	24.24	2.16	280.8	29	0	0	0	29	0	0	1.7
681	Каша пшеничная - гарнир	250	8.26	7.016	40.5	236.25	0.16	1.416	0	0	103.8 5	0	0	4.51 6
148	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,11	3,45	7,56	78	0,00 3	0,09	42,5	0,11	0,6	107	4,8	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	0	0	0	16	8	6	0,8
	Изделие кондитерское (печенье)	30	2.94	2.96	20.42	120.03	0.03	0	0	0	5.0	16.65	6.04	0
	ИТОГО:	650	30.65	37.96	97.68	834.08	29.2 13	1.497	42,5	0,13	159.8 5	159.2 5	22.84	7.97
ОБЕД														
11	Салат из капусты	80	1.29	4	8.25	72.832	0	19.76	0	0	24	0	6.52	0.28
88	Ши из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	300	2.34	8.22	14.58	177.96	0,126	11.52	0	0,36	61.2	216	32.4	1,2
279	Тефтели	120	8.8	10.92	11.52	180	0,048	1.08	0	0,84	26.4	128.4	22.8	0,96
128	Пюре картофельное	230	4.83	10.58	40.25	276	0,215	8.48	7.18	0,28	64.68	127.9 3	47.43	1,43
759	Соус красный основной	50	0,6	1,0	3,1	24	0,01	0,4	0	0,3	1	4	2	1
389	Сок фруктовый витаминизированный	200	1,0	0	22,0	92	0,02	0,5	0	0,8	80	40	70	0,8
148	Хлеб ржаной	60	5.88	0.6	26.88	126	0,04	0.002	0	0,4	10.8	55.2	12	1.68
140	Фрукты свежие (груша)	200	0.6	0	15.4	76	0.03	7.5	0	30.6	28	24	18	3.4
	ИТОГО:	1240	25.34	35.32	141.98	1024.79	0.489	49.24 2	7.18	33.48	296.0 8	595.53	211.15	10.7 5

	Итого за день:	1890	55.99	73.28	239.66	1858.87	29.70 2	50.73 9	49.6 8	33.61	455.9 3	754.78	233.99	18.7 2
--	-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------	--------------------------	---------------	---------------	-------------------------

9 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

219	Сырники из творога	200	29.78	20.57	43.07	480	0,12	0,042	128.57	1,71	278.57	402.85	47.14	1,92
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	6,11	7,45	7,56	102	0,003	0,09	42,5	0,11	0,6	107	4,8	0,12
	Конфеты неглазированные, фруктово-помадные.	30	0	0	27.27	102.3	0	0	0	0	6	3	2	0.3
	ИТОГО:	422	36.09	28.02	91.5	740.3	0,123	2,332	171.07	1,82	301.17	520.85	59.94	3.14

ОБЕД

71	Овощи свежие резанные (огурец)	80	1,6	0,64	3.68	33.6	0,016	8	0	0,08	18.4	33.6	11.2	0,48
111	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2.22	7.42	14.8	134.96	0.156	0	0	0	28.8	102.36	6.4	0.96
235/ 332	Шницель из минтая натуральный с соусом сметанным с луком	120	14.08	10	6.48	172	0,08	2,24	24	3.6	85.6	147.2	44.8	1,36
747	Рис отварной	230	5.84	9.36	59.202	349.6	0	0	0	0	19.32	0	72.9	2.3
342	Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116	0,03	8,3	0	0	37	12	12	2,4
147	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78	0,09	0	0	0,4	12	63	13	2,1
341	Фрукты свежие: апельсин	200	1,4	0,3	12,1	64	0,06	90,0	0	0,3	51	35	20	0,5
	ИТОГО:	1190	31,22	29,68	162.01	1033.94	0,432	108.54	24	4.38	252.12	393.16	180.3	10.1

	Итого за день:	1612	67.31	57.7	253.51	1774.24	0,555	110.87	195,0 7	6.2	553.2 9	914.01	240.2 4	13.2 4
--	----------------	------	-------	------	--------	---------	-------	--------	------------	-----	------------	--------	------------	-----------

10 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
403	Оладьи со сгущенным молоком	220	13.7	15.06	95.2	572	0,30	0	40	4.8	46.6	250. 6	66.6	2,6
118	Кисель витаминизированный	200	0	0	9.98	80	0,6	30	0.25	0	9	6.5	2	0
	Изделие кондитерское (вафли)	30	0.96	0.84	24.33	102.6	0.01	0	0	0	3	11	0.6	0.18
	ИТОГО:	450	14.66	15.9	129.51	754.6	0,91	30	40.25	4.8	58.6	268	69.2	2.78
ОБЕД														
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	80	1.6	0.64	3.68	33.6	0.016	8	0	0.08	18.3 7	33.6	11.2	0.48
98	Суп с крупой на мясном бульоне	300	3.36	6.96	14.28	147.12	1,668	17.28	0	0	64.8	183. 6	32.4	1.08
256	Мясо тушеное	100/50	10,6	10,4	3,3	116	0,12	0,9	0	0,6	17	146	22	1,6
309	Вермишель отварная с маслом сливочным	230	7.3	10.7	43.8	306.18	0,08	0,028	0	2,87	17.2 5	48.8	11.5	1.15
342	Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116	0,03	8,3	0	0	37	12	12	2,4
147	Хлеб пшеничный	60	8,3	0,88	37,12	123,2	0,096	0	0	0,6	14,4	74,6	16	2,32
341	Фрукты свежие: груши	200	1,4	0,3	12,1	64	0,06	90,0	0	0,3	51	35	20	0,5
	ИТОГО:	1220	32,86	29.88	144.17	906.1	2.07	124.5	0	4,45	219. 82	533. 6	125.1	9.53

	Итого за день:	1670	47.52	45.78	273.68	1660.7	2.98	154.5	40.2 5	9.25	278. 42	801. 6	194.3	2.78
--	-----------------------	------	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------	-------------------------	-------------	--------------------------	-------------------------	--------------	-------------