

СОГЛАСОВАНО.

Начальник лагеря: Суллерова О.Н.



УТВЕРЖДАЮ.
Директор:  Васильева О.М

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
на 14 дней по обеспечению горячим питанием
обучающихся МБОУ «Луковниковская СОШ им. вице-адмирала В.А. Корнилова» в оздоровительном лагере
2024год

День1: понедельник

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность(г)			Энергетическа я ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак. Каша гречневая молочная	250,0	8,29	11,62	24,89	207,3	0,24	0,5	0,07	0	154,0	218	59	3,47
Кофейный напиток	200,0	2,74	1,79	22,88	118,57	0,01	0,24	0,02	0	72,4	72	10,2	0,61
Хлеб пшеничный с маслом	30,0/ 10,0	2,22 0,13	0,87 7,25	15,42 0,09	78,39 70,0	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
итого		17,4	25,625	63,28	528,26	0,29	0,74	0,09	0	233,9	314,6	79,1	4,53
Обед. Салат морковный	100	0,62	0,042	5,95	26	0,025	2,4	0	0	24,52	26,4	18,2	0,34
Борщ со свежей капустой и картофелем	250,0	2,06	5,27	20,47	107,34	0,05	12,5	0,03	5,66	46,05	95,5	31,02	2,5
Рыба запеченная Рис отварной	75,0 150,0	3,96 2,77	0,47 5,25	0,39 40,29	79,52 223,11	0 0,02	0,40 0	0 0,03	0 0,19	23,45 48,7	89,1 48,7	17,5 18,5	0,38 0,33
Компот из свежих фруктов	150,0	0,16	0	27,87	112,13	0,02	7,8	0	0,11	11,4	7,06	5,34	1,2
Хлеб зерновой	60	5,16	0,84	27,06	136,8	0,13	0	0,3	1,26	20,4	119,4	33,0	1,92
Фрукты (яблоко)	1шт.	0,4	0	9,8	40,8	0,01	13	0	0	16	11	9	2,2
Итого		15,72	16,7	95,51	740,32	0,31	29,3	0,51	2,64	146,85	411,5	114,24	15,41
Итого за день		33,12	42,33	180,89	1268,58	0,6	30,04	0,6	2,64	380,75	726,1	193,34	19,94

День2: вторник

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность(г)			Энергетическа я ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
<u>Завтрак</u> Рожки отварные с сыром	200,0/ 6,0	7,06 1,0	8,26 1,0	17,1 0	204,6 14,4	0	0	0	1,0	12,46	54,4	10,0	0,76
Какао с молоком	200,0	4,04	3,7	25,8	152,68	0,03	0,55	0,03	0	119,5	125,6	22,06	0,66
Хлеб пшеничный с маслом	30,0/ 10,0	2,22 0,13	0,87 7,25	15,42 0,09	78,39 70,0	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
итого		14,45	21,08	58,41	520,07	0,07	0,55	0,03	1,0	139,46	204,6	41,96	1,87
<u>Обед.</u> Салат из свежих овощей	50,0	0,4	2,9	6,21	53,1								
Рассольник	200,0	5,24	4,99	3,95	81,64	0,1	13,82	0,02	0	40,22	92,85	28,99	1,59
Гуляш из куриных грудок	120,0	5,6 3,93	11,95 4,84	0,8 18,17	106,55 114,08	0 0,12	0 9	0 0	0,5 0	14,8 96,65	77,3 67,3	9,6 31,4	0,8 2,9
Греча отварная	150	7,56	9,12	37,125	230	0,165	0			22,2		27,375	3,322
Компот из сухофруктов	150,0	0,15	0	14,85	106,5	0	2	0	0	5,22	33,7	2,76	0,72
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
Фрукты (банан)	1шт	17,0	0	52,5	225	0,1	25	0	0	20	70	105	1,5
Итого		35,62	25,28	115,72	782,49	0,43	49,82	0,02	0,5	199,69	434,8	207,15	9,1
Итого за день		50,07	46,36	174,13	1302,56	0,50	50,37	0,05	1,5	339,15	639,4	249,11	10,97

День3: среда

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность(г)			Энергетическа я ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

<u>Завтрак</u>													
Каша рисовая	250,0	5,53	10,57	22,02	245,34	0,05	0,51	0,07	0	143	132	27,7	0,93
Кофейный напиток	200,0	2,74	1,79	22,88	118,57	0,01	0,24	0,02	0	72,4	72	10,2	0,61
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30,0/ 10,0/15,0	2,22 0,13 4,02	0,87 7,25 4,095	15,42 0,09 0	78,39 70,0 54,0	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
итого		14,64	24,575	60,41	566,3	0,1	0,75	0,09	0	222,9	229	47,8	1,99
<u>Обед</u>													
Салат из свежих помидор	50,0	0,64	2,53	5,72	48,15	0	5	0	0	21,66	21,5	33	2,17
Щи из свежей капусты	250,0	4,65	4,84	7,36	91,58	0	28	0,02	0	53,77	72,8	24,3	1,44
Картофель тушеный с мясом	200,0	25,53 0,67	14,78 4,74	10,43 1,34	200,75 50,706	0	3	0	0	19,7	19,3	8,4	0,3
Кисель ягодный	150,0	0,5	0	39,83	162,36	0	4	0	0	14,8	15,6	3,4	0,2
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
Итого		35,29	27,49	83,92	649,166	0,11	40,0	0,02	0	132,73	222,8	98,5	5,7
Итого за день		49,93	52,065	144,33	1215,466	0,21	40,75	0,11	0	355,63	451,8	146,3	7,69

День 4: четверг

Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
<u>Завтрак.</u> Омлет с зеленым горошком	150	8,8	12,24	53,57	166,6	0,192	8,16	0	0	162,2			2,5
Какао с молоком	200,0	4,04	3,7	25,8	152,68	0,03	0,55	0,03	0	119,5	125,6	22,06	0,66
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30,0/ 10,0/15,0	2,22 0,13 4,02	0,87 7,25 4,095	15,42 0,09 0	78,39 70,0 54,0	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
итого		17,54	25,55	43,33	477,28	0,13	0,69	0,34	0	211,6	327,2	81,66	3,42

Обед Салат из свежих огурцов	50,0	0,05	3,0	1,58	34,91	0	9	0	0	2,9	12,6	0	0,41
Обед Суп куриный	250,0	1,76	3,52	9,88	79,2	0	4	0	47,1	29,93	62,3	20,7	1,8
Котлета мясная с рожками	70,0/150	11,64 5,71	11,03 5,58	10,27 36,6	186,0 219,41	0,08 0,06	0,1 0	0,05 0,02	0,65 0,66	13,12 8,73	136,3 36,85	21,13, 13,79	2,15 0,77
Компот из свежих фруктов	150,0	0,12	0,27	20,9	84,09	0,01	4,6	0	0,08	4,8	15,6	3,86	1,44
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
Фрукты (яблоко)	1шт.	0,4	0	9,8	40,8	0,01	13	0	0	16	11	9	2,2
Итого		22,98	24,0	108,27	740,03	0,27	30,7	0,07	48,49	98,28	368,3	97,88	30,36
Итого за день		40,52	49,55	141,8	1206,31	0,40	31,4	0,41	48,49	337,9	695,5	179,5	33,78

День5: пятница

Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак. Каша манная молочная	250,0	6,15	10,55	26,9	127,1	0,06	0,5	0,07	0	133,6	122,0	27,6	0,84
Кофейный напиток	200,0	2,74	1,79	22,88	118,57	0,01	0,24	0,02	0	72,4	72,0	10,2	0,61
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30,0/ 10,0/15,0	2,22 0,13 4,02	0,87 7,25 4,095	15,42 0,09 0	78,39 70,0 54,0	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
итого		15,26	24,555	65,29	448,06	0,11	0,74	0,09	0	213,5	218,6	47,7	1,9
Обед. Салат морковно-яблочный	50,0	0,54	5,0	4,01	63,6	0,2	4	0	0	25,3	23,4	23,4	1,39
Суп гороховый	250,0	13,84	6,14	31,87	310,61	0,01	8,41	0,24	0,2	18,43	59,12	22,52	0,8

Овощное рагу с курой	150,0/ 70,0	3 18,1	6,67 10,6	14,1 0,79	128,1 189,33	0 0	9 0	0 0	0 0	47,2 22,89	21,80	28,5	1,2 1,8
Компот из свежих фруктов	150,0	0,12	0,27	20,9	84,09	0,01	4,6	0	0,08	4,8	15,6	3,86	1,44
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
Итого		38,9	29,28	90,91	871,35	0,33	26,01	0,24	0,28	141,4	213,5	107,7	8,22
Итого за день		54,16	53,83	156,2	1319,41	0,44	26,75	0,33	0,28	354,9	432,1	155,4	10,12

День 6: понедельник

Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак Каша пшеничная молочная маслом	250,0	8,96	1,04	39,68	153,44	0,4	0	0	2,4	33,2	104,0	22,6	1,44
Какао с молоком	200,0	4,04	3,7	25,8	152,68	0,03	0,55	0,03	0	119,5	125,6	22,06	0,66
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30,0/ 10,0/15,0	2,22 0,13 4,02	0,87 7,25 4,095	15,42 0,09 0	78,39 70,0 54,0	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
итого		19,37	16,955	80,99	508,51	0,47	0,55	0,03	2,4	160,2	254,2	54,56	2,55
Обед Салат из свежих помидоров	50,0	0,56	0	1,9	9,8	0,02	10	0	0	4	9,15	0	0,26
Суп картофельный	250,0	5,37	4,05	7,21	86,76	0,11	15,0	0,01	0	34,63	87,5	28,9	1,54
Фрикадельки с гречей	70,0/150	8,9 9,06	9,5 6,16	6,4 26,36	145,41 277,5	0,37	0,1	0,04	0,8	58,65	214	71,6 3,86	5,87
Компот из свежих фруктов	150,0	0,12	0,27	20,9	84,09	0,01	4,6	0	0,08	4,8	15,6	3,86	1,44
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
Итого		27,31	20,58	82,01	699,18	0,62	29,7	0,05	0,88	124,88	419,8	133,0	10,7
Итого за день		46,68	37,535	163,0	1207,69	1,09	30,3	0,08	3,28	285,08	674	187,6	13,25

День7: вторник

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность(г)			Энергетическ ая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
<u>Завтрак.</u> Каша «Дружба»	250,0	6,55	8,33	35,09	241,11								
Кофейный напиток	200,0	2,74	1,79	22,88	118,57	0,01	0,24	0,02	0	72,4	72	10,2	0,61
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30,0/ 10,0/15,0	2,22 0,13 4,02	0,87 7,25 4,095	15,42 0,09 0	78,39 70,0 54,0	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
итого		15,66	22,335	73,48	562,07	0,05	0,24	0,02	0	79,9	96,6	20,1	1,06
<u>Обед.</u> Салат из овощей	50,0	0,57	5,04	5,19	68,4								
Суп рыбный	250,0	14,2	8	28,8	200	0,10	9,11	15	0	45,30	176,53	47,35	1,26
Ленивые голубцы	100,0/ 130,0	6,05 2,77	6,69 5,25	4,93 18,87	106,21 109,06	0,12 0	40 2,2	0,04 0,03	0 0,13	90,0 26,64	110 48,7	30,0 18,5	2 0,67
Компот из сухофруктов	150	0,15	0	26,85	106,5	0	2	0	0	5,22	33,7	2,76	0,72
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
Фрукт(яблоко)	1шт	1,8	0	16,2	72	0,08	120,01	0,04	0,72	91,61	98,81	39,1	2,13
Итого		21,35	22,6	100,29	666,24	0,44	172,3	0,35	0,99	259,1	454,7	148,9	8,25
Итого за день		37,01	44,935	173,77	1228,31	0,49	172,5	0,37	0,99	339	551,3	169	9,30

День8: среда

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическа я ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак Запеканка из творога	200,0	7,41	12,33	28,32	253,87	0,16	0,51	0,07	0	146,5	213,8	64,09	2,67
Какао с молоком	200,0	4,04	3,7	25,8	152,68	0,03	0,55	0,03	0	119,5	125,6	22,06	0,66
Хлеб пшеничный	30,0	2,22	0,87	15,42	78,39	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
итого		13,69	16,9	69,54	484,94	0,23	1,06	0,1	0	273,5	364,0	96,05	3,78
Обед Салат из капусты	50,0	0,66	4,06	4,03	41,4	0,08	0,4	0	0	8,0	11,0	34,2	3,2
Суп « Солнышко»	250,0	10,59	3,29	5,36	92,99	0,12	20,0	0,02	0	35,91	69,9	30,9	1,3
Колбаса Макароны отварные	65,0/ 150,0	10,85 5,71	5,41 5,08	6,305 16,6	114,88 219,41	0,13 0,13	19,0 0	0,04 0,03	0 0	43,0 29,93	70,0 62,3	25,0 27,0	1,0 1,44
Компот из сухофруктами	150,0	0,75	0	12,8	63,7	0,01	3,0	0	0	12,0	16,0	8,0	0,3
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
итого		31,86	18,44	64,335	628,0	1,3	42,4	0,12	0	151,64	322,8	154,5	8,83
Итого за день		45,55	35,34	133,87	1112,94	1,53	43,46	0,22	0	425,14	686,8	250,5	12,61

День9: четверг

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическа я ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак Каша пшеничная	250	5,1	4,6	0,3	63,0	0,01	0	0	0	22,0	0	0	0,77
Кофейный напиток	200,0	2,74	1,79	22,88	118,57	0,01	0,24	0,02	0	72,4	72	10,2	0,61
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30,0/ 10,0/15,0	2,22 0,13 4,02	0,87 7,25 4,095	15,42 0,09 0	78,39 70,0 54,0	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
итого		14,21	18,61	38,69	383,96	0,06	0,24	0,02	0	101,9	96,6	20,1	1,83

<u>Обед</u> Салат из моркови	50,0	0,6	2,53	5,72	48,15	0	5,0	0	0	21,66	21,5	33,0	2,17
Борщ	250,0	5,58	6,12	19,73	156,08								
«Ёжики» с соусом	70,0/ 15,0 130,0	7,83 2,77	6,56 5,25	8,07 18,19	167,64 109,06	0,07 0	2,0 2,2	0 0,03	0 0,13	69,63 26,64	149,0 48,7	24,0 18,5	1,84 1,44 0,67
Кисель ягодный	150,0	0,5	0	39,83	162,36	0	4,0	0	0	14,8	15,6	3,4	0,2
Хлеб зерновой	60	5,16	0,84	27,06	136,8	0,13	0	0,3	1,26	20,4	119,4	33,0	1,92
Йогурт с пробиотиками	100,0	2,0	1,5	3,5	51,0								
Итого		24,44	22,8	122,1	831,09	0,2	13,2	0,33	1,39	153,13	354,2	111,9	8,24
Итого за день		38,65	41,41	160,79	1215,05	0,26	13,4	0,35	1,39	255,03	450,8	132,0	10,07

День 10: пятница

Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
<u>Завтрак</u> Блины с вареньем	180	10,134	10,404	4,698	331,596	0,351	0,063 5	0	0	56,5067			3,9229
Какао с молоком	200,0	4,04	3,7	25,8	152,68	0,03	0,55	0,03	0	119,5	125,6	22,06	0,66
итого		14,07	23,32	73,82	565,33	0,31	1,07	0,1	0	270,6	337,2	88,26	3,84
<u>Обед</u> Салат капустно-морковный	50,0	0,66	4,02	4,25	53,9	0,08	16	0	0	19,5	16,7	3,86	0,27
Суп куриный с рисом	250,0	2,42	6,190	12,34	112,47	0,06	1,52	0,03	0,59	24,2	49,9	23,30	0,5
Гуляш куриный Рис отварной	60,0	18,56	20,73	40,77	283,79	0,02	2,90	0,02	0,19	16,76	169	22,22	2,79
Компот из свежих фруктов	150,0	0,12	0,27	20,9	84,09	0,01	4,6	0	0,08	4,8	15,6	3,86	1,44

Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
Фрукты (яблоко)	1шт.	0,4	0	9,8	40,8	0,01	13	0	0	16	11	9	2,2
Итого		25,46	31,81	107,3	670,67	0,29	38,0	0,05	0,86	104,06	355,8	91,64	8,79
Итого за день		39,53	55,13	181,12	1236,0	0,60	39,1	0,15	0,86	374,66	693	179,9	12,23

День11: понедельник

Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
<u>Завтрак.</u> Каша гречневая молочная	250,0	8,29	11,62	24,89	207,3	0,24	0,5	0,07	0	154,0	218	59	3,47
Кофейный напиток	200,0	2,74	1,79	22,88	118,57	0,01	0,24	0,02	0	72,4	72	10,2	0,61
Хлеб пшеничный с маслом	30,0/ 10,0	2,22 0,13	0,87 7,25	15,42 0,09	78,39 70,0	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
итого		17,4	25,625	63,28	528,26	0,29	0,74	0,09	0	233,9	314,6	79,1	4,53
<u>Обед.</u> Салат морковный	100	0,62	0,042	5,95	26	0,025	2,4	0	0	24,52	26,4	18,2	0,34
Борщ со свежей капустой и картофелем	250,0	2,06	5,27	20,47	107,34	0,05	12,5	0,03	5,66	46,05	95,5	31,02	2,5
Рыба запеченная	75,0	3,96	0,47	0,39	79,52	0	0,40	0	0	23,45	89,1	17,5	0,38
Рис отварной	150,0	2,77	5,25	40,29	223,11	0,02	0	0,03	0,19	48,7	48,7	18,5	0,33
Компот из свежих фруктов	150,0	0,16	0	27,87	112,13	0,02	7,8	0	0,11	11,4	7,06	5,34	1,2
Хлеб зерновой	60	5,16	0,84	27,06	136,8	0,13	0	0,3	1,26	20,4	119,4	33,0	1,92
Фрукты (яблоко)	1шт.	0,4	0	9,8	40,8	0,01	13	0	0	16	11	9	2,2

Итого		15,72	16,7	95,51	740,32	0,31	29,3	0,51	2,64	146,85	411,5	114,24	15,41
Итого за день		33,12	42,33	180,89	1268,58	0,6	30,04	0,6	2,64	380,75	726,1	193,34	19,94

День12: вторник

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность(г)			Энергетическа я ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак Рожки отварные с сыром	200,0/ 6,0	7,06 1,0	8,26 1,0	17,1 0	204,6 14,4	0	0	0	1,0	12,46	54,4	10,0	0,76
Какао с молоком	200,0	4,04	3,7	25,8	152,68	0,03	0,55	0,03	0	119,5	125,6	22,06	0,66
Хлеб пшеничный с маслом	30,0/ 10,0	2,22 0,13	0,87 7,25	15,42 0,09	78,39 70,0	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
итого		14,45	21,08	58,41	520,07	0,07	0,55	0,03	1,0	139,46	204,6	41,96	1,87
<u>Обед.</u> Салат из свежих овощей	50,0	0,4	2,9	6,21	53,1								
Рассольник	200,0	5,24	4,99	3,95	81,64	0,1	13,82	0,02	0	40,22	92,85	28,99	1,59
Гуляш из куриных грудок	120,0	5,6 3,93	11,95 4,84	0,8 18,17	106,55 114,08	0 0,12	0 9	0 0	0,5 0	14,8 96,65	77,3 67,3	9,6 31,4	0,8 2,9
Греча отварная	150	7,56	9,12	37,125	230	0,165	0			22,2		27,375	3,322
Компот из сухофруктов	150,0	0,15	0	14,85	106,5	0	2	0	0	5,22	33,7	2,76	0,72
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
Фрукты (банан)	1шт	17,0	0	52,5	225	0,1	25	0	0	20	70	105	1,5
Итого		35,62	25,28	115,72	782,49	0,43	49,82	0,02	0,5	199,69	434,8	207,15	9,1
Итого за день		50,07	46,36	174,13	1302,56	0,50	50,37	0,05	1,5	339,15	639,4	249,11	10,97

День13: среда

Наименование	Масса	Пищевая ценность(г)	Энергетическа	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------------	-------	---------------------	---------------	---------------	---------------------------

блюдо	порции грамм	белки	жиры	углеводы	я ценность ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>Завтрак</u>													
Каша рисовая	250,0	5,53	10,57	22,02	245,34	0,05	0,51	0,07	0	143	132	27,7	0,93
Кофейный напиток	200,0	2,74	1,79	22,88	118,57	0,01	0,24	0,02	0	72,4	72	10,2	0,61
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30,0/ 10,0/15,0	2,22 0,13 4,02	0,87 7,25 4,095	15,42 0,09 0	78,39 70,0 54,0	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
итого		14,64	24,575	60,41	566,3	0,1	0,75	0,09	0	222,9	229	47,8	1,99
<u>Обед</u>													
Салат из свежих помидор	50,0	0,64	2,53	5,72	48,15	0	5	0	0	21,66	21,5	33	2,17
Щи из свежей капусты	250,0	4,65	4,84	7,36	91,58	0	28	0,02	0	53,77	72,8	24,3	1,44
Картофель тушеный с мясом	200,0	25,53 0,67	14,78 4,74	10,43 1,34	200,75 50,706	0	3	0	0	19,7	19,3	8,4	0,3
Кисель ягодный	150,0	0,5	0	39,83	162,36	0	4	0	0	14,8	15,6	3,4	0,2
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
Итого		35,29	27,49	83,92	649,166	0,11	40,0	0,02	0	132,73	222,8	98,5	5,7
Итого за день		49,93	52,065	144,33	1215,466	0,21	40,75	0,11	0	355,63	451,8	146,3	7,69

День14: четверг

Наименование блюдо	Масса порции грамм	Пищевая ценность(г)			Энергетическа я ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
<u>Завтрак.</u> Омлет с зеленым горошком	150	8,8	12,24	53,57	166,6	0,192	8,16	0	0	162,2			2,5
Какао с молоком	200,0	4,04	3,7	25,8	152,68	0,03	0,55	0,03	0	119,5	125,6	22,06	0,66
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30,0/ 10,0/15,0	2,22 0,13 4,02	0,87 7,25 4,095	15,42 0,09 0	78,39 70,0 54,0	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45

итого		17,54	25,55	43,33	477,28	0,13	0,69	0,34	0	211,6	327,2	81,66	3,42
Обед Салат из свежих огурцов	50,0	0,05	3,0	1,58	34,91	0	9	0	0	2,9	12,6	0	0,41
Обед Суп куриный	250,0	1,76	3,52	9,88	79,2	0	4	0	47,1	29,93	62,3	20,7	1,8
Котлета мясная с рожками	70,0/150	11,64 5,71	11,03 5,58	10,27 36,6	186,0 219,41	0,08 0,06	0,1 0	0,05 0,02	0,65 0,66	13,12 8,73	136,3 36,85	21,13, 13,79	2,15 0,77
Компот из свежих фруктов	150,0	0,12	0,27	20,9	84,09	0,01	4,6	0	0,08	4,8	15,6	3,86	1,44
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
Фрукты (яблоко)	1шт.	0,4	0	9,8	40,8	0,01	13	0	0	16	11	9	2,2
Итого		22,98	24,0	108,27	740,03	0,27	30,7	0,07	48,49	98,28	368,3	97,88	30,36
Итого за день		40,52	49,55	141,8	1206,31	0,40	31,4	0,41	48,49	337,9	695,5	179,5	33,78

1. С целью обогащения йодом, для приготовления блюд используется соль йодированная.
2. При изготовлении напитков собственного производства предусмотрено вложение витамина «С». Норма витамина «С» - 70мг в день(в напитках)
3. При изготовлении и подаче блюд со сметаной, сметана подвергается термической обработке.
4. Рубленые изделия из мяса, рыбы, колбасы – проходят двойную термическую обработку, обжариваются и протушиваются в жарочном шкафу.
5. Все салаты заправляются растительным маслом.
6. Для приготовления салатов из сырых овощей допускается использовать овощи урожая предыдущего года только до марта

