день 1

Прием		Bec	Пише	вые веще	ества		Витамин	ы	Мин	еральны	le Belliec	TRA	Энергетич.	
пищи	Наименование блюда	блюда	белки	жиры	углев	B1	С	A	Ca	Р	Ма	Fe	ценность	№ рецеп
типади	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	ценность	15
Неделя 1		-					-						l.	
День 1														
Завтрак														216
	Макаронные изделия отварный	220	14.43	18.46	3.3	0.09	1.3	0.26	140.4	258.7	22.1	3.5	239.2	
	Яйцо варёное	40	5.1	4	0.3	0.03	0	0.1	22	77	5	17.5	63	213
	Батон пшеничный обога-	50	3.052	0.24	20.07	0	0	0	0.00	0	0	0	94.73	52
	щенный микронутриентами													
	Масло сливочное	10	0.02	4.13	0.04	0	0	0.04	0.6	0.95	0	0.01	37.4	33
	Чай сладкий	230	0	0	0	0	0.1	0	39.2	22.4	17.4	2.2	0	376
				-									-	
Итого за		550	22.602	26.83	23.71	0.12	1.4	0.4	202.2	359.05	44.5	11.72	434.33	
завтрак														
Обед														
	Щи из свежей капусты с курой	250	2.625	3.77	13.32	0.025	0.9	0.18	19.38	69.3	21	12.6	99	102
	щи из свежей капусты с курой -	230	2.023	3.11	13.32	0.025	0.9	0.16	19.30	09.3	۷١	12.0	99	102
	Котлета мясные рубленная	90	32	4.1	11.7	0.04	0.81	0.12	17.43	56.42	15.3	9.07	83	
	Картофель отварной с маслом													
	сливочным	200	2.2	11.7	11.5	0	14.4	0.2	34.1	46.6	18.5	0.07	167.4	298
	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	0.02	0	0.01	21	23	16	0.07	131	402
	Хлеб ржаной обга-	60	2.65	0.35	16.96	0.07	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6	81.58	
I	шенный витаминами	00	2.00	0.00	10.00	0.01	ŭ	Ü		01.0	7.0	1.0	01.00	
	11(411112111 211141111111111111111111111									l				
Итого за		800	8.075	20.02	85.18	0.155	16.11	0.51	99.11	230.12	78.4	23.41	561.98	
обед		•												
Полдник														
-	Сок фруктовый	250	0.16	0.06	23.67	1							75.43	
	Кондитерское изделие (печенье	100	765	10.2	62.376	0.09	57	0	135	0	0.09	0	372	
·	, , p 2 (to libb					3.00				. <u>"</u>	2.00	, i	J	
Итого за		260	765.16	10.26	86.046	0.09	57	0	135	0	0.09	0	447.43	
полдник														
	Итого за день:		795.84	57.11	194.94	0.365	74.51	0.91	436.31	589.2	123	35.13	1443.74	

2 день

Прием		Bec	Пище	вые вец	цества	E	Витаминь	ol	Мин	еральны	е вещес ⁻	гва	
пищи	Наименование блюда	блюда	белки	жиры	углев	B1	С	Α	Ca	Р	Mq	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	Эн.цен
Неделя 1													
День 2											11.5		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	220	10.6	10.4	24.2	0	0.1	0.1	0.30	105.7		0.3	235.3
	Чай сладкий	250	0.05	3.3	16.7	0.03	0.00	0.6	0	101.1	23	0.6	113.2
	Батон пшеничный обога-	60	3.052	0.24	20.07	0	0	0	0.00	0	0	0	94.73
	щенный микронутриентами												
	Масло сливочное	20	0.04	8.26	0.08	0	0	0.08	1.2	1.9	0	0.02	74.8
-													
Итого за		550	13.742	22.2	61.05	0.03	0.1	0.78	1.2	208.7	23	0.92	518.03
завтрак													
Обед	Огурец свежий	50	0.6	8.76	1.02	8	2.94		10.2	18	8.4	0.3	85.2
	Рассольник Ленинградский	250	1.63	4.5	8	0	11.12	0.25	37.5	38.75	19.63	1	80.63
	на курином бульоне												
	Гуляш из отварной куры	90	14.55	16.79	2.89		0.92		21.81		22.03	3.06	221
	Каша гречневая рассыпчаиая	180	3.2	4.5	34.1	0.03	0	0.03	8	70	23	0	190
	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	0.02	0	0.01	21	23	16	0.07	131
	Хлеб ржаной обга-	50	2.65	0.35	16.96	0.07	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6	81.58
	щенный витаминами												
Итого за		820	22.63	35	94.67	8.12	14.98	0.26	105.71	184.55	96.66	6.03	789.41
обед													
		4=4					4.00	2 22	400	444		0.15	
Полдник	Йогурт	150	7.1	4.7	5.2	0.06	1.29	0.03	183	14.4	22.5	0.15	223.2
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6		20		16		84	1.2	93.72
Итого за		350	7.9	5.5	24.8	0.06	21.29	0.03	199	14.4	106.5	1.35	316.92
полдник													
_	Итого за день:	_	44.27	62.7	180.52	8.21	36.37	1.07	305.91	407.7	226.2	8.3	1624

№ рецеп.

3 день

Прием		Bec	Пищ	евые вец	цества		Витамині	ol	Мин	еральнь	е вещес	тва	
пищи	Наименование блюда	блюда	белки	жиры	углев	B1	С	Α	Ca	Р	Mq	Fe	Эн.цен
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Неделя 1				•			•					•	
День 3													
Завтрак	апеканка творожная с морковь	200	6	7.2	29.8	0.2	0.2	0	85.5	128.50	36	1.1	206.7
	Соус молочный	40	1.1	3.7	3.95	0.02	0.23	0.02	27.97	23.27	4.68	0.1	53.28
	Чай сладкий	230	3.1	2.4	17.2	0	0.5	0	109.9	82.6	16.8	0.3	103.6
	Батон пшеничный обога-	60	3.052	0.24	20.07	0	0	0	0.00	0	0	0	94.73
	щенный микронутриентами												
	Масло сливочное	20	0.04	8.26	0.08	0	0	0.08	1.2	1.9	0	0.02	74.8
Итого за		550	13.292	21.8	71.1	0.22	0.93	0.1	224.57	107.77	57.48	1.52	533.11
завтрак													
									-				
Обед													
	Борщ с мясом	300	8.84	11.15		0	12.24	2.72	48.55	103.76	27.3	1.9	174.49
	Рыба (филе) запечёная с												
	гарниром (картофелем)	250	16.9	16.1	13.4	0.1	5	0.01	21.00	190	36	3	266
	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	0.02	0	0.01	21	23	16	0.07	131
	Хлеб ржаной обга-	60	2.65	0.35	16.96	0.07	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6	81.58
-	щенный витаминами												
Итого за		810	28.99	27.7	62.06	0.19	17.24	2.74	97.75	351.56	86.9	6.57	653.07
обед													
Полдник	Кисель плодово-ягодный	250	0.2	0.2	22.14	0.67	33.9	0	138.99	0	0.33	0	90.4
полдпик	Батон пшеничный обога-	100	5.06	0.39	33.31	0.07	0	0	0.00	0	0.00	0	157.25
	щенный микронутриентами	100	0.00	0.00	00.01	U	o	U	0.00	U		١	107.20
	щенный микропутристтами]										
Итого за		350	5.26	0.59	55.45	0.67	33.9	0	138.99	0	0.33	0	247.65
полдник	•			<u> </u>]								
	Итого за день:		47.542	50.09	188.61	1.08	52.07	2.84	461.31	459.33	144.71	8.09	1433.83

4 день

Прием		Bec	Пищевые вещества				Витамин	Ы	Μν	инеральны	ые вещест	ва		
пищи	Наименование блюда	блюда	белки	жиры	углев	B1	С	Α	Ca	Р	Mq	Fe	Эн.цен	№ рецеп.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	-
Неделя 1	•													
День 4														
Завтрак	Каша пшённая молочная	220	4.9	9.3	35.8	0	0.4	0.1	93.5	113.4	26.9	0.5	247.6	174
	Чай сладкий	250	0.05	3.3	16.7	0.03	0.00	0.6	0	101.1	23	0.6	113.2	969
	Батон пшеничный обога-	60	3.052	0.24	20.07	0	0	0	0.00	0	0	0	94.73	52
	щенный микронутриентами												-	
	Масло сливочное	20	0.04	8.26	0.08	0	0	0.08	1.2	1.9	0	0.02	74.8	33
Итого за		550	8.042	21.1	72.65	0.03	0.4	0.68	94.7	216.4	49.9	1.2	530.3	
завтрак														
Обед														
	Огурец свежий	50	0.6	8.76	1.02	8	2.94		10.2	18	8.4	0.3	85.2	
	Суп картофельный на курином													
	бульоне	250	12.5	5.65	4.52	0.22	8.02	0.22	34.01	154.13	38.64		162.5	106
	Птица тушёная в соусе с													
	овощами	240	5.2	5.9	5.4	0	9.3	0.2	18.5	74.1	17.5	0.5	95.6	267
	Компот из сухофруктов	200	0.08	0.09	25.11	0.01	1.8	0	4.5	7.2	0.36	0.02	101.7	411
	Хлеб ржаной обга-	60	2.65	0.35	16.96	0.07	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6	81.58	
	щенный витаминами													
Итого за обед	- -	800	21.03	20.75	53.01	8.29	22.06	0.42	74.41	288.23	72.5	2.42	526.6	
	_													
Полдник	- Сок фруктовый	250	0.16	0.06	23.67								75.43	
	Кондитерское изделие (печенье		765		62.376	0.09	57	0	135	0	0.09	0	_	
Итого за	- -	350	765.16	10.26	86.046	0.09	57	0	135	0	0.09	C	447.4	
полдник	Итого за день:		794.232	52 11	211.706	8.41	79.46	1.1	304.11	504.63	122.49	3.62	1504	
	итого за депв.		137.232	94.11	211.700	0.71	73.70	1.1	JUT. 1 1	7.0	122.73	5.02	1004	

5 день

Прием пищи 1 Неделя 1 День 5 Завтрак Итого за завтрак Обед	Наименование блюда 2 Каша гречневая молочная Чай сладкий Батон пшеничный обога- щенный микронутриентами Масло сливочное	Вес блюда 3 220 250 60 20 550	5.4 0.05 3.052 0.04 8.54	вые вец жиры 5 6.3 3.3 0.24 8.26 18.1	углев 6 26.5 16.7 20.07 0.08 63.35	0.09 0.03 0 0.12	ламинь С 8 1 0.00 0 1	0.04 0.6 0 0.08	Мин Са 11 118 0 0.00 1.2 119.2	Р 12 179 101.1 0 1.9 282	мq 13 27 23 0 0 50	Fe 14 1 0.6 0 0.02 1.62	188 113.2 94.73 74.8 470.73	№ рецеп. 15 184 379 52 33
1 Неделя 1 День 5 Завтрак Итого за завтрак Обед	2 Каша гречневая молочная Чай сладкий Батон пшеничный обога- щенный микронутриентами Масло сливочное	220 250 60 20 550	5.4 0.05 3.052	6.3 3.3 0.24 8.26	6 26.5 16.7 20.07	7 0.09 0.03 0	1 0.00 0	9 0.04 0.6 0	11 118 0 0.00	179 101.1 0	27 23 0	14 1 0.6 0 0.02	188 113.2 94.73	15 184 379 52
День 5 Завтрак Итого за завтрак	- Каша гречневая молочная Чай сладкий Батон пшеничный обога- щенный микронутриентами Масло сливочное	220 250 60 20 550	5.4 0.05 3.052	6.3 3.3 0.24 8.26	26.5 16.7 20.07	0.09 0.03 0	1 0.00 0	0.04 0.6 0	118 0 0.00	179 101.1 0	27 23 0	1 0.6 0	113.2 94.73 74.8	184 379 52
День 5 Завтрак Итого за завтрак	Чай сладкий Батон пшеничный обога- щенный микронутриентами Масло сливочное	250 60 20 550	0.05 3.052 0.04	3.3 0.24 8.26	16.7 20.07 0.08	0.03	0.00	0.6 0 0.08	0 0.00	101.1 0 1.9	0 0	0.02	113.2 94.73 74.8	379 52
Завтрак Итого за завтрак Обед	Чай сладкий Батон пшеничный обога- щенный микронутриентами Масло сливочное	250 60 20 550	0.05 3.052 0.04	3.3 0.24 8.26	16.7 20.07 0.08	0.03	0.00	0.6 0 0.08	0 0.00	101.1 0 1.9	0 0	0.02	113.2 94.73 74.8	379 52
Итого за завтрак Обед	Чай сладкий Батон пшеничный обога- щенный микронутриентами Масло сливочное	250 60 20 550	0.05 3.052 0.04	3.3 0.24 8.26	16.7 20.07 0.08	0.03	0.00	0.6 0 0.08	0 0.00	101.1 0 1.9	0 0	0.02	113.2 94.73 74.8	379 52
завтрак Обед	Батон пшеничный обога- щенный микронутриентами Масло сливочное	60 20 550	3.052 0.04	0.24 8.26	20.07	0	0	0 0.08	0.00	1.9	0	0.02	94.73 74.8	52
завтрак Обед	щенный микронутриентами Масло сливочное	20 550	0.04	8.26	0.08	0	0	0.08	1.2	1.9	0	0.02	74.8	
завтрак Обед	Масло сливочное	550												33
завтрак Обед		550												33
завтрак Обед	Щи из свежей капусты с курой		8.54	18.1	63.35	0.12	1	0.72	119.2	282	50	1.62	470.73	
Обед	Щи из свежей капусты с курой	050												
	Щи из свежей капусты с курой	050												
	Щи из свежей капусты с курой	050												
	Щи из свежей капусты с курой	050												
		250	2.625	3.77	13.32	0.025	0.9	0.18	19.38	69.3	21	12.6	99	102
	Макаронные изделия отварные	200	9.2	Jan-00	26.64	0.1	0	0.1	186.92	122.54	12.98	0.9	246.08	204
	Биточки мясные рубленные	100	0.5	11.2	10.6	0	0	0	18.5	73.9	10.1	1	183.9	268
	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	0.02	0	0.01	21	23	16	0.07	131	402
	Хлеб ржаной обга-	60	2.65	0.35	16.96	0.07	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6	81.58	
	щенный витаминами													
Итого за		810	15.575	31.22	99.22	0.215	0.9	0.29	253	323.54	67.68	16.17	741.56	
обед														
		-	-	-	-	•	•	-	-	<u>-</u>	-	•		
Полдник	Кефир	250	6.94	6.27	20.34	109.83	0.14	3.62		54.24	454.26		166.11	-
	Батон пшеничный обога-	100	5.06	0.39	33.31	0	0	0	0.00	0	0	0	157.25	52
	щенный микронутриентами													
Итого за		350	12	6.66	53.65	109.83	0.14	3.62	0	54.24	454.26	0	323.36	
полдник														
	Итого за день:		36.12	55.98	216.22	110.17	2.04	4.63	372.20	659.78	571.94	17.79	1535.65	

6 лень

Прием		Bec	Пищевые вещества			Витамин	Ы	Мин	еральнь	е вещес	тва			
пищи	Наименование блюда	блюда	белки	жиры	углев	B1	С	Α	Ca	Р	Mq	Fe	Эн.цен	№ рецеп
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14		15
Неделя 2														
День 6														
Завтрак	Каша манная молочная	220	4.94	7.27	18.3	0.1	0.97	0.04	113.29	141.37	38.7	1.94	157.83	189
	Чай сладкий	250	0	0	0	0	0.1	0	39.2	22.4	17.4	2.2	0	376
	Батон пшеничный обога-	60	3.052	0.24	20.07	0	0	0	0.00	0	0	0	94.73	52
	щенный микронутриентами													
	Масло сливочное	20	0.04	8.26	0.08	0	0	0.08	1.2	1.9	0	0.02	74.8	33
завтрак		550	8.032	15.77	38.45	0.1	1.07	0.12	153.69	165.67	56.1	4.16	327.36	
oub:pun			0.002		001.0			V <u>-</u>	100.00	100.01			021100	
Обед														
	Суп вермишелевый с курой	250	2.03	2.26	10.17	0.11	7.91	0.23	20	56.316	23.96	1.02	92.09	77
Ры	іба тушёная в томате с овоща	100	2.2	11.7	11.5	0	14.4	0.2	34.1	46.6	18.5	0.07	167.4	298
Ри	с отварной с маслом сливочь	180	2.49	3.96	24.44	0.02		18	1.74	41	12.67	0.35	168.02	
	Компот из сухофруктов	220	0.6	0.1	31.7	0.02	0	0.01	21	23	16	0.07	131	402
	Хлеб ржаной обга-	50	2.65	0.35	16.96	0.07	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6	81.58	
	щенный витаминами			ŕ										
Итого за		800	9.97	18.37	94.77	0.22	22.31	18.44	84.04	201.72	78.73	3.11	640.09	
обед		800	9.91	10.37	34.77	0.22	22.31	10.44	04.04	201.72	10.13	3.11	040.03	
оосд														
Полдник	Кисель плодово-ягодный	220	0.2	0.2	19.6	0.6	30	0	123	0	0.3	0	80	
	Батон пшеничный обога-	60	3.052	0.24	20.07	0	0	0	0.00	0	0	0	94.73	52
Итого за	щенный микронутриентами												•	
полдник		280	3.252	0.44	39.67	0.6	30	0	123	0	0.3	0	174.73	
	Итого за день:		21.254	34.58	172.89	0.92	53.38	18.56	360.73	367.39	135.13	7.27	1142.2	

7 день

Прием		Macca				Витамин	Ы	Мин	еральны	е вещес	тва			
пищи	Наименование блюда	порций	белки	жиры	углев	B1	С	Α	Ca	P	Mq	Fe	Эн.цен	№ рецеп.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14		16
Неделя 2										<u> </u>				
День 7											11.5			
Завтрак	Пудинг творожно-морковный	200	10.6	10.4	24.2	0	0.1	0.1	0.30	105.7		0.3	235.3	217
	Соус молочный	40	0.04	3.63	0.07	0.001	0	20	1.2	1.5	0	0.01	33	
		250	0.05	3.3	16.7	0.03	0.00	0.6	0	101.1	23	0.6	113.2	969
	Батон пшеничный обога- щенный микронутриентами	50	3.052	0.24	20.07	0	0	0	0.00	0	0	0	94.73	52
	Масло сливочное	20	0.04	8.26	0.08	0	0	0.08	1.2	1.9	0	0.02	74.8	33
Итого за		560	13.782	25.83	61.12	0.031	0.1	20.78	2.4	210.2	34.5	0.93	551.03	
завтрак														
•						1								
Обед										<u> </u>				
	Огурец свежий	50	0.6	8.76	1.02	8	2.94		10.2	18	8.4	0.3	85.2	
•	Борщ га мясном бульоне	250	4.5	11.25	9	0	0	0.25	49.63	71.75	23.62	1.38	157	98
	Гуляш из отварного мяса	90	0.5	11.2	10.6	0	0	0	18.5	73.9	10.1	1	183.9	268
	в томатном соусе													
	Макаронные изделия отварные	180	2.7	4.6	18.5	0.1	9	0	3.3	72.9	25.2	1	126.2	128
	Компот из сухофруктов	200	0.08	0.09	25.11	0.01	1.8	0	4.5	7.2	0.36	0.02	101.7	411
	Хлеб ржаной обга- щенный витаминами	50	2.65	0.35	16.96	0.07	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6	81.58	
Итого за		820	11.03	36.25	81.19	0.17	10.8	0.25	83.13	260.55	66.88	5	735.58	
обед														
Полдник	Йогурт	150	7.95	4.8	5.25	0.06	1.29	0.03	183	14.4	22.5	0.15	223.2	
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	0.00	20	0.00	16		84	1.2	93.72	
Итого за		350	8.75	5.6	24.85	0.06	21.29	0.03	199	14.4	106.5	1.35	316.92	
полдник					-		-					-		
	Итого за день:		33.562	67.68	167.16	0.261	32.19	21.06	284.53	485.15	207.88	7.28	1603.5	

			8 день		8 де	:НЬ								
Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пище	вые вец			Витамин	Ы	Мин	еральнь	іе вещес	тва	Эн.цен	№ рецеп.
пищи			белки	жиры	углев	B1	С	Α	Ca	Р	Mq	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14		15
Неделя 2														
День 8														
Завтрак	Омлет натуральный на пару	220	5.4	7.99	20.13	0.11	1.07	0.04	124.62	155.51	42.57	2.13	173.61	189
	Чай сладкий	250	3.1	2.4	17.2	0	0.5	0	109.9	82.6	16.8	0.3	103.6	379
•	Батон пшеничный обога-	60	3.052	0.24	20.07	0	0	0	0.00	0	0	0	94.73	52
	щенный микронутриентами												•	•
	Масло сливочное	20	0.04	8.26	0.08	0	0	0.08	1.2	1.9	0	0.02	74.8	33
Итого за			11.592	18.89	57.48	0.11	1.57	0.12	235.72	240.01	59.37	2.45	446.74	
завтрак	1	550									•			
Обед	1													
	1					ı						I	1	
	Суп гороховый с гренками	250	11.41	10.85	10.62	0	5.2	0.33	35.6	130.06	29.04	1.92	189.28	74
	Картофельное пюре	180	3.9	4.5	27.6	0.04	0	0.03	20	134	17		166	181
	Котлета рыбная школьная	90	27.6	27.9	0.2	0.1	1.2	0.1	23.1	233.7	25.7	2.3	362.7	371
	Компот из сухофруктов	220	0.6	0.1	31.7	0.02	0	0.01	21	23	16	0.07	131	402
	Хлеб ржаной обга-	60	2.65	0.35	16.96	0.07	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6	81.58	
	щенный витаминами													
Итого за		800	46.16	43.7	87.08	0.19	6.4	0.47	106.9	555.56	95.34	5.89	930.56	
обед			70.10	70.1	57.00	5.15	VT	V1	100.0	300.00	30.0-7	0.00	300.00	
осод														
Полдник	Сок фруктовый	250	0.16	0.06	23.67								75.43	
	Кондитерское изделие (печенье	100	765	10.2	62.376	0.09	57	0	135	0	0.09	0	372	
Итого за														
полдник		350	765.16	10.26	86.046	0.09	57	0	135	0	0.09	0	447.43	
	Итого за день:		822.91	72.85	230.61	0.39	64.97	0.59	477.62	795.57	154.8	8.34	1824.7	
	иного за депь.		UZZ.31	12.03	230.01	0.59	J4.37	0.53	711.02	190.01	134.0	0.54	1024.7	

9 день

Прием		Bec	Пиш	евые вег	цества	E	Витамин	Ы	Мин	еральнь	е вещес	тва		
Пищи	Наименование блюда	блюда	белки	жиры	углев	B1	С	Α	Ca	P	Mq	Fe	Эн.цен	№ рецеп.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14		17
Неделя 2														
День 9														
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	230	5.52	6.4	28.6	0.06	1	0.04	99	95	16	1	193	184
	Чай сладкий	250	0.05	3.3	16.7	0.03	0.00	0.6	0	101.1	23	0.6	113.2	969
	Батон пшеничный обога-	50	3.052	0.24	20.07	0	0	0	0.00	0	0	0	94.73	52
	щенный микронутриентами												-	
	Масло сливочное	20	0.04	8.26	0.08	0	0	0.08	1.2	1.9	0	0.02	74.8	33
Итого за			•			_					•			
завтрак	<u>_</u>	550	8.662	18.2	65.45	0.09	1	0.72	100.2	198	39	1.62	475.73	
														•
Обед	Огурец свежий	50												
	Суп с фрикадельками рыбнвми	250	8.125	2.88	15	0.125	6.5	0.25	3.38	51.75	23.75	0.875	119.5	87
	Котлета мясная рубленая	90	16.9	16.1	13.4	0.1	5	0.01	21.00	190	36	3	266	250
	Каша гречневая рассыпчатая	180	0.08	0.09	25.11	0.01	1.8	0	4.5	7.2	0.36	0.02	101.7	411
	Компот из сухофруктов	200	1.04	0.09	26.9	0.02	0.73	0	32.48	0	17.46	0	107	
	Хлеб ржаной обга-	50	2.65	0.35	16.96	0.07	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6	81.58	
	щенный витаминами													
Итого за		820	28.795	19.51	97.37	0.315	14.03	0.26	68.56	283.75	85.17	5.495	675.78	
обед		020	20.795	19.51	91.31	0.313	14.03	0.20	00.30	203.73	05.17	3.493	675.76	
ооед														
Полдник	Кефир	250	6.94	6.27	20.34	109.8	0.14	3.62		54.24	454.26		166.11	
	Батон пшеничный обога-	100	5.06	0.39	33.31	0	0	0	0.00	0	0	0	157.25	52
	щенный микронутриентами												_	
			•											•
Итого за		350	12	6.66	53.65	109.8	0.14	3.62	0	54.24	454.26	0	323.36	52
полдник														
,,			49.46	44.37	216.47	110.24	15.17	4.60	168.76	535.99	578.43	7.12	1474.87	
-	Итого за день:													

УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ "СОШ №10" Иванова О.Б.

Примерное 10-дневное меню для питания детей (категории 11 - 18 лет) в летнем пришкольном лагере МБОУ "СОШ №10""

с учётом СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

10 день

Прием		Bec	Пище	евые веще	ства	Е	витамины		Мин	еральны	е вещес	тва		Nº
пищи	Наименование блюда	блюда	белки	жиры	углев	B1	С	Α	Ca	Р	Mq	Fe	Эн.цен	рецеп.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14		15
Неделя 2	2													
День 10														216
	Суп молочный с													
Завтрак	макаронными изделиями	220	14.43	18.46	3.3	0.09	1.3	0.26	140.4	258.7	22.1	3.5	239.2	
	Чай сладкий	250	0.05	3.3	16.7	0.03	0.00	0.6	0	101.1	23	0.6	113.2	379
	Батон пшеничный обога-	60	3.052	0.24	20.07	0	0	0	0.00	0	0	0	94.73	52
	щенный микронутриентами													
	Масло сливочное	20	0.04	8.26	80.0	0	0	0.08	1.2	1.9	0	0.02	74.8	33
Итого за		550	17.572	30.26	40.15	0.12	1.3	0.94	141.6	361.7	45.1	4.12	521.93	
завтрак														
		1	1						r r					
Обед	ļ													
	Суп крестьянский на курином													
	бульоне	250	9.51	4.63	19.37	0.18	3.25	0.056	76.47	196.89	44.7	5.52	157.84	104
	_ Голубцы ленивые с курой	250	87.01	12.13	27.18	0.08	26.88	0	86.8	0	59.18	2.19	293.68	297
-	Компот из сухфруктов	250	0.75	0.125	39.63	0.025	0	0.013	26.25	28.75	20	0.09	163.75	402
-	Хлеб ржаной обга-	60	2.65	0.35	16.96	0.07	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6	81.58	
	щенный витаминами													
Итого за				1= 00=	400.44				100 -0		101 10			
обед		810	99.92	17.235	103.14	0.355	30.13	0.069	196.72	260.44	131.48	9.4	696.85	
									100.00					
Полдник	Кисель плодово-ягодный	250	0.23	0.23	22.15	0.678	3.9	0		0	0.339	0		
	Кондитерское изделие (печенье	100	765	10.2	62.376	0.09	57	0	135	0	0.09	0	372	
Итого за														
полдник		250	765.23	10.43	84.526	0.768	60.9	0	273.99	0	0.429	0	462.4	
	Итого за день:		882.722	57.925	227.82	1.243	92.33	1.009	612.31	622.14	177.01	13.52	1681.2	

Настоящее меню составлено на основании "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий" для предприятий общественного питания, авторы -составители А.И.Здобнов,В.А.Цыганенко, Москва "Лада" 2009г.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей

и подростков в учреждениях образования. - СПб.:

Речь, 2008. - 800 с.