

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ Марьевская СОШ
от 29.07.2024г. №191

Директор Абибуллаева Э.П.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
90981857c22b26c5c18765b37ab79c34f6ca92
Выдано: Абибуллаева Э.П. 07.08.2025
Действителен с 14.05.2024 до 07.08.2025

Основное (организационное) меню
(на летний период)

Возрастные категории: от 7-ми до 10-ти лет и от 11 лет и старше
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
"Марьевская средняя общеобразовательная школа"
Ленинского района Республики Крым

Лагерь с дневным пребыванием детей «Ералаш»

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
1 день																			
Завтрак																			
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6.11	10.72	42.36	291.00	0.08	0.17	1.17	58.00	0.52	134.07	118.19	20.30	0.50				
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36				
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	3.52	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44				
	ИТОГО за завтрак:	562	12.26	15.46	99.89	588.87	0.27	3.81	25.00	58.00	1.25	172.11	237.12	65.23	2.46				
Обед																			
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0.56	0.08	1.52	9.60	0.03	0.08	3.92	-	0.08	13.60	24.00	11.20	0.40				
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.75	83.00	0.04	0.04	8.54	-	1.92	39.78	43.68	20.90	0.98				
259	Жаркое по-домашнему	240	22.21	24.80	22.74	404.57	0.17	0.23	9.28	-	-	41.83	282.17	58.26	5.29				
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93				
	ИТОГО за обед:	790	29.21	29.71	95.03	774.26	0.32	0.57	22.64	0.00	2.87	125.49	470.85	116.20	8.99				
	ВСЕГО за день:	1352	41.47	45.17	194.92	1363.13	0.59	4.38	47.64	58.00	4.12	297.60	657.97	181.43	11.45				
2 день																			
Завтрак																			
23	Салат из свежих помидоров	80	0.88	4.89	3.65	62.16	0.04	0.02	14.44	-	0.43	14.19	25.47	13.96	0.66				
282	Оладьи из печени	105	16.98	21.53	7.29	313.10	0.25	1.87	90.93	7565.73	6.20	22.93	260.61	17.60	13.38				
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01				
389	Сок плодовой натуральной	200	0.20	-	4.04	16.96	0.00	0.02	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44				
	ИТОГО за завтрак:	575	24.28	31.62	54.74	622.99	0.47	2.14	124.33	7565.73	7.37	86.10	410.28	74.11	16.05				
Обед																			
29	Салат из сырых овощей	80	0.87	4.83	3.02	59.12	0.03	0.03	10.57	-	0.44	20.34	28.50	15.07	0.53				
108	Суп картофельный с клецками	200	2.85	3.67	15.03	115.40	0.08	0.06	4.60	16.84	1.30	26.72	57.78	20.28	0.94				
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9.75	4.95	3.80	105.00	2.52	0.11	3.73	5.82	2.52	39.07	162.19	48.53	0.85				
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.02	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53				
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	3.52	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93				
	ИТОГО за обед:	880	25.48	23.96	147.69	926.86	2.90	3.97	40.63	22.66	6.04	150.72	479.19	167.71	6.08				
	ВСЕГО за день:	1455	49.76	55.58	202.43	1549.85	3.37	6.11	164.96	7588.39	13.41	236.82	889.47	241.82	22.13				

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Г	У	Ж		В ₁	В ₂	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
3 день																					
Завтрак																					
62	Салат из моркови с сахаром или медом	60	0.24	0.06	6.84	49.08	0.04	0.04	2.04	-	8.04	15.48	31.68	21.62	0.4						
223	Запеканка из творога с молоком ступенным	210	30.69	23.22	58.80	567.00	0.13	0.63	0.99	136.50	0.87	410.73	451.83	55.77	1.35						
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13						
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20						
ИТОГО за завтрак:		570	34.50	26.36	91.39	763.68	0.24	0.85	14.33	156.50	9.11	567.99	584.51	100.39	4.08						
Обед																					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.76	4.85	2.44	56.48	0.03	0.03	7.55	-	0.39	21.75	24.08	13.20	0.61						
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.23	118.60	0.18	0.06	4.66	-	1.94	34.14	70.48	28.46	1.64						
294	Котлеты рубленые из птицы	100	17.44	16.76	16.28	286.00	0.20	0.16	0.90	53.80	68.40	59.78	80.00	22.20	3.62						
321	Капуста тушеная	150	3.10	4.86	14.14	112.65	0.04	0.06	25.74	-	2.60	83.18	60.21	30.98	1.21						
389	Сок плодовой натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.00	0.02	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56						
ПР	Печенье	40	3.40	4.52	27.88	165.80	0.04	0.44	-	26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40						
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93						
ИТОГО за обед:		840	34.13	35.94	112.15	918.98	0.56	0.98	39.65	79.80	74.68	234.15	338.97	123.14	9.41						
ВСЕГО за день:		1410	68.63	62.30	203.54	1682.66	0.80	1.83	53.98	236.30	83.79	802.14	923.48	223.53	13.49						
4 день																					
Завтрак																					
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0.88	0.16	3.04	17.60	0.05	0.02	14.00	-	0.56	11.20	20.80	16.00	0.72						
210	Омлет натуральный	150	13.94	24.83	2.64	289.66	0.10	0.52	0.26	324.57	0.75	103.09	225.78	16.14	2.64						
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	0.09	1.59	24.40	-	152.22	124.56	21.34	0.48						
3	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.07	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45	0.49						
ИТОГО за завтрак:		480	24.76	36.83	38.09	582.86	0.25	0.70	15.96	407.97	1.78	405.71	467.14	62.93	4.33						
Обед																					
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0.56	0.08	1.52	9.60	0.03	0.08	3.92	-	0.08	13.60	24.00	11.20	0.40						
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.41	3.96	6.32	71.80	0.05	0.04	12.62	-	1.88	39.40	39.20	17.70	0.66						
234	Котлеты рыбные	100	11.82	14.05	14.53	232.73	0.07	0.14	0.60	44.91	4.65	67.53	171.33	37.73	1.35						
310	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0.150	0.090	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16						
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70						
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93						
ИТОГО за обед:		900	23.65	23.73	132.53	847.77	0.43	0.63	48.87	44.91	8.51	191.75	432.30	176.12	6.24						
ВСЕГО за день:		1380	48.41	60.56	170.62	1430.63	0.68	1.33	64.83	452.88	10.29	597.46	899.44	239.05	10.57						

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Ж				В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
5 день																		
Завтрак																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.76	4.85	2.44	56.48	0.03	0.03	7.55	-	0.39	21.75	24.08	13.20	0.61			
204	Макаронные отварные с сыром	200	13.53	15.92	34.11	334.40	0.08	0.01	0.22	115.20	1.07	295.20	202.08	20.32	1.22			
209	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.04	0.18	-	100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00			
378	Чай с молоком	215	1.52	1.35	15.90	81.00	0.04	0.16	1.33	10.00	-	126.60	92.80	15.40	0.41			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44			
Итого за завтрак:		575	24.05	27.12	72.05	628.40	0.23	0.50	9.10	225.20	2.22	474.75	430.56	66.92	3.68			
Обед																		
45	Салат из белокочанной капусты	80	1.05	2.60	5.17	48.32	0.02	0.03	13.68	-	6.71	19.98	22.65	12.07	0.37			
101	Суп картофельный с крупой	200	1.58	2.17	9.69	68.60	0.07	0.04	6.60	-	0.98	21.36	44.78	18.22	0.70			
246	Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	164.00	0.01	0.05	1.20	-	-	23.60	117.03	20.27	2.00			
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56			
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95			
ПР	Печенье	40	3.40	4.52	27.88	165.80	0.04	0.44	-	26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93			
Итого за обед:		840	32.99	30.35	146.67	967.56	0.43	0.89	22.38	26.00	9.69	126.44	494.19	218.23	10.35			
ВСЕГО за день:		1415	57.04	57.47	218.72	1595.96	0.66	1.39	31.48	251.20	11.91	601.19	924.75	285.15	14.03			
6 день																		
Завтрак																		
182	Каша жидкая молочная с крупой рисовой	220	5.1	10.72	43.4	291	0.06	0.17	1.17	58	0.21	130.39	138.14	30.12	0.5			
3	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.07	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45	0.49			
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28			
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	3.52	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16			
Итого за завтрак:		565	13.83	23.36	96.24	650.35	0.25	3.76	22.31	117.00	0.88	295.33	316.67	70.30	2.43			
Обед																		
23	Салат из свежих помидоров	80	0.88	4.89	3.65	62.16	0.04	0.02	14.44	-	0.43	14.19	25.47	13.96	0.66			
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.05	2.22	12.55	87.20	0.07	4.00	4.86	-	1.16	23.60	46.18	19.04	0.80			
291	Плов из птицы	240	20.34	12.56	42.87	366.40	0.13	6.36	7.24	23.36	0.59	55.62	210.40	64.85	2.36			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.44	23.44	17.46	0.70			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93			
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20			
ПР	Печенье	40	3.40	4.52	27.88	165.80	0.04	0.44	-	26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40			
Итого за обед:		930	32.57	25.41	162.90	1023.85	0.40	11.07	37.27	49.36	4.20	174.39	417.89	151.01	8.49			
ВСЕГО за день:		1495	46.40	48.77	259.14	1674.20	0.65	14.83	59.58	166.36	5.08	469.72	734.56	221.31	10.92			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			4	5	6	7	8	9											10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
7 день																					
Завтрак																					
43	Салат из овощей	80	2.10	5.90	2.60	71.80	0.03	0.07	13.80	23.70	2.30	26.60	39.80	12.03	0.70						
255	Печень по-строгановски	100	13.26	11.23	3.52	185.00	0.20	145.20	8.45	5782.00	3.44	33.24	239.32	17.47	5.00						
310	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	0.09	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16						
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13						
ПР	Печенье	40	3.40	4.52	27.88	165.80	0.04	0.44	-	26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40						
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44						
	ИТОГО за завтрак:	610	27.95	29.05	92.28	759.07	0.50	146.08	44.55	5851.70	6.98	225.86	518.45	92.03	7.83						
Обед																					
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0.56	0.08	1.52	9.60	0.03	0.08	3.92	-	0.08	13.60	24.00	11.20	0.40						
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2.85	4.09	11.33	102.20	0.08	0.05	5.36	-	1.94	43.34	79.60	27.56	1.38						
256	Мясо тушеное	100	15.20	17.38	2.56	225.00	0.03	0.10	0.18	-	2.61	21.23	159.35	23.06	2.45						
309	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.03	-	-	0.10	4.86	37.17	21.12	1.11						
389	Сок плодовой натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.00	0.02	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56						
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93						
	ИТОГО за обед:	800	29.17	26.80	80.04	684.70	0.27	0.49	10.26	0.00	5.56	101.93	369.52	105.24	7.27						
	ВСЕГО за день:	1410	57.12	55.85	172.32	1443.77	0.77	146.57	54.81	5851.70	12.54	327.79	887.97	197.27	15.10						
8 день																					
Завтрак																					
219	Сырники из творога с молоком стуженым	210	32.52	26.91	51.42	579.00	0.13	0.63	0.99	110.70	4.41	422.10	470.64	55.02	1.14						
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36						
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	3.52	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16						
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20						
	ИТОГО за завтрак:	612	35.91	31.65	99.43	830.35	0.31	4.17	34.82	110.70	4.82	466.94	565.77	95.75	4.86						
Обед																					
52	Салат из свеклы отварной	80	1.13	4.81	6.61	74.24	0.01	0.03	5.32	-	2.16	28.37	32.51	16.56	1.06						
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1.76	1.22	12.31	84.80	0.10	0.06	8.86	-	1.02	23.76	57.78	23.74	0.92						
231	Поджарка из рыбы	100	14.79	9.02	10.51	182.07	0.09	0.09	4.51	7.09	5.99	44.49	172.47	22.61	0.88						
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70						
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93						
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60						
	ИТОГО за обед:	900	27.74	21.17	137.02	869.65	0.47	0.57	47.58	7.09	11.05	190.18	467.40	170.82	6.54						
	ВСЕГО за день:	1512	63.65	52.82	236.45	1700.00	0.78	4.74	82.40	117.79	15.87	657.12	1033.17	266.57	11.40						

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			4	5	6	7	8	9											10	11	12
9 день																					
Завтрак																					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.76	4.85	2.44	56.48	0.03	0.03	7.55	-	0.39	21.75	24.08	13.20	0.61						
227	Рыба припущенная	100	11.18	2.48	2.62	77.50	0.07	0.09	0.54	18.38	0.33	18.40	128.95	30.63	0.63						
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.02	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53						
378	Чай с молоком	215	1.52	1.35	15.90	81.00	0.04	0.16	1.33	10.00	-	126.60	92.80	15.40	0.41						
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44						
	ИТОГО за завтрак:	585	20.27	14.45	76.96	518.20	0.21	0.42	9.42	28.38	1.52	177.32	341.58	88.77	2.62						
Обед																					
45	Салат из белокачанной капусты	80	1.05	2.60	5.17	48.32	0.02	0.03	13.68	-	6.71	19.98	22.65	12.07	0.37						
101	Суп картофельный с крупой	200	1.58	2.17	9.69	68.60	0.07	0.04	6.60	-	0.98	21.36	44.78	18.22	0.70						
289	Рагу из птицы	250	17.94	16.74	21.71	310.00	0.10	0.20	16.19	20.86	2.80	52.57	154.57	55.29	2.74						
ПП	Хлебобулочные изделия	80	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	3.52	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16						
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95						
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44						
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93						
	ИТОГО за обед:	880	28.43	26.72	121.60	846.36	0.42	4.01	58.37	20.86	11.56	138.83	372.73	140.75	7.29						
	ВСЕГО за день:	1465	48.70	41.17	198.56	1364.56	0.63	4.43	67.79	49.24	13.08	316.15	714.31	229.52	9.91						
10 день																					
Завтрак																					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.38	3.80	14.36	100.00	0.07	0.15	0.66	26.40	0.30	130.40	109.50	21.34	0.52						
3	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.07	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45	0.49						
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	0.09	1.59	24.40	-	152.22	124.56	21.34	0.48						
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60						
	ИТОГО за завтрак:	550	15.82	16.14	67.77	471.60	0.21	0.36	12.36	109.80	1.17	429.82	358.06	94.13	2.09						
Обед																					
20	Салат из свежих огурцов	80	0.60	4.81	1.88	53.28	0.02	0.03	3.75	-	0.28	17.86	31.67	10.55	0.46						
99	Суп из овощей	200	1.27	3.99	7.32	76.20	0.06	0.04	8.30	-	1.86	27.88	39.42	16.60	0.62						
268	Котлеты из говядины	100	10.34	12.53	10.99	163.75	0.05	0.14	0.23	15.63	2.25	35.70	124.64	36.84	1.81						
302	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6.32	4.50	38.85	221.25	0.12	0.11	-	-	1.04	24.05	158.97	34.22	2.69						
389	Сок плодовой натуральной	200	0.20	-	4.04	16.96	0.00	0.02	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56						
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44						
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93						
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20						
	ИТОГО за обед:	900	23.97	26.96	107.02	740.93	0.35	0.57	23.08	15.63	6.46	140.39	435.10	129.51	9.71						
	ВСЕГО за день:	1450	39.79	43.10	174.79	1212.53	0.56	0.93	35.44	125.43	7.63	570.21	793.16	223.64	11.80						

от 11 лет
и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Витамины (мг)						В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	Y	г											8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
1 день																		
Завтрак																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6.11	10.72	42.36	291.00	0.08	0.17	1.17	58.00	0.52	134.07	118.19	20.30	0.50			
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36			
PP	Хлебобулочные изделия	80	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	3.52	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16			
PP	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55			
386	Ряженка	200	5.80	5.00	8.00	100.00	0.08	0.34	1.40	40.00	-	240.00	180.00	28.00	0.20			
ИТОГО за завтрак:		772	18.85	20.56	112.72	712.25	0.36	4.18	26.40	98.00	1.38	414.41	425.82	96.53	2.77			
Обед																		
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.70	0.10	1.90	12.00	0.04	0.10	4.90	-	0.10	17.00	30.00	14.00	0.05			
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.92	10.93	103.75	0.05	0.05	10.68	-	2.40	49.73	54.60	26.13	1.23			
259	Жаркое по-домашнему	280	25.87	28.89	26.49	471.32	0.20	0.27	10.81	-	-	48.73	328.73	67.87	6.16			
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95			
PP	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55			
PP	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.23	0.44	19.71	91.73	0.04	0.12	-	-	0.36	9.18	42.29	9.98	1.24			
ИТОГО за обед:		920	34.71	35.01	111.06	910.30	0.39	0.70	27.29	0.00	3.59	150.32	503.52	139.62	10.18			
ВСЕГО за день:		1692	53.56	55.57	223.78	1622.55	0.75	4.88	53.69	98.00	4.97	564.73	929.34	236.15	12.95			
2 день																		
Завтрак																		
23	Салат из свежих помидоров	100	1.10	6.11	4.57	77.70	0.05	0.03	18.05	-	0.54	17.74	31.84	17.45	0.83			
282	Оладьи из печени	155	25.07	31.78	10.76	462.20	0.37	2.76	134.23	11168.46	9.15	33.85	384.71	25.98	19.75			
312	Пюре картофельное	180	3.68	5.76	24.53	164.70	0.17	0.13	21.79	-	0.22	44.37	103.91	33.30	1.21			
389	Сок плодовой натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.00	0.02	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56			
PP	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55			
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60			
ИТОГО за завтрак:		785	35.50	44.65	89.05	934.46	0.68	3.14	184.87	11168.46	11.00	118.26	594.76	136.83	23.50			
Обед																		
29	Салат из сырых овощей	100	1.09	6.04	3.78	73.90	0.03	0.04	13.21	-	0.55	25.43	35.62	18.34	0.66			
108	Суп картофельный с клецками	250	3.56	4.59	18.79	144.25	0.11	0.07	5.75	21.05	1.63	33.40	72.23	25.35	1.18			
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11.70	5.94	4.56	126.00	3.02	0.13	4.48	6.98	3.02	46.88	194.63	58.24	1.02			
304	Рис отварной	180	4.38	6.45	44.02	251.64	0.03	0.02	-	-	0.34	1.64	73.13	19.60	0.63			
PP	Хлебобулочные изделия	80	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	3.52	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16			
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70			
PP	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55			
PP	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.23	0.44	19.71	91.73	0.04	0.12	-	-	0.36	9.18	42.29	9.98	1.24			
ИТОГО за обед:		1120	30.83	28.77	179.83	1126.57	3.48	4.09	55.17	28.03	7.46	191.15	575.57	203.80	9.34			
ВСЕГО за день:		1905	66.33	73.42	268.88	2061.03	4.16	7.23	240.04	11196.49	18.46	309.41	1170.33	340.63	32.84			

№ рен.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
3 день																			
Завтрак																			
62	Салат из моркови с сахаром или медом	100	0.4	0.09	11.5	81.7	0.06	0.07	3.4	-	13.4	25.7	52.8	36.04	0.66				
223	Запеканка из творога с молоком ступеням	220	32.15	24.34	61.60	594.00	0.14	0.66	1.04	143.00	0.91	395.08	430.28	58.43	1.41				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13				
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60				
ИТОГО за завтрак:		620	37.22	27.61	110.05	872.30	0.28	0.94	15.74	163.00	14.71	554.56	601.08	150.47	2.80				
Обед																			
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.95	6.06	3.05	70.60	0.04	0.03	9.45	-	0.49	27.18	30.10	16.51	0.76				
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.54	148.25	0.23	0.07	5.83	-	2.43	42.68	88.10	35.58	2.05				
294	Котлеты рубленые из птицы	120	20.92	20.11	19.53	343.20	0.24	0.19	1.08	64.56	82.08	71.73	96.00	26.64	4.34				
321	Капуста тушеная	180	3.72	5.83	16.97	135.18	0.05	0.07	30.89	-	3.11	99.81	72.25	37.17	1.45				
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20				
389	Сок плодородный натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.00	0.02	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56				
ПП	Печенье	40	3.40	4.52	27.88	165.80	0.04	0.44	-	26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40				
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55				
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.23	0.44	19.71	91.73	0.04	0.12	-	-	0.36	9.18	42.29	9.98	1.24				
ИТОГО за обед:		1080	41.26	43.13	141.67	1135.62	0.72	1.11	58.05	90.56	89.88	297.28	420.84	158.98	13.55				
ВСЕГО за день:		1700	78.48	70.74	251.72	2007.92	1.00	2.05	73.79	253.56	104.59	851.84	1021.92	309.45	16.35				
4 день																			
Завтрак																			
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1.10	0.20	3.80	22.00	0.06	0.03	17.50	-	0.70	14.00	26.00	20.00	0.90				
210	Омлет натуральный	200	18.59	33.10	3.52	386.21	0.14	0.69	0.34	432.76	1.00	137.45	301.03	21.52	3.52				
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	0.09	1.59	24.40	-	152.22	124.56	21.34	0.48				
3	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.07	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45	0.49				
386	Ряженка	200	5.80	5.00	8.00	100.00	0.08	0.34	1.40	40.00	-	240.00	180.00	28.00	0.20				
ИТОГО за завтрак:		750	35.43	50.14	47.73	783.81	0.38	1.22	20.94	556.16	2.17	682.87	727.59	100.31	5.59				
Обед																			
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.70	0.10	1.90	12.00	0.04	0.10	4.90	-	0.10	17.00	30.00	14.00	0.05				
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.77	4.95	7.90	89.75	0.06	0.05	15.78	-	2.35	49.25	49.00	22.13	0.83				
234	Котлеты рыбные	120	14.18	16.87	17.43	279.27	0.09	0.17	0.72	53.89	5.59	81.03	205.59	45.27	1.61				
310	Картофель отварной	180	3.43	5.18	27.62	170.82	0.180	0.110	25.20	-	0.24	17.57	95.67	35.19	1.39				
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70				
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55				
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.23	0.44	19.71	91.73	0.04	0.12	-	-	0.36	9.18	42.29	9.98	1.24				
ИТОГО за обед:		1040	28.42	28.63	151.72	989.27	0.52	0.77	57.33	53.89	10.20	226.01	517.49	202.53	6.97				
ВСЕГО за день:		1790	63.85	78.77	199.45	1773.08	0.90	1.99	78.27	610.05	12.37	908.88	1245.08	302.84	12.56				

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б			У				В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			4	5	6	7	8	9											10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
5 день																					
Завтрак																					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.95	6.06	3.05	70.60	0.04	0.03	9.45	-	0.49	27.18	30.10	16.51	0.76						
204	Макаронны отварные с сыром	230	15.56	18.31	39.23	384.56	0.09	0.01	0.25	132.48	1.23	339.48	232.39	23.37	1.40						
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60						
209	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.04	0.18	-	100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00						
378	Чай с молоком	215	1.52	1.35	15.90	81.00	0.04	0.16	1.33	10.00	-	126.60	92.80	15.40	0.41						
PP	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55						
	Итого за завтрак:	735	28.56	31.32	103.61	812.06	0.30	0.58	21.03	242.48	3.01	534.76	503.59	118.58	4.72						
Обед																					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1.31	3.25	6.47	60.40	0.03	0.04	17.10	-	8.39	24.97	28.31	15.09	0.47						
101	Суп картофельный с крупой	250	1.98	2.71	12.11	85.75	0.09	0.05	8.25	-	1.23	26.70	55.98	22.78	0.88						
246	Гуляш из отварной говядины	120	16.03	16.90	3.92	196.80	0.01	0.06	1.44	-	-	28.32	140.44	24.32	2.40						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.32	7.31	46.37	292.50	0.25	0.13	-	-	0.73	17.78	244.71	162.99	5.47						
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95						
PP	Печенье	40	3.40	4.52	27.88	165.80	0.04	0.44	-	26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40						
PP	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55						
PP	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.23	0.44	19.71	91.73	0.04	0.12	-	-	0.36	9.18	42.29	9.98	1.24						
	Итого за обед:	980	39.38	35.79	168.49	1124.48	0.52	1.00	27.69	26.00	11.96	149.03	594.43	262.80	12.36						
	ВСЕГО за день:	1715	67.94	67.11	272.10	1936.54	0.82	1.58	48.72	268.48	14.97	683.79	1098.02	381.38	17.08						
6 день																					
Завтрак																					
182	Каша жидкая молочная с крупой рисовой	220	5.1	10.72	43.4	291	0.06	0.17	1.17	58	0.21	130.39	138.14	30.12	0.5						
3	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.07	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45	0.49						
386	Ряженка	200	5.80	5.00	8.00	100.00	0.08	0.34	1.40	40.00	-	240.00	180.00	28.00	0.20						
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28						
PP	Хлебобулочные изделия	80	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	3.52	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16						
	Итого за завтрак:	765	19.63	28.36	104.24	750.35	0.33	4.10	23.71	157.00	0.88	535.33	496.67	98.30	2.63						
Обед																					
23	Салат из свежих помидоров	100	1.10	6.11	4.57	77.70	0.05	0.03	18.05	-	0.54	17.74	31.84	17.45	0.83						
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.57	2.78	15.69	109.00	0.09	5.00	6.08	-	1.45	29.50	57.73	23.80	1.00						
291	Плов из птицы	280	23.73	14.65	51.44	427.50	0.15	7.42	8.45	27.25	0.69	64.89	245.47	75.66	2.75						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70						
PP	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55						
PP	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.23	0.44	19.71	91.73	0.04	0.12	-	-	0.36	9.18	42.29	9.98	1.24						
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20						
PP	Печенье	40	3.40	4.52	27.88	165.80	0.04	0.44	-	26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40						
	Итого за обед:	1060	38.04	29.49	185.25	1168.43	0.47	13.20	43.31	53.25	4.92	197.69	490.07	175.85	9.67						
	ВСЕГО за день:	1825	57.67	57.85	289.49	1918.78	0.80	17.30	67.02	210.25	5.80	733.02	986.74	274.15	12.30						

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, г			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		г	Ж		У	В ₁	В ₂		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	5												6	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
7 день																	
Завтрак																	
43	Салат из овощей	100	2.60	7.40	3.20	89.80	0.04	0.08	17.30	29.60	2.90	33.20	49.80	15.04	0.90		
255	Печень по-строгановски	120	15.91	13.48	4.22	222.00	0.24	174.24	10.14	6938.40	4.13	39.89	287.18	20.96	6.00		
310	Картофель отварной	180	3.43	5.18	27.62	170.82	0.180	0.110	25.20	-	0.24	17.57	95.67	35.19	1.39		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13		
ПР	Печенье	40	3.40	4.52	27.88	165.80	0.04	0.44	-	26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40		
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55		
	ИТОГО за завтрак:	690	32.46	33.76	103.02	865.92	0.59	175.18	53.94	7014.00	8.44	244.34	600.95	107.69	9.37		
Обед																	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.70	0.10	1.90	12.00	0.04	0.10	4.90	-	0.10	17.00	30.00	14.00	0.05		
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3.56	5.12	14.17	127.75	0.10	0.06	6.70	-	2.43	54.18	99.50	34.45	1.73		
256	Мясо тушеное	120	18.24	20.86	3.07	270.00	0.04	0.12	0.22	-	3.13	25.48	191.22	27.67	2.94		
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60		
309	Макаронные изделия отварные	180	6.62	5.42	31.74	202.14	0.07	0.03	-	-	1.16	5.83	44.60	25.34	1.33		
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.00	0.02	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56		
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.23	0.44	19.71	91.73	0.04	0.12	-	-	0.36	9.18	42.29	9.98	1.24		
	ИТОГО за обед:	1040	37.00	32.94	119.78	933.48	0.38	0.65	22.62	0.00	8.27	133.97	481.91	171.54	9.00		
	ВСЕГО за день:	1730	69.46	66.70	222.80	1799.40	0.97	175.83	76.56	7014.00	16.71	378.31	1082.86	279.23	18.37		
8 день																	
Завтрак																	
219	Сырники из творога с молоком стуженым	210	32.52	26.91	51.42	579.00	0.13	0.63	0.99	110.70	4.41	422.10	470.64	55.02	1.14		
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36		
386	Ряженка	200	5.80	5.00	8.00	100.00	0.08	0.34	1.40	40.00	-	240.00	180.00	28.00	0.20		
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	3.52	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16		
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20		
	ИТОГО за завтрак:	812	41.71	36.65	107.43	930.35	0.39	4.51	36.22	150.70	4.82	706.94	745.77	123.75	5.06		
Обед																	
52	Салат из свеклы отварной	100	1.41	6.01	8.26	92.80	0.02	0.04	6.65	-	2.70	35.46	40.63	20.70	1.32		
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2.20	2.78	15.39	106.00	0.12	0.07	11.07	-	1.28	29.70	72.23	29.67	1.15		
231	Поджарка из рыбы	120	17.75	10.82	12.61	218.48	0.11	0.11	5.41	8.51	7.19	53.39	206.96	27.13	1.06		
312	Пюре картофельное	180	3.68	5.76	24.53	164.70	0.17	0.13	21.79	-	0.22	44.37	103.91	33.30	1.21		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70		
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.23	0.44	19.71	91.73	0.04	0.12	-	-	0.36	9.18	42.29	9.98	1.24		
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60		
	ИТОГО за обед:	1040	33.38	26.90	157.66	1019.41	0.57	0.69	55.65	8.51	13.31	224.08	560.96	196.74	7.83		
	ВСЕГО за день:	1852	75.09	63.55	265.09	1949.76	0.96	5.20	91.87	159.21	18.13	931.02	1306.73	320.49	12.89		

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В ₁	В ₂	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
9 день																					
Завтрак																					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.95	6.06	3.05	70.60	0.04	0.03	9.45	-	0.49	27.18	30.10	16.51	0.76						
227	Рыба припущенная	120	13.41	2.97	3.14	93.00	0.08	0.11	0.65	22.05	0.39	22.08	154.74	36.75	0.75						
304	Рис отварной	180	4.38	6.45	44.02	251.64	0.03	0.02	-	-	0.34	1.64	73.13	19.60	0.63						
389	Сок плодовой натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.00	0.02	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56						
PP	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55						
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20						
	ИТОГО за завтрак:	750	23.29	16.38	88.20	596.10	0.23	0.35	20.90	22.05	2.11	81.20	315.27	99.96	5.45						
Обед																					
45	Салат из белокачанной капусты	100	1.31	3.25	6.47	60.40	0.03	0.04	17.10	-	8.39	24.97	28.31	15.09	0.47						
101	Суп картофельный с крупой	250	1.98	2.71	12.11	85.75	0.09	0.05	8.25	-	1.23	26.70	55.98	22.78	0.88						
289	Рагу из птицы	280	21.53	20.09	26.05	372.00	0.12	0.24	19.43	25.03	3.36	63.10	185.50	66.35	3.29						
PP	Хлебобулочные изделия	80	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	3.52	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16						
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60						
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95						
PP	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55						
PP	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.23	0.44	19.71	91.73	0.04	0.12	-	-	0.36	9.18	42.29	9.98	1.24						
	ИТОГО за обед:	1100	35.52	31.97	160.38	1079.73	0.53	4.18	76.68	25.03	14.67	172.27	467.71	207.17	9.14						
	ВСЕГО за день:	1850	58.81	48.35	248.58	1675.83	0.76	4.53	97.58	47.08	16.78	253.47	782.98	307.13	14.59						
10 день																					
Завтрак																					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.48	4.75	17.95	125.00	0.09	0.19	0.83	33.00	0.38	163.00	136.90	26.68	0.65						
3	Бульбод с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.07	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45	0.49						
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	0.09	1.59	24.40	-	152.22	124.56	21.34	0.48						
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60						
	ИТОГО за завтрак:	600	16.92	17.09	71.36	496.60	0.23	0.40	12.53	116.40	1.25	462.42	385.46	99.47	2.22						
Обед																					
20	Салат из свежих огурцов	100	0.75	6.02	2.35	66.60	0.03	0.04	4.69	-	0.35	22.32	39.59	13.19	0.57						
99	Суп из овощей	250	1.59	4.99	9.15	95.25	0.07	0.05	10.38	-	2.33	34.85	49.28	20.75	0.78						
268	Котлеты из говядины	120	12.41	15.03	13.19	196.50	0.06	0.17	0.27	18.75	2.70	42.84	149.57	44.21	2.18						
302	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7.58	5.41	46.62	265.50	0.15	0.13	-	-	1.25	28.85	190.76	41.06	3.23						
389	Сок плодовой натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.00	0.02	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56						
PP	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55						
PP	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.23	0.44	19.71	91.73	0.04	0.12	-	-	0.36	9.18	42.29	9.98	1.24						
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20						
	ИТОГО за обед:	1040	29.11	32.79	129.01	896.44	0.43	0.70	26.14	18.75	7.88	168.34	528.79	156.29	11.31						
	ВСЕГО за день:	1640	46.03	49.88	200.37	1593.04	0.66	1.10	38.67	135.15	9.13	630.76	914.25	255.76	13.53						