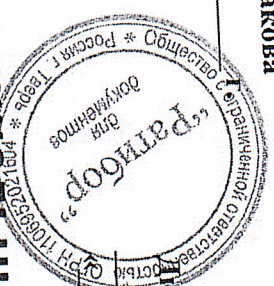


«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Управления образования
Администрации Калининского муниципального округа
Тверской области
М.Н. Казакова

« ____ » ____ 20 ____ г.



« Утверждаю »
Директор ООО «РАТИБОР»
Р.Ю. Митряков
« ____ » ____ 20 ____ г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор
« ____ » ____ 20 ____ г.

Меню 2-х разового питания в пришкольных лагерях общеобразовательных учреждений Калининского округа.

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20 Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 2020 г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делти плюс, 2015 года.
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка М.: ТД Делти, 2022
5. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие. М. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022 год

первый

неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ЗАВТРАК															
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8	-	128,6	157,4	36,46	0,6		
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20		125,8	90	14	0,13		
209	Йогурт отварной	60	4,5	1,68	31,02	171,6	0,6	-	-	0,78	18	52,2	19,8	0,66		
б/н	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
14	Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,26	66			40	0,1	2,4	3		0,2		
б/н	Хлеб ржаной	20	0,9	0,3	5,2	28	0,02			0,24	6,1	28,2	6,6	0,8		
	Соль йодированная	1														
	Итого за прием пищи	520	16,23	22,95	105	706,96	0,74	2,26	114,8	1,38	285,5	348,2	83,46	2,61		
	ОБЕД															
71	Свежий огурец	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	-	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3		
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2,1	4,12	6,32	99,8	0,05	12,6	-	1,88	41	39,2	17,7	0,7		
294	Котлета рубленая из мяса птицы	90	15,69	15,08	14,65	257,4	0,17	0,81	30,26	61,56	53,79	72	19,98	3,26		
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,1		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70	-	0,18	5,30	41,40	29,70	0,80		
б/н	Хлеб ржаной	40	1,8	0,6	10,4	56	0,04	-	-	0,48	12,2	56,4	13,2	1,6		
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02	-		0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
	Соль йодированная	1														
	Итого за прием пищи	770	28,94	24,98	116	791,11	0,38	14,11	30,26	65,52	134,3	290,27	120	8,09		
	ИТОГО	1290	45,17	47,93	221	1498,07	1,12	16,37	145,06	66,9	419,7	638,47	203,46	10,7		

День: второй

Неделя: первая

Неделя: первая		Пищевые вещества (г.)				Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
401	Оладьи с повидлом150/30	180	11,64	11,48	77,79	460	0,2	0,68	27,5	5,53	129,2	187,5	50,61	2,42
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6	-	1,6	-	0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
	Йогурт фруктовый	120	3,22	2,87	14,95	98,9	0,03	1,84	26,45		125,4	97,72	16,26	0,12
		500	14,98	14,37	99,74	587,5	0,23	4,12	53,95	5,54	269,9	289,62	69,27	2,94
	ОБЕД													
71	Свежий помидор	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,01	10,3	-	-	14,9	16,9	9,05	2,8
96	Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне	200	2,30	4,20	9,60	113,80	0,07	6,70	10,50	1,88	24,92	45,38	19,34	0,74
251	Поджарка из свинины	90	9	28,98	3,3	310,5	0,78	1,98		3,1	7,2	148,5	21,6	0,99
302	Каша гречневая расщипчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,02	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,27	20,7	88,2	0,01	100	-	0,7	21,3	3,4	3,4	0,55
б/н	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,4
б/н	Хлеб ржаной	35	1,6	0,5	9,1	49	0,046	-		0,42	10,7	49,5	11,7	1,4
	Соль йодированная	1												
Итого за прием пищи		770	25,67	40,49	100,5	899,93	0,976	118,98	10,5	7,21	101,9	498,06	212,47	11,44
	ИТОГО	1270	40,95	54,86	200,3	1487,43	1,2	123,1	64,45	12,75	371,8	787,68	281,74	14,38

День: четвертый

Неделя: первая

День: четверг		Неделя: первая																
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
	Омлет натуральный	200	18,6	33,1	3,5	386,2	0,13	0,3	432,8		137,4	301	21,5	3,5				
210	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6	-	1,6	-	0,01	15,3	4,4	2,4	0,4				
376	Хлеб ржаной	40	1,8	0,6	10,4	56	0,04	-	-	0,48	12,2	56,4	13,2	1,6				
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,04	-	-	0,57	9,2	34,8	13,2	0,5				
б/н	Хлеб пшеничный	20	4,64	5,9		72	0,01	0,15	52	0,1	176	100	7	0,2				
15	Сыр	1																
	Соль йодированная	500	28,36	40,02	40,2	636,32	0,22	2,05	484,8	1,16	350,1	496,6	57,3	6,2				
	ИТОГО за прием пищи																	
	ОБЕД																	
	Салат из свежих помидор с раст. маслом	60	0,66	3,6	2,7	43,8	0,03	1,5	79,8	-	8,4	15,6	12	0,54				
23	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	200	3,54	2,66	13,97	94,6	0,09	6,6	-	1,14	23,36	54,06	21,82	0,9				
103	Плов с курицей	235	19,94	15,52	42,9	391,8	0,13	7,08	42	0,6	55,65	137,3	63,5	2,3				
291	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,7	0,2	6		0,2	14	14	8	0,5				
389	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,04	-	-	0,57	9,2	34,8	13,2	16,7	2,06			
б/н	Хлеб ржаной	50	2,3	0,78	13	70	0,06	-	-	0,6	15,3	70,7						
б/н	Соль йодированная	1												9				
	ИТОГО за прием пищи	785	30,64	22,96	112,1	778,42	0,55	21,18	121,8	3,11	125,9	326,46	135,22	9				
	ИТОГО	1285	59	62,98	152,3	1414,74	0,77	23,23	606,6	4,27	475	823,06	192,52	15,2				

День: третий

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	250	10,76	16	47,8	378,5	0,25	1,14	65,2	-	188,8	315,3	85,7	2,5
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	26	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2
6/н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
14	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	-	-	20	0,05	1,2	1,5	-	0,1
15	Сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	500	23,15	25,65	88,35	660,74	0,33	2,55	148,6	0,52	464,1	542,4	127,35	5,08
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,02	4,40	75,06	0,02	5,80		2,70	18,70	25,90	11,70	0,50
82	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	2,08	4,1	8,7	111	0,04	8,5	17,61	1,92	41,4	43,68	20,9	0,98
234	Котлета рыбная	90	10,4	12,30	12,10	199,60	0,05	0,30	36,90	4,20	37,50	136,40	31,30	1,20
312	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
349	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70	-	0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
6/н	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,4
6/н	Хлеб ржаной	35	1,6	0,5	9,1	49	0,046	-		0,42	10,7	49,5	11,7	1,4
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	770	21,83	28,37	114,1	785,86	0,356	33,46	54,51	10,1	158,6	413,92	144,6	6,29
	ИТОГО	1270	44,98	54,02	202,5	1446,6	0,69	36,01	203,11	10,62	622,7	956,32	271,95	11,37

День: пятый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Углеродное скал кислотность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	ЗАВТРАК														
182	Каша пшенная на молоке с маслом сливочным	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19	-	5	2,9	4,1	131	45	2,58	
209	Йогурт отварной	60	4,5	1,68	31,02	171,6	0,6	-	-	0,78	18	52,2	19,8	0,66	
6/н	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	9,9	29,5	-	2,8	-	0,01	14,9	4,3	2,3	0,34	
6/н	Хлеб ржаной	20	0,9	0,3	5,2	28	0,02			0,24	6,1	28,2	6,6	0,8	
	Соль йодированная	1													
	ИТОГО за прием пищи	510	14,41	6,5	94,05	496,84	0,83	2,8	5	4,19	47,7	233,1	80,3	4,6	
	ОБЕД														
48	Салат витаминный 1 вар.	60	0,49	3,66	3,15	47,64	0,02	5,30	-	1,70	11,63	18,50	10,90	0,60	
95	Суп с рыбными консервами	200	12,8	0,6	9,2	105,5	0,08	5,9	0,02	0,44	48,6	32,4	177,7	0,6	
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	250	17,6	42,1	23,6	547,1	0,5	9,65	-	4,4	98,6	257,5	61,2	4,3	
349	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70	-	0,18	5,30	41,40	29,70	0,80	
6/н	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,4	
6/н	Хлеб ржаной	35	1,6	0,5	9,1	49	0,046	-	-	0,42	10,7	49,5	11,7	1,4	
	Соль йодированная	1													
	ИТОГО: за прием пищи	780	36,33	47,51	104,5	963,19	0,706	21,55	0,02	7,64	182,9	429,75	302,75	8,1	
	ИТОГО	1290	50,74	54,01	198,5	1460,03	1,53	24,35	5,02	11,83	230,6	662,85	383,05	12,7	

Неделя: вторая

День: шестой

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
175	ЗАВТРАК Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" с сахаром и сливочным маслом	250	6,9	12,7	49,3	340,9	0,11	1,1	62,2	0,2	151,9	177,5	42,3	0,9		
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	-	125,8	90	14	0,13		
14	Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,26	66			40	0,1	2,4	3		0,2		
6/н	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,04	-	-	0,57	9,2	34,8	13,2	0,5		
	Соль йодированная															
	ИТОГО за прием пищи	500	13,35	23,02	84,81	601,02	0,19	2,4	122,2	0,87	289,3	305,3	69,5	1,73		
	ОБЕД															
71	Свежий огурец порционный	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	-	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3		
102	Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне	200	6,7	1,9	18,8	119,1	0,19	0,64	-	14,42	33,9	61,1	23,7	1,7		
43/315	Ленивые голубцы с мясом птицы	240	21,14	20,74	29,82	394,50	0,12	7,50	88,00	2,98	91,20	67,60	4,90	2,60		
349	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70	-	0,18	5,30	41,40	29,70	0,80		
6/н	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,4		
6/н	Хлеб ржаной	35	1,6	0,5	9,1	49	0,046	-		0,42	10,7	49,5	11,7	1,4		
	Соль йодированная	1														
	ИТОГО: за прием пищи	770	33,7	23,85	118,3	783,75	0,436	8,84	88	18,56	159,4	268,05	89,95	7,2		
	ИТОГО	1270	47,05	46,87	203,1	1384,77	0,63	11,24	210,2	19,43	448,6	573,35	159,45	8,93		

Неделя: вторая

День: сельской

День	№ рецептуры	съемной Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		ЗАВТРАК														
223		Запеканка из творога со стухеным молоком	200	18,9	12,9	59,7	430,5	0,6	0,1	0,89	92,6	173,6	33,5	236,7	1,1	
		Стухеное молоко	40	2,72	3	20,2	118,56	0,012	0,16	11,28	-	108	76,3	11,9	0,67	
	382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	26	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2	
	б/н	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
б/н		Печенье	30	2,55	3,3	25,5	142,9	0,05			0,45	11,6	52,95	12,45	1,5	
		Соль йодированная	1													
		ИТОГО за прием пищи	500	32,25	20,7	141,1	863,82	0,732	1,56	36,57	93,31	433	304,65	294,15	5,49	
		ОБЕД														
67		Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,02	4,40	75,06	0,02	5,80		2,70	18,70	25,90	11,70	0,50	
104		Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,75	2,2	12,3	84,8	0,09	8,86	-	1,02	23,76	57,78	23,74	8,98	
105		Мясные фрикадельки	40	7,9	4,70	0,30	78,44	2,84	0,20	8,00	0,25	8,60	83,00	12,80	0,60	
274		Зразы рубленные с луком и яйцом (свинина)	90	7,6	20,8	10,9	261	0,2	4,5	19,5	3,7	39,9	105,6	19,2	1,2	
309		Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,1	
389		Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,7	0,2	6		0,2	14	14	8	2,7	
б/н		Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,4	
б/н		Хлеб ржаной	35	1,6	0,5	9,1	49	0,046	-		0,42	10,7	49,5	11,7	1,4	
		Соль йодированная	1													
ИТОГО:за прием пищи			810	29,01	39,09	100,6	883,28	3,496	25,36	27,5	9,76	128,6	403,4	119,81	16,88	
ИТОГО			1310	61,26	59,79	241,6	1747,1	4,22	26,92	64,07	103,07	561,6	708,05	413,96	22,37	

Недели: вторая

День восьмой

День		восьмой			Энергетиче		Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			скал ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
	ЗАВТРАК													
182	Каша пшенная на молоке с маслом сливочным	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19	-	5	2,9	4,1	131	45	2,58
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	-	125,8	90	14	0,13
209	Яйцо отварное	60	4,5	1,68	31,02	171,6	0,6	-	-	0,78	18	52,2	19,8	0,66
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,045	-	-	0,57	9,2	34,8	13,2	0,46
15	Сыр	20	4,68	5,9	-	72	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	Соль йодированная													
	Итого за прием пищи	520	22,85	14,96	104,5	658,7	0,885	1,44	77	4,35	333,1	408	99	4,03
	ОБЕД													
48	Салат витаминный 1 вар.	60	0,49	3,66	3,15	47,64	0,02	5,30	-	1,70	11,63	18,50	10,90	0,60
82	Борщ со свежей капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,08	4,1	8,7	111	0,04	8,5	17,2	1,92	41,4	43,68	20,9	0,98
278.1 вар.	Тефтели из мяса птицы 50/40	90	15,69	15,08	14,65	257,4	0,17	0,81	30,3	61,56	53,79	72	19,98	3,26
204	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
349	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70	-	0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,4
б/н	Хлеб ржаной	35	1,6	0,5	9,1	49	0,046	-		0,42	10,7	49,5	11,7	1,4
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО: за прием пищи	770	27,35	29,36	131,7	888,69	0,366	15,31	47,5	66,56	132,2	316,48	121,07	7,97
	ИТОГО	1290	50,2	44,32	236,2	1547,39	1,25	16,75	124,5	70,91	465,3	724,48	220,07	12

Неделя: вторая

девятый

День

Неделя: второй		девятый														
День	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)			
№ рецептуры				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	ЗАВТРАК															
120	Суп молочный с макаронными изделиями		200	4,4	3,8	14,4	120	0,07	0,66	26,4	0,3	130,4	109,5	21,34	0,52	
382	Какао с молоком		200	6,5	1,3	26	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2	
	Йогурт фруктовый		120	3,22	2,87	14,95	98,9	0,03	1,84	26,45		125,4	97,72	16,26	0,12	
б/н	Хлеб пшеничный		30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
	Шоколад "Аленка"		15	1,05	5,1	7,5	82,5									
	Соль йодированная															
	ИТОГО за прием пищи		565	16,75	13,27	72,51	473,26	0,17	3,8	77,25	0,56	395,6	349,12	70,7	2,86	
	ОБЕД															
45	Салат из свежей капусты		60	0,07	1,9	4,5	36,24	0,01	10,1		9,24	14,9	16,9	9,1	0,3	
	Суп картофельный с бобовыми (горох) и грибами на курином бульоне 700/30		230	6,65	5,06	28,73	188,14	0,5	4,66		2,33	41,04	96,58	38,32	1,93	
78																
271	Котлета домашняя		90	10,9	20,8	8,2	264,1	0,13	0,2	41,8	2,36	0,17	107,5	16	1,7	
309	Макароны отварные с маслом		150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,1	
389	Сок фруктовый		200	1	0	20,2	84,7	0,2	6		0,2	14	14	8	2,7	
б/н	Хлеб пшеничный		35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,4	
б/н	Хлеб ржаной		35	1,6	0,5	9,1	49	0,046	-		0,42	10,7	49,5	11,7	1,4	
	Соль йодированная		1													
	ИТОГО:за прием пищи		800	28,54	33,13	114,1	872,46	0,986	20,96	41,8	16,02	93,72	352,1	115,79	9,53	
	ИТОГО		1350	45,29	46,4	186,6	1345,72	1,156	24,76	119,05	16,58	489,3	701,22	186,49	12,39	

Неделя: вторая

День: десятый

Неделя: вторник		Десятый		Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
№ рецептуры			Б	Ж	У					В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	ЗАВТРАК																			
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	200	8,6	12,8	38,2	302,8	0,2	0,9	52,16	-				151	252,2	68,6	2			
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6	-	1,6	-	0,01			0,01	15,3	4,4	2,4	0,4			
209	Дйцо отварное	60	4,5	1,68	31,02	171,6	0,6	-	-	0,78			0,78	18	52,2	19,8	0,66			
б/н	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22			
15	Сыр	20	4,68	5,9	-	72	0,01	0,14	52	0,1			0,1	176	100	7	0,2			
б/н	Хлеб ржаной	20	0,9	0,3	5,2	28	0,02			0,24			0,24	6,1	28,2	6,6	0,8			
	Соль йодированная																			
	ИТОГО за прием пищи	530	20,38	20,9	91,08	649,76	0,85	2,64	104,16	1,39			1,39	371	454,4	111	4,28			
	ОБЕД																			
	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,02	4,40	75,06	0,02	5,80		2,70			2,70	18,70	25,90	11,70	0,50			
67	Щи из свежей капусты накуры	200	2,1	4,12	6,32	99,8	0,05	12,6	-	1,88			1,88	41	39,2	17,7	0,7			
88	Гуляш из мяса свинины	90	11,52	19,62	1,80	229,59	0,05	0,90	41,30					40,95	14,85	60,21	1,08			
294	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,02	-	-	0,61			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56			
302	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70	-	0,18			0,18	5,30	41,40	29,70	0,80			
349	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5			0,5	8,05	30,45	11,55	0,4			
б/н	Хлеб ржаной	35	1,6	0,5	9,1	49	0,046			0,42			0,42	10,7	49,5	11,7	1,4			
	Соль йодированная	1																		
	ИТОГО:	770	28,5	37	119,7	911,2	0,246	20	41,3	6,29			6,29	139,5	405,23	278,39	9,44			
		1300	48,88	57,9	210,7	1560,96	1,096	22,64	145,46	7,68			7,68	510,6	859,63	389,39	13,72			