



# Примерное меню для обучающихся с 7-до 11 лет в общеобразовательных учреждений в период летних лагерей 2023 года

Меню составлено по "Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"  
Сборник технических нормативов под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна

День 1

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							
							B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																	
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/30																
376	Чай с сахаром	200/15	14,20	16,70	35,82	351,12	0,07	0,20	103,68	0,56	265,68	181,87	18,28	1,10				
ПР	Фрукты (клубника/яблоко/апельсин)	100 (100-150)	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20				
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>19,90</b>	<b>20,70</b>	<b>76,12</b>	<b>533,62</b>	<b>0,08</b>	<b>15,00</b>	<b>103,68</b>	<b>0,40</b>	<b>34,00</b>	<b>28,00</b>	<b>24,00</b>	<b>5,10</b>				
	Обед																	
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05				
301	Кнедли из мякоти птицы	90	15,85	23,86	5,06	252,00	0,04	0,15	104,80	3,92	57,60	88,00	14,52	1,22				
302	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55				
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62				
	<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>32,46</b>	<b>34,68</b>	<b>157,78</b>	<b>1051,69</b>	<b>0,62</b>	<b>6,78</b>	<b>104,80</b>	<b>6,50</b>	<b>142,07</b>	<b>537,05</b>	<b>168,17</b>	<b>8,75</b>				
	<b>Всего</b>	<b>1280</b>	<b>52,36</b>	<b>55,38</b>	<b>233,90</b>	<b>1585,31</b>	<b>0,70</b>	<b>31,98</b>	<b>208,48</b>	<b>7,76</b>	<b>457,75</b>	<b>757,92</b>	<b>219,45</b>	<b>13,85</b>				

День 2

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							
							B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																	
210	Омлет натуральный	120/5	17,53	16,88	98,20	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29				
71	Овощи свежие в нарезке	60	1,10	0,16	53,30	221,30	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13				
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	1,52	1,35	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62				
	<b>Итого</b>	<b>465</b>	<b>22,85</b>	<b>18,81</b>	<b>185,76</b>	<b>834,55</b>	<b>0,35</b>	<b>4,29</b>	<b>30,20</b>	<b>2,17</b>	<b>204,89</b>	<b>363,22</b>	<b>82,23</b>	<b>4,78</b>				
	Обед																	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22				
214	Котлеты, биточки рыбные	90	29,65	15,15	16,90	207,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52				
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,16	4,97	21,12	141,83	0,13	18,15		1,36	36,98	86,59	27,75	1,01				
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13				
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62				
	<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>38,21</b>	<b>25,70</b>	<b>127,83</b>	<b>793,14</b>	<b>0,44</b>	<b>70,76</b>	<b>23,22</b>	<b>3,57</b>	<b>177,28</b>	<b>486,67</b>	<b>135,69</b>	<b>7,33</b>				
	<b>Всего</b>	<b>1250</b>	<b>61,07</b>	<b>44,51</b>	<b>313,60</b>	<b>1627,69</b>	<b>0,79</b>	<b>75,05</b>	<b>53,42</b>	<b>5,74</b>	<b>382,17</b>	<b>849,89</b>	<b>217,92</b>	<b>12,11</b>				

День 3

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe			
174	Завтрак Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/5															
382	Какао с молоком	200	7,50	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71			
ПР	Хлеб пшеничный	30	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48			
Пр	Мороженное	70	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62			
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>5,20</b>	<b>15,00</b>	<b>20,80</b>	<b>227,00</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,80</b>			
	<b>Обед</b>		<b>17,90</b>	<b>31,66</b>	<b>98,91</b>	<b>741,58</b>	<b>0,13</b>	<b>2,73</b>	<b>89,72</b>	<b>20,18</b>	<b>307,76</b>	<b>311,99</b>	<b>64,74</b>	<b>1,19</b>			
96	Рассольник ленинградский	250	3,85	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60			
294	Котлета рубленая из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,09	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25			
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13			
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62			
	<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>30,43</b>	<b>27,55</b>	<b>160,23</b>	<b>1005,74</b>	<b>0,32</b>	<b>11,09</b>	<b>87,52</b>	<b>9,21</b>	<b>165,12</b>	<b>612,35</b>	<b>134,98</b>	<b>9,73</b>			
	<b>Всего</b>	<b>1290</b>	<b>48,33</b>	<b>59,21</b>	<b>259,14</b>	<b>1747,32</b>	<b>0,45</b>	<b>13,82</b>	<b>177,24</b>	<b>29,39</b>	<b>472,88</b>	<b>924,34</b>	<b>199,72</b>	<b>10,92</b>			

День 4

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
404	Завтрак Оладьи с творогом и молоком сгущенным	150/30												
376	Чай с сахаром	200/15	18,02	125,95	45,23	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
ПР	Фрукты (клубника/яблоко/апельсин)	100 (100-150)	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>23,72</b>	<b>129,95</b>	<b>85,53</b>	<b>640,97</b>	<b>0,24</b>	<b>26,46</b>	<b>30,20</b>	<b>2,84</b>	<b>230,58</b>	<b>255,90</b>	<b>86,70</b>	<b>6,29</b>
	<b>Обед</b>													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250												
279	Тефтели 2-й вариант из говядины	90	7,69	9,60	27,45	178,12	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13
528	Соус красный основной	30	12,70	9,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
302	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	0,89	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>30,82</b>	<b>25,28</b>	<b>153,65</b>	<b>890,18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>4,60</b>	<b>21,20</b>	<b>5,00</b>	<b>0,62</b>
	<b>Всего</b>	<b>1280</b>	<b>54,54</b>	<b>155,23</b>	<b>239,18</b>	<b>1531,15</b>	<b>0,76</b>	<b>36,92</b>	<b>63,20</b>	<b>10,57</b>	<b>334,19</b>	<b>640,06</b>	<b>220,66</b>	<b>13,23</b>

День 5

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
181	Каша молочная из манной крупы	200/5	9,87	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48
3	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	5,80	8,30	14,83	157,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>19,75</b>	<b>24,74</b>	<b>83,54</b>	<b>625,60</b>	<b>0,13</b>	<b>2,73</b>	<b>89,72</b>	<b>20,18</b>	<b>307,76</b>	<b>311,99</b>	<b>64,74</b>	<b>1,19</b>
	<b>Обед</b>													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05
289	Рагу из птицы	230	19,20	18,93	25,25	386,27	0,11	17,33	22,33	6,94	56,28	165,48	59,18	2,93
71	Овощи свежие в нарезке	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,94	0,00	0,10	10,20	18,00	21,00	0,30
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	5,00	0,00	101,00	424,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>32,74</b>	<b>23,67</b>	<b>162,80</b>	<b>1057,30</b>	<b>0,42</b>	<b>30,10</b>	<b>22,33</b>	<b>8,83</b>	<b>118,36</b>	<b>324,18</b>	<b>135,36</b>	<b>8,92</b>
	<b>Всего</b>	<b>1300</b>	<b>52,49</b>	<b>48,41</b>	<b>246,34</b>	<b>1682,90</b>	<b>0,55</b>	<b>32,83</b>	<b>112,05</b>	<b>29,01</b>	<b>426,12</b>	<b>636,17</b>	<b>200,10</b>	<b>10,11</b>

День 6

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/5	7,50	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>13,94</b>	<b>23,93</b>	<b>83,60</b>	<b>604,60</b>	<b>0,07</b>	<b>1,14</b>	<b>65,32</b>	<b>20,01</b>	<b>155,56</b>	<b>187,43</b>	<b>43,40</b>	<b>0,71</b>
	<b>Обед</b>													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,69	9,60	27,45	178,12	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13
268	Котлеты, биточки особые	90	11,45	20,59	10,91	283,00	0,09	8,23	0,00	1,20	11,20	59,90	9,20	0,77
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
302	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>30,26</b>	<b>36,74</b>	<b>174,54</b>	<b>1112,56</b>	<b>0,56</b>	<b>17,28</b>	<b>0,00</b>	<b>7,36</b>	<b>82,19</b>	<b>488,43</b>	<b>154,55</b>	<b>7,38</b>
	<b>Всего</b>	<b>1285</b>	<b>44,20</b>	<b>60,67</b>	<b>258,14</b>	<b>1717,16</b>	<b>0,63</b>	<b>18,42</b>	<b>65,32</b>	<b>27,37</b>	<b>237,75</b>	<b>675,86</b>	<b>197,95</b>	<b>8,09</b>

День 7

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
401	Оладьи с молоком сгущенным	150/30	13,02	12,95	40,23	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
ПР	Фрукты (клубника/яблоко/апельсин)	100 (100-150)	5,10	3,40	25,60	112,00	0,01	15,00		0,40	34,00	28,00	24,00	1,80
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>21,74</b>	<b>16,95</b>	<b>80,53</b>	<b>640,97</b>	<b>0,23</b>	<b>1,46</b>	<b>30,20</b>	<b>2,14</b>	<b>180,58</b>	<b>216,90</b>	<b>53,70</b>	<b>2,29</b>
82	<b>Обед</b> Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22
260	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	12,89	309,00	0,04	0,11	0,94	1,26	14,75	56,75	8,98	0,94
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>21,74</b>	<b>40,42</b>	<b>106,25</b>	<b>848,53</b>	<b>0,21</b>	<b>51,64</b>	<b>34,24</b>	<b>3,03</b>	<b>102,63</b>	<b>193,79</b>	<b>60,27</b>	<b>4,56</b>
	<b>Всего</b>	<b>1275</b>	<b>43,49</b>	<b>57,37</b>	<b>186,78</b>	<b>1489,50</b>	<b>0,44</b>	<b>53,10</b>	<b>64,44</b>	<b>5,17</b>	<b>283,21</b>	<b>410,69</b>	<b>113,97</b>	<b>6,85</b>

День 8

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/30	14,20	16,70	35,82	351,12	0,07	0,20	103,68	0,56	265,68	181,87	18,28	1,10
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	1,52	1,35	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
Пр	Мороженное	70	5,20	15,00	20,80	227,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>20,92</b>	<b>33,05</b>	<b>71,82</b>	<b>640,12</b>	<b>0,09</b>	<b>7,03</b>	<b>103,68</b>	<b>0,79</b>	<b>279,88</b>	<b>200,27</b>	<b>28,68</b>	<b>4,26</b>
96	<b>Обед</b> Рассольник ленинградский	250	3,85	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
294	Котлета рубленая из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,09	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
302	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	<b>Итого</b>	<b>30,67</b>	<b>26,53</b>	<b>162,58</b>	<b>1007,24</b>	<b>1007,24</b>	<b>0,43</b>	<b>11,09</b>	<b>54,22</b>	<b>9,42</b>	<b>167,59</b>	<b>702,95</b>	<b>173,87</b>	<b>10,33</b>
	<b>Всего</b>	<b>51,59</b>	<b>59,58</b>	<b>234,40</b>	<b>1647,36</b>	<b>1647,36</b>	<b>0,52</b>	<b>18,12</b>	<b>157,90</b>	<b>10,21</b>	<b>447,47</b>	<b>903,22</b>	<b>202,55</b>	<b>14,59</b>

День 9

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe			
210	Омлет натуральный.	120/5	17,53	16,88	98,20	458,47											
71	Овощи свежие в нарезке	.60	1,10	0,16	53,30	221,30	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29			
377	Чай с сахаром	200/15	1,52	1,35	15,20	62,00	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36			
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
	<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>22,85</b>	<b>18,81</b>	<b>185,76</b>	<b>834,55</b>	<b>0,39</b>	<b>1,46</b>	<b>30,20</b>	<b>2,14</b>	<b>190,69</b>	<b>358,82</b>	<b>79,83</b>	<b>4,42</b>			
	<b>Обед</b>																
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05			
234	Котлеты, биточки рыбные	90	29,65	15,15	16,90	207,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52			
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,16	4,97	21,12	141,83	0,13	18,15		1,36	36,98	86,59	27,75	1,01			
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13			
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62			
	<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>41,90</b>	<b>25,05</b>	<b>133,44</b>	<b>837,64</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,44</b>	<b>9,20</b>	<b>38,60</b>	<b>11,60</b>	<b>0,84</b>			
	<b>Всего</b>	<b>1290</b>	<b>64,76</b>	<b>43,86</b>	<b>319,21</b>	<b>1672,19</b>	<b>0,41</b>	<b>1,46</b>	<b>30,20</b>	<b>2,32</b>	<b>195,29</b>	<b>380,02</b>	<b>84,83</b>	<b>5,04</b>			

День 10

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe			
181	Каша молочная из манной крупы	200/5	9,87	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71			
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48			
3	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	5,80	8,30	14,83	157,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80			
ПР	Фрукты (клубника/яблоко/апельсин)	100 (100-150)	5,10	3,40	25,60	112,00	0,01	15,00		0,40	34,00	28,00	24,00	1,80			
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>19,75</b>	<b>24,74</b>	<b>83,54</b>	<b>625,60</b>	<b>0,15</b>	<b>6,73</b>	<b>89,72</b>	<b>20,38</b>	<b>307,76</b>	<b>325,99</b>	<b>72,74</b>	<b>3,99</b>			
	<b>Обед</b>																
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22			
291	Плов из птицы	230	22,72	27,29	41,92	401,28	0,16	7,50	32,20	6,10	41,51	217,00	62,02	2,14			
71	Овощи свежие в нарезке	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,94	0,00	0,10	10,20	18,00	21,00	0,30			
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	5,00	0,00	101,00	424,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62			
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>32,57</b>	<b>32,68</b>	<b>173,86</b>	<b>1027,81</b>	<b>0,29</b>	<b>64,17</b>	<b>32,20</b>	<b>7,44</b>	<b>110,61</b>	<b>342,20</b>	<b>128,75</b>	<b>7,30</b>			
	<b>Всего</b>	<b>1345</b>	<b>52,32</b>	<b>57,42</b>	<b>257,40</b>	<b>1653,41</b>	<b>0,44</b>	<b>70,90</b>	<b>121,92</b>	<b>27,82</b>	<b>418,37</b>	<b>668,19</b>	<b>201,49</b>	<b>11,29</b>			

Итого:	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					
Итого за период	525,17	641,64	2548,12	16353,99	5,70	352,60	1054,17	155,40	3655,20	6846,36	1858,64	106,12		
Среднее значение	52,52	64,16	254,81	1635,40	0,38	23,51	70,28	10,36	243,68	456,42	123,91	1,07		