

СОГЛАСОВАНО

Начальник

Отдела образования ИТ ОУСК

Мартыросян Г.Н.

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

СОГЛАСОВАНО

Начальником

ТОУ «Роспотребнадзор по СК

В Истринском районе

Соколов Д.С.

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

117265102841

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный

предприниматель

Потапенко И.П.

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

0901007393

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный

предприниматель

Петрова Е.В.

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

260703061119

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный

предприниматель

Пересолов А.Н.

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

280703061119

Примерное меню для учащихся с 7-до 11 лет в общеобразовательных учреждений в период летних лагерей 2022 года

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

Среда	
Завтрак	
Макаронные изделия отварные с сыром российским 1/150/30	
Чай с сахаром 1/200	
Булочка ванильная с сахаром 1/60	
Сок фруктовый в инд.упаковке 1/200	
Итого: 640г	
Обед	
Суп картофельный с горохом 1/250	
Котлеты, биточки особые 1/90	
Каша рассыпчатая гречневая 1/150/5	
Соус красный основной 1/30	
Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/60	
Компот из смеси сухофруктов 1/200	
Хлеб обогащенный 1/30	
Хлеб пшеничный 1/30	
Итого: 845г	

Четверг	
Завтрак	
Оладьи с молоком стуженым 1/200/30	
Какао с молоком 1/200	
Фрукты свежие(яблоко) 1/120	
Итого: 550г	
Обед	
Суп с картофелем и крупой 1/250	
Котлеты, биточки рыбные 1/90	
Пюре картофельное с маслом сливочным 1/150/5	
Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/60	
Соки овощные, фруктовые и ягодные 1/200	
Хлеб обогащенный 1/30	
Хлеб пшеничный 1/30	
Итого: 815г	

Пятница	
Завтрак	
Запеканка рисовая с творогом и молоком стуженым 1/200/30	
Чай с сахаром и лимоном 1/200/5	
Бутиерброд с маслом сливочным 1/30/10	
Сок фруктовый в инд.упаковке 1/200	
Итого: 675г	
Обед	
Борщ с капустой и картофелем 1/250	
Котлета рубленая из мяса птицы 1/90	
Соус красный основной 1/30	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 1/150/5	
Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/60	
Компот из ягод и плодов свежемороженых 1/200	
Хлеб обогащенный 1/30	
Хлеб пшеничный 1/30	
Итого: 845г	

Всего: 1485г

Понедельник	
Завтрак	
Каша вязкая молочная из рисовой крупы 1/250/5	
Чай с сахаром и лимоном 1/200/5	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным 1/30/10	
Фрукты свежие(яблоко) 1/120	
Итого: 620г	
Обед	
Рассольник ленинградский 1/250	
Тфтели 2-й вариант 1/90	
Соус красный основной 1/30	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 1/150/5	
Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/60	
Компот из ягод и плодов свежемороженых 1/200	
Хлеб обогащенный 1/30	
Хлеб пшеничный 1/30	
Итого: 845г	

Всего: 1465г

Вторник	
Завтрак	
Оладьи с молоком стуженым 1/200/30	
Какао с молоком 1/200	
Сок фруктовый в инд.упаковке 1/200	
Итого: 630г	
Обед	
Суп картофельный с макаронными изделиями 1/250	
Рагу из птицы 1/260	
Овощи натуральные свежие (помидоры, огурцы) 1/100	
Кисель из ягод и плодов свежемороженых 1/200	
Хлеб обогащенный 1/30	
Хлеб пшеничный 1/30	
Итого: 870г	

Всего: 1400г

Среда	
Завтрак	
Запеканка рисовая с творогом и молоком стуженым 1/200/30	
Чай с сахаром и лимоном 1/200/5	
Хлеб пшеничный 1/30	
Фрукты свежие(яблоко) 1/120	
Итого: 585г	
Обед	
Суп с картофелем и крупой 1/250	
Кнели из кур с рисом 1/90	
Соус красный основной 1/30	
Каша рассыпчатая пшеничная 1/150/5 (помидоры) 1/60	
Соки овощные, фруктовые и ягодные 1/200	
Хлеб обогащенный 1/30	
Хлеб пшеничный 1/30	
Итого: 845г	

Всего: 1370г

Четверг	
Завтрак	
Каша вязкая молочная из гречневой крупы 1/250/5	
Чай с сахаром 1/200	
Булочка с джемом 1/60	
Сок фруктовый в инд.упаковке 1/200	
Итого: 715г	
Обед	
Борщ с капустой и картофелем 1/250	
Котлеты Московские 1/90	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 1/150/5	
Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/60	
Компот из ягод и плодов свежемороженых 1/200	
Хлеб обогащенный 1/30	
Хлеб пшеничный 1/30	
Итого: 815г	

Всего: 1530г

Пятница	
Завтрак	
Оладьи с молоком стуженым 1/200/30	
Какао с молоком 1/200	
Фрукты (яблоко, апельсин) 1/200	
Итого: 630г	
Обед	
Суп картофельный с горохом 1/250	
Плов из птицы 1/260	
Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/60	
Кисель из ягод и плодов свежемороженых 1/200	
Хлеб обогащенный 1/30	
Хлеб пшеничный 1/30	
Итого: 830г	

Всего: 1460г

Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Макаронные изделия отварные с сыром 1/150/30	Каша вязкая молочная из рисовой крупы 1/250/5	Каша вязкая молочная из рисовой крупы 1/250/5	Запеканка рисовая с творогом и молоком стуженным 1/200/30	Запеканка рисовая с творогом и молоком стуженным 1/200/30	Оладьи с молоком стуженным 1/200/30	Оладьи с молоком стуженным 1/200/30	Оладьи с молоком стуженным 1/200/30
Чай с сахаром и лимоном 1/200/5	Какао с молоком 1/200	Чай с сахаром и лимоном 1/200/5	Чай с сахаром и лимоном 1/200/5	Чай с сахаром и лимоном 1/200/5	Какао с молоком 1/200	Какао с молоком 1/200	Какао с молоком 1/200
Булочка с джемом 1/60	Хлеб пшеничный 1/30	Хлеб пшеничный 1/30	Хлеб пшеничный 1/30	Хлеб пшеничный 1/30	Фрукты (клубника/яблоко) 1/100	Фрукты (клубника/яблоко) 1/100	Фрукты (клубника/яблоко) 1/100
Сок фруктовый в инд. Упаковке 1/200	Фрукты (клубника/яблоко) 1/120	Фрукты (клубника/яблоко) 1/120	Сок фруктовый в инд. Упаковке 1/200	Сок фруктовый в инд. Упаковке 1/200	Итого: 610г	Итого: 530г	Итого: 530г
Итого: 610г	Итого: 605г	Итого: 605г	Итого: 675г	Итого: 675г	Обед	Обед	Обед
Рисосольник ленинградский 1/250	Суп картофельный с горохом 1/250	Суп картофельный с горохом 1/250	Борщ с капустой и картофелем 1/250	Борщ с капустой и картофелем 1/250	Суп с картофелем и крупой 1/250	Суп с картофелем и крупой 1/250	Суп с картофелем и крупой 1/250
Котлеты, биточки особые 1/90	Жаркое по домашнему 1/260	Жаркое по домашнему 1/260	Котлета рубленая из мяса птицы 1/90	Котлета рубленая из мяса птицы 1/90	Фрикаделька рыбная 1/90	Фрикаделька рыбная 1/90	Фрикаделька рыбная 1/90
Каша рассыпчатая гречневая 1/150/5	Компот из ягод и плодов свежемороженых 1/200	Компот из ягод и плодов свежемороженых 1/200	Соус красный основной 1/30	Соус красный основной 1/30	Пюре картофельное с маслом сливочным 1/150/5	Пюре картофельное с маслом сливочным 1/150/5	Пюре картофельное с маслом сливочным 1/150/5
Соус красный основной 1/30	Хлеб обогащенный 1/30	Хлеб обогащенный 1/30	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 1/150/5	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 1/150/5	Соус красный основной 1/30	Соус красный основной 1/30	Соус красный основной 1/30
Компот из смеси сухофруктов 1/200	Хлеб пшеничный 1/30	Хлеб пшеничный 1/30	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/60	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/60	Соки овощные, фруктовые и ягодные 1/200	Соки овощные, фруктовые и ягодные 1/200	Соки овощные, фруктовые и ягодные 1/200
Хлеб обогащенный 1/30	Хлеб пшеничный 1/30	Хлеб пшеничный 1/30	Компот из смеси сухофруктов 1/200	Компот из смеси сухофруктов 1/200	Хлеб обогащенный 1/30	Хлеб обогащенный 1/30	Хлеб обогащенный 1/30
Хлеб пшеничный 1/30	Итого: 785г	Итого: 770г	Хлеб пшеничный 1/30	Хлеб пшеничный 1/30	Хлеб пшеничный 1/30	Хлеб пшеничный 1/30	Хлеб пшеничный 1/30
Итого: 785г	Итого: 1375г	Итого: 1375г	Итого: 845г	Итого: 845г	Итого: 785г	Итого: 785г	Итого: 785г
Всего: 1395г	Всего: 1365г	Всего: 1365г	Всего: 1365г	Всего: 1365г	Всего: 1315г	Всего: 1315г	Всего: 1315г

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Каша вязкая молочная из гречневой крупы 1/250/5	Оладьи с молоком стуженным 1/200/30	Оладьи с молоком стуженным 1/200/30	Запеканка рисовая с творогом и молоком стуженным 1/200/30	Запеканка рисовая с творогом и молоком стуженным 1/200/30	Оладьи с молоком стуженным 1/200/30	Оладьи с молоком стуженным 1/200/30	Оладьи с молоком стуженным 1/200/30
Чай с сахаром и лимоном 1/200/5	Какао с молоком 1/200	Какао с молоком 1/200	Чай с сахаром и лимоном 1/200/5	Чай с сахаром и лимоном 1/200/5	Чай с сахаром и лимоном 1/200/5	Чай с сахаром и лимоном 1/200/5	Чай с сахаром и лимоном 1/200/5
Булочка с джемом 1/60	Фрукты свежие(яблоко) 1/120	Фрукты свежие(яблоко) 1/120	Хлеб пшеничный 1/30	Хлеб пшеничный 1/30	Хлеб пшеничный 1/30	Хлеб пшеничный 1/30	Хлеб пшеничный 1/30
Сок фруктовый в инд. Упаковке 1/200	Итого: 720г	Итого: 550г	Сок фруктовый в инд. Упаковке 1/200	Сок фруктовый в инд. Упаковке 1/200	Сок фруктовый в инд. Упаковке 1/200	Сок фруктовый в инд. Упаковке 1/200	Сок фруктовый в инд. Упаковке 1/200
Итого: 720г	Итого: 720г	Итого: 550г	Итого: 665г	Итого: 665г	Итого: 665г	Итого: 665г	Итого: 665г
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Рисосольник ленинградский 1/250	Суп картофельный с макаронными изделиями 1/250	Суп картофельный с макаронными изделиями 1/250	Борщ с капустой и картофелем 1/250	Борщ с капустой и картофелем 1/250	Борщ с капустой и картофелем 1/250	Борщ с капустой и картофелем 1/250	Борщ с капустой и картофелем 1/250
Гейфтели 2-й вариант 1/90	Плов из птицы 1/260	Плов из птицы 1/260	Кнели из макарони птицы 1/90	Кнели из макарони птицы 1/90	Кнели из макарони птицы 1/90	Кнели из макарони птицы 1/90	Кнели из макарони птицы 1/90
Соус красный основной 1/30	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/60	Овощи натуральные свежие (помидоры) 1/60	Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/60	Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/60	Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/60	Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/60	Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/60
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 1/150/5	Кисель из ягод и плодов свежемороженых 1/200	Кисель из ягод и плодов свежемороженых 1/200	Пюре картофельное с маслом сливочным 1/150/5	Пюре картофельное с маслом сливочным 1/150/5	Пюре картофельное с маслом сливочным 1/150/5	Пюре картофельное с маслом сливочным 1/150/5	Пюре картофельное с маслом сливочным 1/150/5
Овощи натуральные свежие (огурцы) 1/60	Хлеб обогащенный 1/30	Хлеб обогащенный 1/30	Компот из смеси сухофруктов 1/200	Компот из смеси сухофруктов 1/200	Компот из смеси сухофруктов 1/200	Компот из смеси сухофруктов 1/200	Компот из смеси сухофруктов 1/200
Компот из ягод и плодов свежемороженых 1/200	Хлеб пшеничный 1/30	Хлеб пшеничный 1/30	Хлеб обогащенный 1/30	Хлеб обогащенный 1/30	Хлеб обогащенный 1/30	Хлеб обогащенный 1/30	Хлеб обогащенный 1/30
Хлеб обогащенный 1/30	Хлеб пшеничный 1/30	Хлеб пшеничный 1/30	Соус красный основной 1/30	Соус красный основной 1/30	Соус красный основной 1/30	Соус красный основной 1/30	Соус красный основной 1/30
Хлеб пшеничный 1/30	Итого: 845г	Итого: 830г	Итого: 845г	Итого: 845г	Итого: 845г	Итого: 845г	Итого: 845г
Итого: 845г	Всего: 1565г	Всего: 1565г	Всего: 1510г	Всего: 1510г	Всего: 1510г	Всего: 1510г	Всего: 1510г

День 1

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe				
364	Макаронные изделия отварные с сыром	4 510,70	13,18	14,32	50,70	500,96	0,07	0,30	103,68	0,56	265,68	181,87	18,28	1,10				
376	Чай с сахаром	200	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20				
423	Булочка вафельная с сахаром	60	7,90	8,12	44,48	283,00	0,13	0,02	0,96	0,96	15,80	63,21	12,29	0,64				
Пр	См. фруктов. овсяной, яг. д.т.т. в.и.д.	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,07	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	7,80	3,30				
	Углеводе по 0,2 з.	200	20,68	23,04	89,88	654,46	0,02	10,20	103,68	0,86	281,68	192,87	37,28	3,30				
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,34	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05				
368	Котлеты, биточки особые	11,45	20,59	10,91	8,23	0,09	0,00	0,00	0,70	11,20	50,90	9,20	0,77					
303	Каша рассыпчатая гречневая	150,5	6,60	5,73	37,88	239,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,53				
328	Супе. уральский овсяной	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				
71	Овсян. свежее (сушен.)	60	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	0,86				
Пр	Хлеб обалпашеный	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				
	Итого	28,72	31,51	19,51	121,5,47	650,87	0,29	14,86	0,00	3,78	105,78	650,87	188,98	10,43				
	Всего	49,40	54,55	285,49	1869,93	886	25,06	103,68	4,64	387,46	843,74	216,26	13,73					

День 2

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe				
401	Оладьи с мясом тушеным	200,30	17,53	16,88	98,20	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29				
383	Мясо с мясом	200	4,08	17,58	18,60	118,60	0,06	1,59	21,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48				
Пр	Фрукты (кулубика, яблоко, апельсин)	100-200	1,10	0,40	25,00	112,00	0,01	15,00	0,00	0,40	34,00	28,00	24,00	1,80				
	Итого	22,71	20,82	141,48	689,07	689,07	0,29	3,05	54,60	2,31	332,78	341,46	75,04	2,77				
101	Суп с картофелем и крупой	250	7,30	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,35				
314	Биточки, котлеты, рыбные	29,65	15,15	16,90	207,00	1,08	0,08	23,22	1,03	56,48	164,95	38,97	1,52					
171	Пюре картофельное с маслом сливочным	150,5	3,16	4,97	141,83	0,13	18,15	0,00	0,00	1,56	36,98	86,59	27,75	1,01				
71	Овощи свежие (помидоры)	60	0,60	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13				
390	Свин. свиные, фруктовое и ягодные	200	0,27	0,00	22,80	127,27	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	3,80				
Пр	Хлеб обалпашеный	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				
	Итого	43,94	23,89	129,11	829,91	829,91	0,54	34,23	23,22	4,02	195,27	273,56	159,95	10,55				
	Всего	66,65	44,71	270,49	1518,98	883	27,28	77,82	6,33	528,05	1115,02	334,99	13,32					

День 3

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe				
130	Запеканка рисовая с творогом и мясом	200,70	13,80	10,68	79,05	509,98	0,08	0,48	48,00	1,99	199,83	362,15	50,61	1,21				
377	Чай с сахаром и лимоном	40	1,33	1,30	62,00	312,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,30	4,40	2,40	0,36				
1	Картофель с маслом сливочным	30,10	2,63	8,40	16,75	153,00	0,03	0,00	40,00	0,38	8,40	27,30	4,20	0,58				
Пр	См. фруктов. овсяной, яг. д.т.т. в.и.д.	200	0,27	0,00	22,80	127,27	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	3,80				
	Углеводе по 0,2 з.	200	17,97	20,43	111,99	784,98	0,08	3,31	48,00	1,12	214,03	266,55	53,01	1,57				
	Итого	350	1,80	4,92	10,93	103,75	0,03	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22				
94	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,09	48,42	4,89	53,80	75,00	19,80	3,25				
518	Супе. уральский овсяной	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				
603	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	8,43	0,95				
71	Овощи свежие (сушен.)	60	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13				
Пр	Биточки из мяса и пшеницы свежее-рожжее	200	0,24	0,14	27,84	113,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61				
Пр	Хлеб обалпашеный	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				
	Итого	28,12	27,51	171,97	1062,49	1062,49	0,43	51,62	81,72	6,66	161,90	492,88	124,35	11,13				
	Всего	46,09	47,94	282,97	1847,47	851	54,93	129,12	7,28	375,93	759,43	176,36	12,70					

День 4

№ рецепта	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		7,50	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,33	43,40	0,71		
174	Каша овсяная молочная из рисовой крупы	250/5														
177	Чай с сахаром и лимоном	300	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20		
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62		
11	Фрукты (клубника, яблоко, апельсин)	100-200	5,10	3,40	25,60	112,00	0,01	15,00	0,40	34,00	28,00	24,00	1,80	5,33		
	Итого	14,32	100,83	578,48	20,89	210,16	247,63	81,40	5,33							
	Обед															
96	Рассольник Ленинградский	250	3,85	4,90	11,25	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,00		
279	Тефтели 2-й вариант	90	12,70	9,20	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	1,62	16,50	0,68	2,13	2,13		
528	Соус красный основной	30	0,89	0,10	31,98	132,78	0,12	0,90	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13		
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	6,36	16,75	35,33	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95		
503	Овощи натуральные свежие (супрусы)	60	1,98	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13	2,13		
142	Ковбят из мяса и овощей 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		
119	Хлеб обогащенный	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		
119	Хлеб обогащенный	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		
119	Хлеб пшеничный	30	28,72	31,70	167,58	941,74	0,47	12,41	72,10	5,89	154,05	637,90	129,92	8,94		
	Итого	43,04	48,82	268,41	1520,22	38,55	137,42	26,78	364,21	885,53	211,32	14,27				

День 5

№ рецепта	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		13,02	12,95	40,23	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29		
401	Оладьи с молоком слоистым	200/30	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48		
303	Какао с молоком	200	0,27	0,00	22,80	127,27	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80		
119	Соус фруктовый, острый, ягодный в пиве	200	17,37	16,49	80,61	704,34	0,29	3,05	54,60	2,31	332,78	341,46	75,04	2,77		
	Итого		7,69	27,45	178,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13				
	Обед															
103	Суп паровой с макаронами	250	19,20	18,93	25,25	386,27	0,11	17,33	22,33	6,94	56,28	165,48	59,18	2,93		
309	Резь из птицы	260	0,42	0,06	7,20	0,02	2,94	0,00	0,10	10,20	18,00	21,00	0,30	0,30		
71	Овощи свежие (супрусы)	100	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61		
140	Рисовый суп с овощами свежими	200	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
119	Хлеб обогащенный	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		
119	Хлеб пшеничный	30	30,25	29,15	100,74	779,37	0,31	30,32	22,33	12,36	119,69	289,67	124,17	5,81		
	Итого	47,62	45,64	181,35	1483,71	0,60	33,37	76,93	14,67	452,47	631,13	199,21	8,58			

День 6

№ рецепта	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		13,80	10,68	79,05	569,98	0,08	0,48	48,00	1,09	199,83	262,15	50,61	1,21		
181	Пюре из рисовой с творогом и молоком слоистым	200/30	1,52	1,35	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36		
177	Чай с сахаром и лимоном	40	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62		
119	Хлеб пшеничный	30	1,10	0,40	25,60	112,00	0,01	15,00	0,40	34,00	28,00	24,00	1,80	5,33		
	Итого	16,44	12,25	103,65	677,96	0,08	0,48	48,00	1,09	199,83	262,15	50,61	1,21			
	Обед															
101	Суп с картофелем и крупой	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25		
301	Рисовый суп с рисом	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		
301	Рисовый суп с рисом	30	0,66	0,40	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13		
309	Суп красный основной	30	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55		
103	Рисовый суп с овощами свежими	150/5	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13		
103	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,27	0,00	22,80	127,27	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80		
103	Салат овощной фруктовый и ягодный	200	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
119	Хлеб обогащенный	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		
119	Хлеб пшеничный	30	34,24	33,46	166,01	1095,36	0,66	5,15	104,80	6,35	186,16	886,37	181,22	12,92		
	Итого	50,68	45,71	269,66	1773,32	0,74	5,63	152,80	7,44	385,99	1148,52	231,83	14,13			

День 7

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe						
1/1	Запеканка																			
1/1	Каша овсяная из гречневой крупы	250/5	9,87	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71						
1/1	Чай с сахаром	200	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20						
1/1	Бульон с лапшой	60	7,58	14,35	37,81	259,38	0,15	0,04		1,23	17,23	78,24	14,52	0,84						
1/1	Сок фруктовый, апельсиновый, яблочный в виде Углеводов по 0,2 л	200	0,27	0,00	22,80	127,27	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80						
	Итого	22,85	27,85	103,64	679,88	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71							
1/1	Обед																			
1/1	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						
1/1	Котлеты Московские	90	10,50	14,00	7,50	235,14	0,04	0,11	0,94	1,26	14,75	56,75	8,98	0,94						
1/1	Мясные 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						
1/1	Оливия (салат)	60	0,42	0,06	1,14	13,20	0,02	2,94	0,00	0,10	10,20	18,00	21,00	0,30						
1/1	Каша из ячменя с яблоками свежими	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						
1/1	Хлеб, обогащенный	30	2,50	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
1/1	Хлеб, обогащенный	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						
	Итого	22,94	26,29	102,00	787,87	0,23	54,58	34,24	3,13	112,83	211,79	81,27	4,86							
	Всего	45,88	54,14	205,64	1467,75	0,30	55,72	99,56	23,14	268,39	399,22	124,67	5,87							

День 8

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe						
1/1	Оливия с молоком ступенчатая	200/30	13,02	12,95	40,23	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29						
1/1	Каша с яблоком	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						
1/1	Фрукты (яблочный сок, апельсин)	100+200	1,10	0,40	25,60	112,00	0,01	15,00		0,40	34,00	28,00	24,00	1,80						
	Итого	18,20	16,89	83,41	689,07	0,30	18,05	54,60	2,71	366,78	369,46	99,04	4,57							
1/1	Обед																			
1/1	Уго вареники с творогом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,38	2,05						
1/1	Плов из говядины	200	23,42	26,63	47,39	388,00	0,16	7,50	32,20	6,10	41,51	217,00	62,02	2,14						
1/1	Оливия (салат)	60	0,60	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13						
1/1	Каша из ячменя с яблоками свежими	200	0,14	0,08	24,49	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61						
1/1	Хлеб, обогащенный	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						
1/1	Хлеб, обогащенный	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						
	Итого	32,41	31,50	139,46	876,81	0,57	15,13	32,20	7,84	118,31	485,63	140,44	7,77							
	Всего	50,61	48,39	222,87	1565,88	0,87	33,18	86,80	10,55	485,09	855,09	239,48	12,34							

День 9

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe						
1/1	Мясные изделия отварные с сыром	150/30	12,18	14,32	30,70	300,96	0,07	0,20	103,68	0,56	265,68	181,87	18,28	1,10						
1/1	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20						
1/1	Бульон с лапшой	60	10,53	17,93	47,26	324,22	0,18	0,05		1,53	21,53	97,80	18,15	1,05						
1/1	Сок фруктовый, апельсиновый, яблочный в виде Углеводов по 0,2 л	200	0,27	0,00	22,80	127,27	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80						
	Итого	32,88	23,31	92,66	695,68	0,07	10,20	103,68	0,86	281,68	192,87	27,28	3,30							
1/1	Обед																			
1/1	Рисовый суп с говядиной	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60						
1/1	Котлеты, говяжьи, соевые	90	11,45	20,50	10,91	283,00	0,09	8,23	0,00	1,20	11,20	59,90	9,20	0,77						
1/1	Рис с салатом и фруктами	150/5	6,00	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55						
1/1	Сок фруктовый, апельсиновый, яблочный в виде Углеводов по 0,2 л	200	0,27	0,00	22,80	127,27	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80						
	Итого	21,40	32,04	158,84	1032,84	0,04	0,00	0,00	0,44	9,20	38,60	11,60	0,84							

Уровень	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
							В1		С		А		PP		Ca		P		Mg		Fe	
							г	мг	г	мг	г	мг	г	мг	г	мг	г	мг	г	мг	г	мг
134	Пюре из картофеля с маслом	250/5	7,14	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71								
135	Пюре из картофеля с маслом	40	0,60	0,60	14,70	70,50	0,06	0,09	0,00	0,30	16,00	11,00	0,00	2,20								
136	Пюре из картофеля с маслом	60	0,85	17,95	47,36	334,22	0,18	0,05	0,00	1,53	21,53	97,80	18,15	1,05								
Итого		200	0,27	0,00	22,80	127,27	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80								
Итого		18,27	31,43	113,99	744,72	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71									
36	Рисовый суп с овощами	250	8,00	4,90	11,75	98,40	0,06	10,30	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60								
37	Крем-суп из картофеля	90	9,46	8,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	1,62	25,65	1,62	16,50	0,68								
38	Суп картофельный	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								
39	Картофельный суп с овощами	150/5	7,26	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95								
40	Суп из картофеля с овощами	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								
41	Суп картофельный с овощами	200	0,27	0,00	22,80	127,27	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80								
42	Суп картофельный с овощами	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,00	17,40	6,60	0,22								
43	Суп картофельный с овощами	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,00	21,20	5,00	0,62								
Итого		29,29	20,60	158,40	936,33	0,37	16,41	72,10	6,09	143,94	509,98	111,79	9,61									
Итого		47,56	52,03	271,49	1680,95	0,44	17,55	137,42	26,10	299,50	697,41	155,19	10,32									

Уровень	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
							В1		С		А		PP		Ca		P		Mg		Fe	
							г	мг	г	мг	г	мг	г	мг	г	мг	г	мг	г	мг	г	мг
011	Пюре из картофеля с маслом	200/20	13,02	12,95	40,23	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29								
012	Пюре из картофеля с маслом	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	52,20	124,56	21,24	0,48								
013	Пюре из картофеля с маслом	100-200	1,10	0,40	25,60	112,00	0,01	15,00	0,40	0,40	34,00	28,00	24,00	1,80								
Итого		18,20	16,89	83,41	689,07	0,30	18,05	54,60	2,71	366,78	369,46	99,04	4,57									
014	Суп картофельный с овощами	250	2,69	2,84	17,45	178,12	0,12	8,25	0,00	4,73	29,30	67,58	27,28	1,13								
015	Пюре из картофеля с маслом	260	22,72	27,29	41,92	401,28	0,16	7,50	32,20	6,10	41,31	217,00	62,02	2,14								
016	Пюре из картофеля с маслом	60	0,42	0,06	1,14	13,20	0,02	2,94	0,00	0,10	10,20	18,00	21,00	0,30								
017	Пюре из картофеля с маслом	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								
018	Суп картофельный с овощами	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,00	17,40	6,60	0,22									
019	Суп картофельный с овощами	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,00	21,20	5,00	0,62								
Итого		28,77	30,75	107,41	800,38	0,36	20,49	32,20	11,52	104,92	341,19	127,01	5,02									
Итого		46,97	47,64	190,82	1489,45	0,66	38,54	86,80	14,23	47,70	710,65	226,05	9,59									

Уровень	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
							В1		С		А		PP		Ca		P		Mg		Fe	
							г	мг	г	мг	г	мг	г	мг	г	мг	г	мг	г	мг	г	мг
100	Пюре из картофеля с маслом	200/20	15,80	10,68	79,05	569,98	0,08	0,48	48,00	1,09	199,83	262,15	50,61	1,21								
101	Пюре из картофеля с маслом	200/5	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	16,00	11,00	0,00	2,20								
102	Пюре из картофеля с маслом	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								
Итого		200	0,27	0,00	22,80	127,27	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80								
Итого		17,52	11,50	103,15	686,46	0,08	10,48	48,00	1,99	215,83	273,15	59,61	3,41									
027	Пюре из картофеля с маслом	250	6,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22								
028	Пюре из картофеля с маслом	90	13,85	22,86	5,06	253,00	0,04	1,15	104,30	3,92	57,60	88,00	14,52	1,22								
029	Суп картофельный с овощами	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								
030	Суп картофельный с овощами	60	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13								
031	Суп картофельный с овощами	150/5	3,06	4,80	2,71	139,73	0,13	18,15	1,36	36,98	36,50	37,75	1,01									
032	Суп картофельный с овощами	200	1,10	0,20	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96								
033	Суп картофельный с овощами	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,00	17,40	6,60	0,22									
034	Суп картофельный с овощами	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								
Итого		28,89	33,50	148,98	1050,22	0,52	68,83	104,80	6,52	179,54	597,63	165,26	9,51									
Итого		46,41	45,00	252,13	1736,68	0,60	79,31	152,80	7,91	395,37	870,78	224,87	12,92									

Итого	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					В1	С	А	PP	Ca	P	Mg	Fe						
Итого за период	728,53	741,80	3613,62	23803,23	8,80	556,20	1577,69	174,62	5755,02	11347,56	2895,62	170,33						
Среднее значение	48,57	49,45	240,94	1586,88	0,50	37,08	105,18	11,64	383,73	750,56	192,04	11,36						