

Согласовано

Протокол заседания Совета школы
МБОУ Истоки г.о. Самара

28.05.2024 № 3



Примерное циклическое 10-ти дневное меню рациона питания детей, находящихся в лагере дневного пребывания

при МБОУ «Начальная школа -детский сад «Истоки» г.о. Самара

Возрастная категория 7-11 лет

(завтрак, обед)

МЕНЮ

Лагерь

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 200/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ 200/5	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ 200	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 180	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО - РИСОВАЯ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 200
КАКАО С МОЛОКОМ 200	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОВЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 60	СОУС МОЛОЧНЫЙ 80	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ОТВАРНЫЕ 70	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/10/7	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОВЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 60	СОУС МОЛОЧНЫЙ 80	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ОТВАРНЫЕ 70	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10
БАТОН 30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	БАТОН 30	БАТОН 30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	БАТОН 30
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	БАТОН 30	БАТОН 30	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	БАТОН 30	БАТОН 30	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10
ФРУКТ 120	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ФРУКТ 120	ФРУКТ 120	ФРУКТ 120	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ФРУКТ 120
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10					МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10		ФРУКТ 120	
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ 80	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60
СУП С ПТИЦЕЙ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С УКРОПОМ 200/17/3	СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/К БУЛЬОНЕ 200/17	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ НА М/К БУЛЬОНЕ 200/17/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ ПШЕНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ С УКРОПОМ 200/17/3	СВЕКОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/17/10	СУП КУРИНЫЙ С МУЧНЫМИ КЛЕЦКАМИ 200/17	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ 200/17/10	СУП ХАРЧО НА М/К БУЛЬОНЕ 200/17	БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ 200/17/10	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ 200/17/10
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 90/60	ГОВЯДИНА В КИСЛО- СЛАДКОМ СОУСЕ 90/70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ 200/70	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90/70	КОТЛЕТА КУРИНАЯ 90	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 90	БЕФСТРОГАНОВ 90/70	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 200/70	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90/70
КИСЕЛЬ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150/5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	519,06	589,71	2 086,07	19 296,83	330,97	4,18	2,65	4,49	0,43	3 202,61	5 226,38	1 516,96	84,07	8 540,09	234,46	0,10	1,18
Среднее значение за период	51,91	58,97	208,61	1 929,68	33,10	0,42	0,27	0,45	0,04	320,26	522,64	151,70	8,41	854,01	23,45	0,01	0,12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10.8	27.5	61.7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Лагерь	558	842

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	6,70	10,22	24,00	249,10	1,29	0,17	0,00	0,05	0,00	140,28	223,92	68,22	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,61	2,26	22,32	120,61	0,90	0,04	0,00	0,01	0,00	108,91	81,00	12,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
БАТОН	30	3,60	0,45	22,05	107,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,20	8,00	0,20	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011
ФРУКТ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	565	13,59	21,41	80,33	623,21	14,19	0,25	0,02	0,07	0,00	268,39	318,12	90,42	6,12	333,60	2,40	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ	80	1,08	4,89	8,16	119,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2011
СУП С ПТИЦЕЙ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С УКРОПОМ	200/17/3	6,28	7,49	14,76	151,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0082	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	29,77	34,10	38,88	583,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	291	2011
КИСЕЛЬ	200	0,11	0,11	27,77	112,46	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	4,97	7,97	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,12	0,40	27,60	200,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	13,66	180,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	780	44,01	47,47	130,83	1 348,48	2,00	0,07	0,02	0,00	0,00	14,17	41,57	15,20	1,20	51,60	0,00	0,00	0,01		
Всего за день:		57,60	68,88	211,16	1 971,69	16,19	0,32	0,04	0,07	0,00	282,56	359,69	105,62	7,32	385,20	2,40	0,00	0,02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	17,30	28,56	3,26	339,51	0,00	0,10	0,00	0,33	0,00	137,12	297,07	22,85	3,26	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОВЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	60	1,10	5,30	4,60	71,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0053	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,61	2,76	14,33	107,01	0,47	0,02	0,09	0,01	0,00	96,30	67,57	12,46	0,13	135,46	8,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,12	0,40	27,60	200,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	0002	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,01	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,20	8,00	0,20	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011
Итого за прием пищи:	510	29,97	50,92	49,99	881,32	0,61	0,19	0,17	0,40	0,00	418,62	498,24	55,51	4,39	204,66	8,00	0,00	0,02		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01		2008
СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/К БУЛЬОНЕ	200/17	7,67	7,31	16,22	161,47	3,37	0,17	0,08	0,19	0,00	38,24	88,50	31,35	2,05	424,16	4,44	0,00	0,04	99	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90/60	8,49	4,08	10,42	203,40	1,42	0,05	0,06	0,29	0,00	30,58	111,99	29,97	0,62	258,68	69,96	0,01	0,30	229	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,56	3,44	35,55	285,20	0,00	0,00	0,00	0,01	0,06	0,36	0,53	0,00	0,01	0,52	0,00	0,00	0,00	309	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	25,70	105,01	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,12	0,40	27,60	200,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	13,66	183,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	862	29,17	15,77	130,65	1 147,65	23,77	0,31	0,18	0,50	0,06	100,13	264,74	85,89	4,08	819,28	76,19	0,01	0,36		
Всего за день:		59,14	66,69	180,64	2 028,97	24,38	0,50	0,35	0,90	0,06	518,75	762,98	141,40	8,47	1 023,94	84,19	0,01	0,38		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	180	23,35	13,88	22,61	515,23	0,75	0,08	0,26	0,49	0,00	200,15	253,59	37,09	1,04	236,03	3,29	0,02	0,04	224	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ	80	1,30	3,90	8,30	72,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	326	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,22	0,11	16,22	64,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	30	3,60	0,45	22,05	107,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,65	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,20	8,00	0,20	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	510	28,67	26,34	69,38	849,60	0,75	0,08	0,26	0,49	0,00	205,55	262,24	41,41	2,12	236,03	3,29	0,02	0,04	14	2011
Обед																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,18	6,16	4,72	82,71	4,84	0,05	0,00	0,27	0,00	12,07	27,77	12,07	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ НА М/К БУЛЬОНЕ	200/17/10	4,25	8,47	8,62	132,98	10,90	0,06	0,08	0,29	0,00	51,59	63,96	23,86	1,23	357,03	5,56	0,00	0,03	84	2008
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	90/70	12,52	13,12	5,85	191,99	0,75	0,04	0,00	0,01	0,00	12,00	122,24	18,00	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00	264	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	7,29	6,70	32,95	220,99	0,00	0,20	0,11	0,02	0,09	19,25	161,10	107,99	3,79	227,01	1,96	0,00	0,01	181	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,00	0,00	28,17	118,87	1,00	0,02	0,00	0,09	0,00	28,97	27,97	17,98	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	440	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,12	0,40	27,60	200,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	13,66	186,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	882	34,01	35,33	121,57	1 134,44	17,49	0,43	0,21	0,68	0,09	133,08	436,64	193,10	9,61	635,64	7,52	0,00	0,05		
Всего за день:		62,68	61,67	190,95	1 984,04	18,24	0,51	0,47	1,17	0,09	338,63	698,88	234,51	11,73	871,67	10,81	0,02	0,09		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200/5	6,97	5,62	44,51	256,64	0,00	0,08	0,04	0,02	0,09	11,73	51,81	9,36	1,18	80,85	0,98	0,02	0,01	209	2008
СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ОТВАРНЫЕ	70	7,84	17,08	0,28	186,20	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	25,20	113,40	14,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,61	2,76	14,33	107,01	0,47	0,02	0,09	0,01	0,00	96,30	67,57	12,46	0,13	135,46	8,00	0,00	0,00	379	2011
БАТОН	30	3,60	0,45	22,05	107,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ФРУКТ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	625	21,50	26,39	92,93	713,35	12,47	0,28	0,15	0,04	0,09	152,43	245,98	45,42	5,35	549,91	11,38	0,02	0,02		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,52	11,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ С УКРОПОМ	200/17/3	3,53	8,04	8,67	121,23	4,12	0,05	0,04	0,13	0,00	18,18	51,91	16,97	0,81	281,65	3,31	0,00	0,02	0080	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	200/70	5,09	8,27	143,18	480,50	35,00	0,07	0,00	0,12	0,00	114,54	76,37	38,18	1,59	0,00	0,00	0,00	0,00	131	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,22	0,11	20,34	84,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,12	0,40	27,60	200,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	13,66	186,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	830	16,27	17,42	215,97	1 064,91	39,12	0,18	0,06	0,25	0,00	141,92	161,88	68,35	3,20	333,25	3,31	0,00	0,03		
Всего за день:		37,77	43,81	308,90	1 778,26	51,59	0,46	0,21	0,29	0,09	294,35	407,86	113,77	8,55	883,16	14,69	0,02	0,05		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	6,40	8,50	24,80	255,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0168	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,12	0,01	10,02	41,80	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	10,86	3,64	3,46	0,29	19,98	0,00	0,00	0,00	431	2008
БАТОН	30	3,60	0,45	22,05	107,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,20	8,00	0,20	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011
ФРУКТ	120	1,80	0,60	25,20	115,20	12,00	0,05	0,06	0,03	0,00	9,60	33,60	50,40	0,72	417,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	582	12,12	17,56	82,27	609,90	13,16	0,05	0,06	0,03	0,00	20,46	37,24	53,86	1,01	437,58	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	1,19	4,45	2,93	74,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24	2011
СВЕКОЛЬНИК НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/17/10	4,31	9,45	11,45	152,97	5,89	0,06	0,08	0,17	0,00	45,13	71,03	26,47	1,47	443,03	7,79	0,00	0,03	86	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90/70	15,46	16,15	5,19	227,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,35	4,15	27,46	160,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	310	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,33	20,11	99,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,12	0,40	27,60	200,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	13,66	186,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	877	31,75	35,41	108,40	1 101,80	5,89	0,12	0,10	0,17	0,00	54,33	104,63	39,67	2,27	494,63	7,79	0,00	0,04		
Всего за день:		43,87	52,97	190,67	1 711,70	19,05	0,17	0,16	0,20	0,00	74,79	141,87	93,53	3,28	932,21	7,79	0,00	0,04		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200	6,17	9,96	26,67	252,90	2,00	0,11	0,00	0,08	0,00	181,08	171,13	33,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,61	2,26	22,32	120,61	0,90	0,04	0,00	0,01	0,00	108,91	81,00	12,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
БАТОН	30	3,60	0,45	22,05	107,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,20	8,00	0,20	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011
ФРУКТ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	560	13,06	21,15	83,00	627,01	14,90	0,19	0,02	0,10	0,00	309,19	265,33	56,04	3,54	333,60	2,40	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,90	3,71	5,11	86,82	3,61	0,02	0,00	0,03	0,00	101,15	66,83	14,45	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	48	2008
СУП КУРИНЫЙ С МУЧНЫМИ КЛЕЦКАМИ	200/17	6,29	7,50	14,78	151,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	111	2012
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	90	14,08	14,35	15,81	275,91	0,54	0,09	0,12	0,04	0,00	36,96	142,53	24,12	1,76	194,44	5,54	0,01	0,06	294	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,43	7,16	31,74	241,90	0,00	0,18	0,00	0,03	0,00	16,07	176,72	118,48	4,02	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,22	0,11	20,34	84,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	344	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,12	0,40	27,60	200,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	13,66	186,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	797	35,69	33,71	129,04	1 227,28	4,15	0,35	0,14	0,10	0,00	163,38	419,68	170,25	7,60	246,04	5,54	0,01	0,07		
Всего за день:		48,75	54,86	212,04	1 854,29	19,05	0,54	0,16	0,20	0,00	472,57	685,01	228,29	11,14	579,64	7,94	0,01	0,08		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	14,30	16,70	10,98	255,89	1,18	0,05	0,08	0,02	0,05	73,81	65,34	12,55	0,30	124,60	5,85	0,00	0,00	219	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОВЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	60	1,10	5,30	4,60	71,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0053	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,61	2,76	14,33	107,01	0,47	0,02	0,09	0,01	0,00	96,30	67,57	12,46	0,13	135,46	8,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,12	0,40	27,60	200,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	0002	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,01	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,20	8,00	0,20	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011
Итого за прием пищи:	510	26,97	39,06	57,71	797,70	1,79	0,14	0,25	0,09	0,05	355,31	266,51	45,21	1,43	329,26	13,85	0,00	0,02		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,48	8,31	5,94	0,02	0,02	0,01	0,00	13,66	24,94	8,31	0,59	83,74	1,78	0,00	0,01		2008
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ	200/17/10	4,32	9,48	10,41	149,35	9,03	0,08	0,07	0,27	0,00	44,11	69,66	24,29	1,19	366,53	5,73	0,00	0,03	0015	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	7,96	3,45	11,76	277,52	0,26	0,06	0,05	0,00	0,00	22,62	100,07	25,46	0,84	178,74	52,78	0,00	0,22	257	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,69	4,04	25,29	268,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0321	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	16,90	107,54	87,99	0,01	0,04	0,16	0,00	19,04	3,06	4,85	0,54	10,83	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,12	0,40	27,60	200,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	13,66	186,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	807	23,88	18,18	107,10	1 197,71	103,22	0,23	0,20	0,44	0,00	108,63	231,33	76,10	3,96	721,44	60,29	0,00	0,27		
Всего за день:		50,85	57,24	164,81	1 995,41	105,01	0,37	0,45	0,53	0,05	463,94	497,84	121,31	5,39	1 050,70	74,14	0,00	0,29		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО - РИСОВАЯ	180	23,45	18,12	22,61	552,40	0,50	0,05	0,28	0,08	0,06	216,26	260,71	34,48	0,58	223,17	5,16	0,02	0,04	188	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ	80	1,30	3,90	8,30	72,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	326	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,22	0,11	16,22	64,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,65	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	30	3,60	0,45	22,05	107,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,20	8,00	0,20	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011
Итого за прием пищи:	510	28,77	30,58	69,38	886,77	0,50	0,05	0,28	0,08	0,06	221,66	269,36	38,80	1,66	223,17	5,16	0,02	0,04		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,07	3,97	73,93	9,02	0,01	0,00	0,15	0,00	22,84	21,84	11,42	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2008
СУП ХАРЧО НА М/К БУЛЬОНЕ	200/17	4,31	8,07	15,65	153,16	5,36	0,09	0,06	0,20	0,00	24,98	68,42	24,15	1,08	400,86	4,60	0,00	0,02	0010	
БЕФСТРОГАНОВ	90/70	14,00	15,10	3,52	179,68	0,54	0,07	0,14	0,01	0,00	19,11	142,80	19,26	1,41	269,23	6,25	0,00	0,05	250	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,19	5,42	37,05	264,08	0,00	0,03	0,00	0,02	0,00	15,47	103,61	13,15	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,54	0,00	17,48	94,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	0,00	1,80	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,12	0,40	27,60	200,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	13,66	186,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	867	31,65	35,54	118,93	1 151,96	14,92	0,26	0,22	0,38	0,00	99,84	370,07	82,98	4,66	722,52	10,85	0,00	0,08		
Всего за день:		60,42	66,12	188,31	2 038,73	15,42	0,31	0,50	0,46	0,06	321,50	639,43	121,78	6,32	945,69	16,01	0,02	0,12		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200/5	6,97	4,83	44,50	249,39	0,00	0,08	0,04	0,02	0,08	11,63	51,66	9,36	1,18	80,70	0,98	0,02	0,01	209	2008
СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ОТВАРНЫЕ	70	7,84	17,08	0,28	186,20	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	25,20	113,40	14,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,01	1,00	0,02	0,00	0,01	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
БАТОН	30	3,60	0,45	22,05	107,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,20	8,00	0,20	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011
ФРУКТ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	635	20,59	32,14	101,19	796,10	13,00	0,28	0,06	0,04	0,08	117,03	223,26	39,96	6,22	414,30	3,38	0,02	0,02		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,53	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ	200/17/10	4,61	9,49	12,58	159,28	9,32	0,08	0,09	0,24	0,00	49,23	76,30	29,21	1,54	491,03	7,77	0,00	0,04	0058	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200/70	15,49	21,01	25,02	470,08	6,50	0,13	0,00	0,01	0,00	27,30	246,96	46,79	3,90	0,00	0,00	0,00	0,00	258	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,00	0,00	28,17	118,89	1,00	0,02	0,00	0,09	0,00	28,97	27,97	17,98	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	440	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,12	0,40	27,60	200,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	13,66	186,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	837	28,53	31,50	109,56	1 147,15	16,82	0,29	0,11	0,34	0,00	114,70	384,83	107,18	7,24	542,63	7,77	0,00	0,05		
Всего за день:		49,12	63,64	210,75	1 943,25	29,82	0,57	0,17	0,38	0,08	231,73	608,09	147,14	13,46	956,93	11,15	0,02	0,07		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,77	9,16	34,69	306,50	1,29	0,18	0,00	0,05	0,00	125,11	228,29	109,63	3,87	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,22	0,11	16,22	64,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,65	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	30	3,60	0,45	22,05	107,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,20	8,00	0,20	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011
ФРУКТ	120	1,80	0,60	25,20	115,20	12,00	0,05	0,06	0,03	0,00	9,60	33,60	50,40	0,72	417,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	570	14,59	18,32	98,36	683,67	13,29	0,23	0,06	0,08	0,00	140,11	270,54	164,35	5,67	417,60	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	1,19	4,45	2,93	84,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ	200/17/10	4,42	8,61	14,12	156,39	5,93	0,07	0,06	0,18	0,00	35,48	79,60	24,06	1,14	441,75	5,34	0,00	0,03	91	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90/70	15,46	16,15	5,19	239,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	6,23	5,42	40,28	334,87	0,00	0,06	0,00	0,03	0,00	11,00	35,99	7,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	25,70	105,01	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,12	0,40	27,60	200,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	13,66	186,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	882	34,27	35,51	129,48	1 306,82	18,93	0,20	0,08	0,21	0,00	63,68	154,19	47,26	2,74	493,35	5,34	0,00	0,04		
Всего за день:		48,86	53,83	227,84	1 990,49	32,22	0,43	0,14	0,29	0,00	203,79	424,73	211,61	8,41	910,95	5,34	0,00	0,04		