

Начальник оздоровительного лагеря с дневным пребыванием де-ей Е. В. Поздеева

УТВЕРЖДАЮ: МБОУ
Директор МБОУ - Верхнеталицкий
СОШ
Верхнеталицкий
О.В. Хохрякова

Сезон: **Летний**
Категория: **дети в возрасте с 7 до 11 лет**
Диета:

Меню на 1 неделю понедельник																		
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
3	Бутерброд с сыром	45	6,300	4,365	14,910	121,950	0,000063	0,000081	0,000420	0,000032	0,163800	0,105500	0,000480	0,000221				
110	Сырники из творога запеченные	150	20,501	1,961	24,875	196,858	0,000069	0,000287	0,000536	0,000028	0,131513	0,215070	0,028875	0,000719	0,000519	0,001151		
642	Молоко стуженое	30	2,160	2,550	16,800	94,500	0,000018	0,000060	0,000300	0,000009	0,092100	0,095700	0,102000	0,000060				
	Какао на молоке	200	3,768	3,900	25,776	149,000	0,000044	0,000162	0,001300	0,000031	0,127550	0,116200	0,022740	0,000712	0,000284			
	Хлеб ржаной	20	1,320	8,360	36,200	0,000036	0,000016	0,000002	0,000440	0,007000	0,031600	0,009400	0,000780	0,000242	0,001120			
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	11,800	46,000	0,000030	0,000020	0,013000	0,000020	0,000630	0,016000	0,009000	0,002200	0,000150	0,002000		
	Всего в	Завтрак	34,449	13,416	102,521	644,508	0,000250	0,000626	0,015556	0,000122	0,006060	0,537963	0,576070	0,182515	0,004951	0,001416	0,004271	
Обед																		
9	Салат "Веселая мозаика"	100	1,403	5,036	10,948	87,220	0,000031	0,000035	0,029500	0,000909	0,003475	0,036580	0,000566	0,000359	0,002930			
47	Суп картофельный с горохом и мясными фрикадельками	250/17,5	9,946	6,833	22,817	184,227	0,000266	0,000123	0,011675	0,000953	0,002218	0,043309	0,130897	0,002587	0,001449	0,005094		
75	Котлета "Детская"	100	16,288	18,684	12,600	282,976	0,000076	0,000228	0,001000	0,000063	0,004824	0,026640	0,002716	0,002469	0,008908	0,001960		
166	Каша из "Геркулеса"	150	3,678	6,396	21,759	140,310	0,000149	0,000040		0,000042	0,001197	0,023633	0,110040	0,043785	0,001210	0,001032	0,001960	
153/1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,750		33,585	128,900	0,000008	0,000050	0,001262	0,000250		0,037790	0,048000	0,024920	0,000810			
642	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	19,880	90,400	0,000064	0,000032			0,010400	0,033200	0,014000	0,000640	0,000294			
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	12,540	54,300	0,000054	0,000024		0,000003	0,000660	0,010500	0,047400	0,014100	0,001170	0,000363	0,001680	
	Всего в	Обед	37,085	37,669	134,129	968,333	0,000648	0,000582	0,043437	0,002220	0,012374	0,191152	0,594307	0,176137	0,009699	0,005966	0,020592	
	Всего в	1 неделю понедельник	71,534	51,085	236,650	1612,841	0,000898	0,001158	0,056993	0,002342	0,018434	0,729115	1,170377	0,358652	0,014650	0,007382	0,024863	
Меню на 1 неделю вторник																		
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
1	Бутерброды с маслом сливочным	40	2,360	7,520	15,040	133,900	0,000049	0,000036		0,000070	0,000235	0,010200	0,027900	0,010550	0,000236			
127	Каша пшеничная с горохом и мясными фрикадельками	150	5,759	7,095	28,154	192,776	0,000217	0,000132	0,000983	0,000059	0,000123	0,102423	0,139515	0,041414	0,002167	0,000008		
630	Чай с молоком	200	1,800	1,702	17,458	87,280	0,000021	0,000095	0,000850	0,000015	0,077130	0,061500	0,017340	0,001715				
	Хлеб ржаной	20	1,320	8,360	36,200	0,000036	0,000016	0,000002	0,000440	0,007000	0,031600	0,009400	0,000780	0,000242	0,001120			
	Шоколад	25	1,725	8,925	12,375	136,750	0,000013	0,000065			0,046750	0,058750	0,009500	0,000450				
	Всего в	Завтрак	12,964	25,482	81,387	586,906	0,000336	0,000344	0,001833	0,000146	0,000798	0,243503	0,319265	0,088204	0,005612	0,000486	0,001120	
Обед																		
110	Борщ из свежей капусты с говядиной 1 кат.	250	4,468	5,375	15,738	119,648	0,000068	0,000085	0,021875	0,001093	0,000437	0,056711	0,078442	0,030834	0,001608	0,000955	0,006804	

157	Рыба тушеная в сметанном соусе (скупбрия)	100	16,199	10,070	5,041	172,738	0,000106	0,000179	0,004758	0,002549	0,004983	0,066987	0,261776	0,068609	0,001120	0,000277	0,002659
92	Картофельное пюре	150	3,219	6,121	24,087	159,068	0,000162	0,000131	0,025643	0,000079	0,000285	0,044975	0,095790	0,032556	0,001197	0,000466	0,006338
	Помидоры свежие	30	0,330	0,060	1,500	6,900	0,000018	0,000012	0,007500	0,000360	0,000117	0,042000	0,007800	0,006000	0,000270	0,000060	0,000600
250/1	Напиток из шиповника	200	0,800	26,970		106,700	0,000030	0,000168	0,240012			0,023850	0,004000	0,006300	0,005645		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	19,880	90,400	0,000064	0,000032				0,010400	0,033200	0,014000	0,000640	0,000294	
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	12,540	54,300	0,000054	0,000024				0,010500	0,041400	0,014100	0,001170	0,000363	0,001680
271	Булочка "Осенняя"	45	3,264	4,224	26,386	149,746	0,000055	0,000039	0,000095	0,000211	0,000904	0,009943	0,031891	0,006099	0,000439	0,000230	0,000732
	Всего в Обед	33,300	26,570	132,142	859,500	0,000670	0,000557	0,000670	0,299883	0,004295	0,007386	0,227566	0,560299	0,178498	0,012089	0,002645	0,018813
	Всего в 1 неделю вторник	46,264	52,052	213,529	1,446,406	0,000893	0,001014	0,301716	0,004441	0,008184	0,471069	0,879564	0,266702	0,017701	0,003131	0,019933	
Меню на 1 неделю среда																	
№ рецептуры	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
1		3	Б	Ж	У	7	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Zn	I
	Завтрак		4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
118	Йогурт	100	5,000	6,000	3,500	92,000	0,000030	0,000150	0,000600	0,033000	0,000200	0,124000	0,092000	0,014000	0,000100	0,000400	0,009000
264 / 148	Каша Боярская вязкая	150	5,840	18,989	24,440	286,075	0,000158	0,000203	0,001190	0,000192	0,000626	0,127925	0,147034	0,032846	0,001632	0,000116	0,002231
	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	3,200	24,660	132,800	0,000040	0,000150	0,001300	0,000030		0,125890	0,090000	0,015220	0,000120		
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,940	45,200	0,000032	0,000016				0,005200	0,016600	0,007000	0,000320	0,000147	
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	8,360	36,200	0,000036	0,000016		0,000002	0,000440	0,007000	0,031600	0,009400	0,000780	0,000242	0,000120
	Всего в Завтрак		16,480	28,609	70,900	592,275	0,000296	0,000535	0,003090	0,033224	0,001266	0,377234	0,078466	0,002952	0,000905	0,012351	
5	Салат "Солнечный зайчик"	100	1,698	5,086	11,838	92,870	0,000026	0,000038	0,034920			0,003396	0,029710	0,014110	0,000471	0,000304	0,002280
50	Томат (суп - лапша с картофелем и мясом)	200/20	8,798	5,135	19,643	154,238	0,000094	0,000097	0,007200	0,000737	0,000767	0,025703	0,107408	0,022417	0,001478	0,001381	0,004979
163	Плов из отварной говядины	200	24,868	18,492	29,522	374,890	0,000303	0,000239	0,002250	0,001385	0,001075	0,055260	0,379950	0,072735	0,004265	0,004453	0,009924
585/1	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	28,672	108,160	0,000012	0,000008	0,005212	0,000008	0,000252	0,014620	0,004400	0,005320	0,000952	0,000060	0,000800
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	19,880	90,400	0,000064	0,000032				0,010400	0,033200	0,014000	0,000640	0,000294	
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	12,540	54,300	0,000054	0,000024		0,000003	0,000860	0,010500	0,047400	0,014100	0,001170	0,000363	0,001680
	Груша	100	0,940	0,300	10,900	42,000	0,000020	0,000030	0,005000	0,000010	0,000360	0,019000	0,016000	0,012000	0,002300	0,000190	0,001000
	Всего в Обед		40,584	29,893	132,995	916,858	0,000573	0,000468	0,054582	0,002143	0,006510	0,178363	0,618068	0,154682	0,011276	0,007045	0,020663
	Всего в 1 неделю среда		57,064	58,502	203,895	1,509,133	0,000869	0,001003	0,057672	0,035367	0,007776	0,568378	0,995302	0,233148	0,014228	0,007950	0,033014
Меню на 1 неделю четверг																	
№ рецептуры	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
1		3	Б	Ж	У	7	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Zn	I
	Завтрак		4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
2	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,888	0,216	22,616	99,200	0,000040	0,000021	0,000224			0,008000	0,021040	0,009200	0,000592	0,000177	
146 / 109	Пудинг из творога (запеченный)	150	23,287	5,719	34,652	277,548	0,000090	0,000346	0,000574	0,000073	0,000567	0,159525	0,268692	0,037879	0,001390	0,000595	0,007285
	Молоко стученное	30	2,160	2,550	16,800	94,500	0,000018	0,000060	0,000300	0,000009		0,092100	0,095700	0,010200	0,000060		
262	Чай с лимоном	180/107	0,123	0,022	10,344	40,037	0,000003	0,000004	0,002830			0,012574	0,004015	0,003958	0,000318	0,000009	
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	8,360	36,200	0,000036	0,000016		0,000002	0,000440	0,007000	0,031600	0,009400	0,000780	0,000242	0,000120
	Бананы	100	1,500	0,100	21,800	89,000	0,000040	0,000050	0,010000	0,000120	0,000400	0,008000	0,028000	0,042000	0,000600		
	Всего в Завтрак		30,278	8,847	114,572	636,485	0,000227	0,000497	0,013928	0,000204	0,001407	0,287199	0,449047	0,112637	0,003740	0,001023	0,008405
	Обед																
1	Салат из свежих огурцов	100	0,805	5,025	3,880	61,400	0,000033	0,000019	0,007250	0,000045	0,003465	0,022630	0,034100	0,013520	0,000584	0,000332	0,002850
33	Рассольник ленинградский	250	2,550	7,330	19,390	148,850	0,000109	0,000078	0,017530	0,000939	0,003753	0,036538	0,077650	0,042675	0,001060	0,000453	0,005470
176	Жаркое по-домашнему	200	21,495	15,808	20,096	301,930	0,000190	0,000239	0,021080	0,002260	0,000933	0,035300	0,275060	0,052590	0,003760	0,003792	0,013302
588/1	Компот из кураги	200	1,040		33,140	121,600	0,000020	0,000040	0,000812	0,000700		0,041400	0,029200	0,023000	0,000700		

1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3										4										5										6										7										8										9										10										11										12										13										14										15										16										17										18									
1										2										3</																																																																																																																																																															

№ рецептуры	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
			Б			Ж				У	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Zn	I																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			4	5	6	4	5	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
101	Йогурт	100	5,000	6,000	3,500	92,000	0,000030	0,000150	0,000600	0,033000	0,000200	0,124000	0,092000	0,014000	0,000100	0,000400	0,000000																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
120	Каша пшеничная с куратой вязкая	150/5	5,093	4,676	46,205	226,275	0,000214	0,000074	0,001116	0,001013	0,000123	0,058473	0,112209	0,060584	0,003024	0,000008																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
642	Какао на молоке	200	3,768	3,900	25,776	149,000	0,000044	0,000162	0,001300	0,000031		0,127550	0,116200	0,022740	0,000712	0,000284																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,940	45,200	0,000032	0,000016				0,005200	0,016600	0,007000	0,000320	0,000147																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	8,360	36,200	0,000036	0,000016				0,007000	0,031600	0,009400	0,000780	0,000242	0,001120																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	Всего в		16,701	14,996	93,781	548,675	0,000356	0,000418	0,003016	0,034046	0,000763	0,322223	0,368609	0,113724	0,004936	0,001081	0,010120																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Обед																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2	Салат "Яблочный аромат"	100	1,428	5,086	11,928	91,070	0,000027	0,000033	0,036150	0,000003	0,003490	0,038980	0,025210	0,013510	0,000801	0,000327	0,002580																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	7,966	5,919	15,977	144,720	0,000125	0,000124	0,017080	0,000759	0,000423	0,025406	0,121704	0,030634	0,001705	0,001410	0,007382																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
321	Рыба "Аппетитная" (рыба запеченная с капустой и луком)	100	9,258	14,504	9,006	198,972	0,000099	0,000123	0,022765	0,000113	0,001882	0,089705	0,152768	0,016386	0,000894	0,000563	0,004889																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
125	Макароны отварные с сыром	120	7,960	7,583	26,372	200,400	0,000065	0,000094	0,000448	0,000062	0,000829	0,183110	0,118690	0,007720	0,000428	0,000254	0,000910																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
156/1	Напиток лимонный	200																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	19,880	90,400	0,000064	0,000032				0,010400	0,033200	0,014000	0,000640	0,000294	0,001680																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	Хлеб ржаной	30	1,960	0,360	12,540	54,300	0,000054	0,000024				0,000003	0,000660	0,014100	0,001170	0,000363	0,002000																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	Апельсин	100	0,900	0,200	10,300	40,000	0,000040	0,000030	0,060000	0,000050	0,000220	0,034000	0,023000	0,013000	0,000300	0,000200	0,019441																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	Всего в		32,562	34,012	106,003	819,862	0,000474	0,000460	0,136443	0,000990	0,007504	0,392101	0,521972	0,109350	0,005938	0,003411	0,019441																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	Всего в 2 недели понедельник		49,263	49,008	199,784	1,368,537	0,000830	0,000878	0,139459	0,035036	0,008267	0,714324	0,890581	0,223074	0,010874	0,004492	0,029561																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Меню на 2 недели вторник																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Витамины (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
№ рецептуры	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Витамины (мг)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1	2	3	Б			7	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Zn	I																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
			4	5	6													4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
101	Кефир	100	2,800	3,200	4,100	56,000	0,000030	0,000170	0,000700	0,000030	0,000070	0,120000	0,095000	0,014000	0,000100	0,000400	0,014000																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
107	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,830	5,530	21,183	148,840	0,000147	0,000167	0,001469	0,000050	0,000300	0,148666	0,153740	0,032484	0,000580	0,000279	0,000500																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
630	Чай с молоком	200	1,800	1,702	17,458	87,280	0,000021	0,000095	0,000850	0,000015		0,077130	0,061500	0,017340	0,001715																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,940	45,200	0,000032	0,000016				0,005200	0,016600	0,007000	0,000320	0,000147																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	8,360	36,200	0,000036	0,000016				0,007000	0,031600	0,009400	0,000780	0,000242	0,001120																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	Всего в		12,270	10,852	61,041	373,520	0,000266	0,000484	0,003019	0,000097	0,000810	0,357996	0,358440	0,080224	0,003495	0,001068	0,015620																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
2	Салат из свежих помидоров	100	1,105	5,100	5,830	70,400	0,000055	0,000034	0,020750	0,000900	0,003683	0,016700	0,031100	0,017800	0,000835	0,000320	0,002100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
110	Борщ из свежей капусты с говяядиной 1 кат.	250	4,468	5,375	15,738	119,648	0,000068	0,000085	0,021875	0,001093	0,000437	0,056711	0,078442	0,030834	0,001608	0,000955	0,006804																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
179	Курица в соусе с томатом	105	29,606	35,697	5,018	458,250	0,000127	0,000261	0,003127	0,000893	0,000306	0,040971	0,280458	0,033019	0,002838	0,003368	0,009760																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
372	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,490	6,081	41,399	239,700	0,000176	0,000068		0,000053	0,000176	0,006458	0,154935	0,153758	0,003759	0,000011																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
153/1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,750		33,585	128,900	0,000008	0,000050	0,001262	0,000250		0,037790	0,048000	0,024920	0,000810																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	19,880	90,400	0,000064	0,000032				0,010400	0,033200	0,014000	0,000640	0,000294	0,001680																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	Хлеб ржаной	30	1,960	0,360	12,540	54,300	0,000054	0,000024				0,010500	0,047400	0,014100	0,001170	0,000363	0,002000																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	Всего в		48,439	52,973	133,990	1,161,598	0,000552	0,000554	0,047014	0,003192	0,005262	0,179630	0,673535	0,288431	0,011660	0,005311	0,020344																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	Всего в 2 недели вторник		60,709	63,825	195,031	1,535,118	0,000818	0,001038	0,050033	0,003289	0,006072	0,537526	1,031975	0,368655	0,015155	0,006379	0,035964																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Меню на 2 недели среда																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Витамины (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
№ рецептуры	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Витамины (мг)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1	2	3	Б			7	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Zn	I																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
			4	5	6													4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							
			Б			Ж				У	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn				
			4	5	6	7	8	9													10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
Завтрак																								
68 264	Печенье	40	3,000	4,720	29,760	174,400	0,000032	0,000020			0,000744	0,011600	0,036000	0,008000	0,000840									
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,000	7,593	25,294	191,905	0,000104	0,000282	0,002275	0,000070	0,000479	0,217615	0,175650	0,028463	0,000356	0,000145	0,000520							
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	24,660	132,800	0,00004	0,00015	0,0073	0,00003		0,125890	0,09	0,015220	0,000120									
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,940	45,200	0,000036	0,000016			0,005200	0,016600	0,007000	0,000320	0,000147									
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	8,360	36,200	0,000032	0,000016		0,000002	0,000440	0,007800	0,031600	0,009400	0,000242	0,001120								
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	11,800	46,600	0,000030	0,000020	0,013000	0,000020	0,000630	0,016000	0,011000	0,009000	0,002200	0,000150	0,002000							
	Всего в		16,040	16,333	109,814	626,505	0,000274	0,000504	0,016475	0,000122	0,002293	0,383305	0,360850	0,077083	0,004616	0,000684	0,003640							
Завтрак																								
35 76 Табл.8	Суп из овощей	250	2,253	6,370	13,393	114,700	0,000090	0,000076	0,021288	0,000986	0,000421	0,044688	0,050150	0,025650	0,000808	0,000471	0,004863							
	Котлета "Загари"	100	16,340	16,290	12,020	259,740	0,000082	0,000180	0,005130	0,000038	0,004659	0,032600	0,207300	0,023300	0,002606	0,002536	0,008340							
	Каша гречневая вязкая	150	4,765	7,225	25,665	156,425	0,000199	0,000081		0,000035	0,002611	0,038370	0,113250	0,038305	0,003054	0,000776	0,001238							
	Помидоры свежие	50	0,550	0,100	2,500	11,500	0,000030	0,000020	0,012500	0,000500	0,000195		0,007300	0,010000	0,000450	0,000100	0,001000							
588/1	Компот из кураги	200	1,040		33,140	121,500	0,000020	0,000040	0,000812	0,000700		0,041400	0,029200	0,023000	0,000700									
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	19,880	90,400	0,000064	0,000032			0,010400	0,033200	0,014000	0,006400	0,000294									
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	12,540	54,300	0,000054	0,000024			0,010500	0,047400	0,014100	0,001170	0,000363	0,001680								
	Всего в	29,968	30,705	119,038	808,665	0,000539	0,000453	0,039730	0,008546	0,002362	0,008546	0,185158	0,503500	0,148355	0,009428	0,004540	0,017121							
	Всего в 2 неделю четверг	46,008	47,038	228,862	1,435,170	0,000813	0,000957	0,056205	0,002484	0,010839	0,568463	0,864350	0,225438	0,014044	0,006224	0,020761	0,280045							
	Итого	567,550	507,015	2,124,766	15,456,043	0,128041	0,109517	16,367534	0,125129	0,815940	#####	#####	#####	#####	3,411906	0,053984	0,280045							
	Среднее за период	56,755	50,702	212,477	15,456,043	0,012804	0,010952	0,636753	0,012513	0,081594	4,345689	#####	#####	4,271751	0,341191	0,005398	0,028005							