

"Согласовано"
Ярославский
Начальник лагеря
Майор М.А. [подпись]
"28" [подпись] 2025 г.

"Утверждаю"
Зам. директора ООО "Агрофирма-Ярославль"
Ивченко С.В.
20.25 г.

Примерное меню для лагерей с круглосуточным пребыванием детей возрастной группы с 7 до 14 лет

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	F	Se		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша пшеничная жидкая	200	10,4	11,6	44	322	0,12	0,15	1,14	42,06	0,11	118,21	128,5	29,3	0,7	164,5	0,01	0,02	0,01	199
Бутерброд с маслом,сыром 10/10/40	70	9,66	15,9	24,14	279,65	0,06	0,09	0,19	112,7	0,15	245	183,17	16,63	0,82	68,6				3
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Коктейль на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Завтрак	710	26,4	32,04	121,59	883,13	0,26	0,42	8,01	177,26	0,79	501,63	462,11	86,53	3,88	501,81	0,02	0,14	0,01	
Суп вермишелевый с мясом 250/10	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				111
Котлета мясная рубленая из свинины	100	15,25	28,84	16,07	366,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01	0,05	0,02	тлк
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	59,68	10,67	1,08	80,78				218
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Обед	850	33,58	44,81	142,73	1119,12	0,58	0,26	3,21	261,1	0,43	133,57	386,21	83,7	6,2	714,52	0,01	0,07	0,03	
Блинчик с начинкой	150	8,4	5,6	56	398														тлк
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Итого за Полдник	350	8,6	5,65	71,01	359,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71
Тефтели с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02	тлк
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4			0,01	332
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Итого за Ужин	610	20,4	29,32	112,07	794,62	0,43	0,18	5,54	92,11	0,42	79,07	285,62	78,95	4,43	442,56		0,12	0,04	
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		
Итого за день	2730	94,78	116,82	455,4	3272,13	1,35	1,21	18,26	574,97	1,7	959,67	1322,18	281,58	15,58	1976,14	0,05	0,47	0,08	

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05		249
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				6
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Завтрак	570	28,27	18,23	105,15	700,38	0,18	0,44	13,2	151,94	0,74	265	354,6	60,98	5,4	625,49	0,01	0,16		
Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом 250/10	260	4,03	9,86	13,94	161,26	0,13	0,08	21,08	267,28	0,1	45,91	77,64	29,65	1,48	420,24				63
Бефстроганов из свинины	100	11,78	24,11	3,63	279,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	250,39	0,01	0,05		294
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2				390
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Обед	790	29,09	40,85	111,17	928,95	0,88	0,36	24,68	314,73	0,18	116,92	452,03	183,97	8,36	1 030,18	0,02	0,08	0,01	
Пряник	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48					
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	380	4,22	3,35	71,77	337,26	0,09	0,04	12,1	0,5		31,2	51,44	20,6	3,99	358,85		0,11		
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71
Люля-кебаб из свинины	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		ттк
Картофельное пюре	150	3,26	4,19	22,02	139,27	0,16	0,13	25,92	27,15	0,06	45,92	97,2	32,98	1,22	762,55				339
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Итого за Ужин	590	25,53	35,72	88,73	779,47	0,74	0,34	27,13	39,65	0,14	112	354,84	87,96	5,45	1 171,48	0,01	0,18	0,01	
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		
Итого за день	2 530	92,91	103,15	384,82	2 852,06	1,97	1,52	78,51	550,82	1,12	765,12	1 392,91	381,51	23,4	3 478	0,06	0,57	0,02	

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша манная жидкая	200	4,34	6,61	20,2	158,42	0,06	0,14	1,14	41,86	0,11	116,21	96,35	15,76	0,33	152,2	0,01	0,02		199
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				6
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Блинчик с начинкой	80	4,2	2,8	28	154														тнк
Итого за Завтрак	530	11,82	17,87	83,9	544,58	0,1	0,17	1,24	87,36	0,24	131,61	133,59	25,41	1,7	217,25	0,01	0,12		
Суп картофельный с яйцом и курой 250/110	260	5,7	5,73	16,29	139,86	0,13	0,12	19,5	228,6	0,22	28,46	101,38	36,14	1,41	591,9		0,02	0,01	83
Плов со свиной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	тнк
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Обед	850	28,62	39,89	135,91	1 019,35	0,68	0,3	24,73	820,38	0,73	93,64	436,84	132,7	6,01	1 136,18		0,04	0,06	
Манник	100	5,51	15,52	45,68	345,35	0,07	0,1	0,19	25,94	0,18	44,45	71,68	11,38	0,72	98,48		0,02		тнк
Джем	50	0,25		35,8	138	0,01	0,01				6	9	4,5	0,2					тнк
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Итого за Полдник	350	5,96	15,57	96,49	544,61	0,08	0,12	0,29	26,44	0,18	55,85	88,92	20,28	1,79	123,73		0,12		
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71
Котлета из мяса кур	100	16,36	20,67	8,53	287,25	0,09	0,15	0,16	9,84	0,01	36,07	168,58	23,35	1,93	289,16	0,01	0,11	0,02	тнк
Картофель запеченный	150	4,35	15,86	35,43	302,21	0,26	0,15	43,47	6,52		47,13	131,54	51,51	2,16	1 234,55				314
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Итого за Ужин	590	27,17	38,26	98,61	849,92	0,43	0,33	43,73	16,86	0,01	118	385,56	98,46	6,24	1 622,96	0,01	0,23	0,03	
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		
Итого за день	2 520	79,37	116,59	422,91	3 064,46	1,37	1,26	71,39	995,04	1,22	639,1	1 224,91	304,85	15,94	3 392,12	0,04	0,55	0,09	

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	О, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Блинчик трубочка	200	12	20	80	547,88							0,24							ТТК
Джем	40	0,2		28,64	110,4		0,01				4,8	7,2	3,6	0,16					ТТК
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Завтрак	560	12,88	20,53	130,42	755,99	0,04	0,04	12,1	0,5		29,25	28,88	18,8	3,65	358,7		0,11		
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 250/10	260	3,98	9,88	9,62	144,18	0,14	0,08	31,45	211,68	0,1	43,54	71,8	25,7	1,1	426,65				73
Печень по-строгановски	100	14,79	10,68	8,59	190,78	0,25	1,71	27,47	6 457,25	0,93	28,74	265,38	18,61	5,56	268,33	0,01	0,18	0,03	255
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4			0,01	332
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Обед	790	28,63	26,05	121,36	842,98	0,51	1,85	59,47	6 719,46	1,09	123,36	491,73	95,73	9,13	972,8	0,01	0,2	0,05	
Печенье	30	2,31	2,73	21,27	118,8	0,04	0,02				6,6	25,5	9,6	0,48	38,4				пром
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	350	3,79	3,41	53,23	267,2	0,1	0,06	12			39,8	52,7	28,4	5,92	372		0,01		
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71
Бризоль куриная	100	24,61	15,9	7,48	271,24	0,09	0,15		53,1	0,4	22,58	198,05	81,38	1,86	300,2	0,01	0,13	0,02	ТТК
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Итого за Ужин	590	38,2	21,95	107,67	781,44	0,28	0,21	0,1	75,2	0,46	76,31	342,17	115,65	5,09	480,23	0,01	0,25	0,03	
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		
Итого за день	2 490	89,3	76,94	420,68	2 753,61	1,01	2,51	85,07	6 839,16	1,61	508,72	1 095,48	286,58	23,99	2 475,73	0,04	0,61	0,08	

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша пшенная жидкая сад	200	7,41	7,07	34,76	233,22	0,2	0,17	1,29	39,16	0,1	131,84	181,82	46,5	1,19	228,45	0,01	0,03		199
Бутерброд с маслом,сыром 10/10/40	70	9,66	15,9	24,14	279,65	0,06	0,09	0,19	112,7	0,15	245	183,17	16,63	0,82	68,6				3
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Завтрак	510	23,21	27,46	97,34	733,09	0,34	0,43	8,06	173,86	0,78	509,86	507,19	99,33	3,5	540,51	0,02	0,05		
Рассольник ленинградский с мясом 250/10	260	4,35	8,8	17,23	166,2	0,18	0,09	16,86	203,34	0,1	20,82	95,9	29,58	1,23	527,14			0,01	82
Рыба в панировке	100	17,42	12	15,37	241,99	0,16	0,18		36,11	0,32	52,37	263,08	57,26	1,94	80,22		0,01	0,01	тк
Картофельное пюре	150	3,26	4,19	22,02	139,27	0,16	0,13	25,92	27,15	0,06	45,92	97,2	32,98	1,22	762,55				339
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2				390
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Обед	850	31,37	26,75	116,18	835,86	0,59	0,42	44,78	266,6	0,48	152,31	535,58	140,82	6,17	1 500,11		0,03	0,03	
Пряник	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48					пром
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	380	4,22	3,35	71,77	337,26	0,09	0,04	12,1	0,5		31,2	51,44	20,6	3,99	358,85		0,11		
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71
Ежики из свинины с соусом 150/50.	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94			0,03	444
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	25,2	120	0,07	0,02				12	39	8,4	0,66	55,8		0,03	0,02	пром
Итого за Ужин	560	22,97	38,23	82,07	764,56	0,63	0,2	7,85	68,9	0,63	62,41	291,26	70,32	4,84	538,79		0,13	0,05	
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		
Итого за день	2 500	87,57	100,79	375,36	2 776,77	1,73	1,43	74,19	553,86	1,95	995,78	1 565,47	359,07	18,7	3 230,26	0,04	0,36	0,08	

6 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05		249
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				6
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Завтрак	570	28,27	18,23	105,15	700,38	0,18	0,44	13,2	151,94	0,74	265	354,6	60,98	5,4	625,49	0,01	0,16		
Суп картофельный с горохом с мясом 250/10	260	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15		0,01		87
Жаркое по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1 231,76			0,01	тгк
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71
Компот из фруктов	200	0,16	0,08	21,4	88	0,01	0,01	12	1		8,6	4,6	3,6	0,06	32,8				393
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Обед	850	26,89	52,3	128,98	1 095,99	0,91	0,34	63,5	349,81	0,39	107,81	392,05	123,3	6,55	1 882,71		0,03	0,02	
Манник	100	5,51	15,52	45,68	345,35	0,07	0,1	0,19	25,94	0,18	44,45	71,68	11,38	0,72	98,48		0,02		тгк
Джем	50	0,25		35,8	138	0,01	0,01				6	9	4,5	0,2					тгк
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Итого за Полдник	350	5,96	15,57	96,49	544,61	0,08	0,12	0,29	26,44	0,18	55,85	88,92	20,28	1,79	123,73		0,12		
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71
Котлета мясная рубленая из свинины	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01	0,05	0,02	тгк
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4			0,01	332
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Итого за Ужин	590	25,53	34,48	110,74	857,9	0,39	0,21	1,03	29,55	0,33	90,64	347,12	79,2	4,86	459,59	0,01	0,17	0,04	
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		
Итого за день	2 560	92,45	125,58	449,36	3 304,88	1,64	1,45	79,42	601,74	1,7	759,3	1 362,69	311,76	18,8	3 383,52	0,04	0,52	0,06	

7 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								На рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша овсяная жидкая	250	6,17	9,44	25,46	212,26	0,16	0,19	1,37	51,23	0,14	148,01	179,88	47,42	1,09	155,33	0,01	0,02		199
Бутерброд с маслом,сыром 10/10/40	70	9,66	15,9	24,14	279,65	0,06	0,09	0,19	112,7	0,15	245	183,17	16,63	0,82	68,6				3
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Яйцо отварное	47	5,97	5,41	0,33	73,79	0,03	0,21		117,5	1,03	25,85	90,24	5,64	1,18	65,8	0,01	0,03	0,01	227
Итого за Завтрак	567	22	30,8	64,94	626,96	0,25	0,5	1,66	281,93	1,32	424,26	461,53	74,09	3,96	314,98	0,02	0,15	0,01	
Солянка по-домашнему со сметаной и курой 250/10	260	4,23	3,95	10,52	95,43	0,08	0,06	13,95	31,61	0,01	34,83	70,26	27,94	1,01	386,26		0,02		124
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	тлк
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Обед	820	32,11	42,21	141,23	1 083,25	0,71	0,29	15,3	103,57	0,73	118,11	378,78	92,85	6,41	981,87		0,04	0,04	
Печенье	30	2,31	2,73	21,27	118,8	0,04	0,02				6,6	25,5	9,6	0,48	38,4				
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	350	2,99	3,26	48,04	236,46	0,08	0,05	12,1	0,5		31,2	46,94	24,8	3,99	397,25		0,11		
Огурец свежий	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6					71
Рыба по-солнечному	100	18,17	10,52	6,61	194,11	0,13	0,17		33,33	0,29	52,85	268,39	56,92	1,27	30,05		0,01		тлк
Картофель запеченный	180	5,22	19,03	42,51	362,65	0,31	0,18	52,16	7,82		56,55	157,85	61,81	2,59	1 481,46				314
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Итого за Ужин	660	30,29	31,36	105,29	826,82	0,52	0,38	52,26	41,65	0,29	153,4	528,48	147,93	6,25	1 610,76		0,13	0,01	
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		
Итого за день	2 597	93,19	112,63	367,5	2 879,49	1,64	1,56	82,72	471,65	2,4	966,97	1 595,73	367,67	20,81	3 596,86	0,04	0,47	0,06	

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05		249
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				6
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Завтрак	570	28,27	18,23	105,15	700,38	0,18	0,44	13,2	151,94	0,74	265	354,6	60,98	5,4	625,49	0,01	0,16		
Суп вермишелевый с мясом 250/10	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				111
Плов со свиной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	тк
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2				390
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Обед	850	27,26	44,18	136,79	1 055,64	0,68	0,22	8,74	793,23	0,61	74,39	382,79	107,51	5,18	642,64		0,02	0,05	
Блинчик с начинкой	80	4,2	2,8	28	154														тк
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Итого за Полдник	280	4,4	2,85	43,01	215,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71
Бефстроганов из свинины	100	11,78	24,11	3,63	279,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	250,39	0,01	0,05		294
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Итого за Ужин	590	25,84	31,08	92,6	754,15	0,74	0,29	1,7	47,95	0,08	86,41	405,63	165,32	7,61	578,99	0,02	0,18	0,01	
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,05	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,05	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		
Итого за день	2 490	91,57	101,34	385,55	2 831,43	1,68	1,3	25,14	1 037,62	1,49	671,2	1 331,26	366,21	19,26	2 164,37	0,05	0,5	0,06	

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша манная жидкая	200	4,34	6,61	20,2	158,42	0,06	0,14	1,14	41,86	0,11	116,21	96,35	15,76	0,33	152,2	0,01	0,02		199
Бутерброд с маслом,сыром 10/10/40	70	9,66	15,9	24,14	279,65	0,06	0,09	0,19	112,7	0,15	245	183,17	16,63	0,82	68,6				3
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Завтрак	510	17,2	23,72	79,91	604,13	0,16	0,25	1,43	155,06	0,26	374,21	313,76	41,99	2,5	282,85	0,01	0,12		
Рассольник ленинградский с мясом 250/10	260	4,35	8,8	17,23	166,2	0,18	0,09	16,86	203,34	0,1	20,82	95,9	29,58	1,23	527,14			0,01	82
Люля-кебаб из свинины	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		тлк
Картофельное пюре	150	3,26	4,19	22,02	139,27	0,16	0,13	25,92	27,15	0,06	45,92	97,2	32,98	1,22	762,55				339
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Обед	850	29,92	44,48	111,41	968,1	0,92	0,42	44,11	242,82	0,24	145,45	460,57	112,84	6,33	1 737,59	0,01	0,08	0,02	
Печенье	30	2,31	2,73	21,27	118,8	0,04	0,02				6,6	25,5	9,6	0,48	38,4				пром
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	350	2,99	3,26	48,04	236,46	0,08	0,05	12,1	0,5		31,2	46,94	24,8	3,99	397,25		0,11		
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71
Ежки из свинины с соусом 150/50.	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94			0,03	444
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	25,2	120	0,07	0,02				12	39	8,4	0,66	55,8		0,03	0,02	пром
Итого за Ужин	560	22,97	38,23	82,07	764,56	0,63	0,2	7,85	68,9	0,63	62,41	291,26	70,32	4,84	538,79		0,13	0,05	
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		
Итого за день	2 470	78,88	114,69	329,43	2 679,25	1,87	1,26	66,89	511,28	1,19	853,27	1 292,53	277,95	17,86	3 248,48	0,04	0,48	0,07	

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								На рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Омлет натуральный школа	200	21,42	26,93	4,1	344,84	0,13	0,78	0,8	443,55	3,55	166,17	355,17	27,46	3,97	308,54	0,04	0,1	0,05	229
Сыр порционный	20	5,2	5,22		68,8	0,01	0,05	0,16	51,6		200	128	9	0,2	19				7
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2				пром
Блины с начинкой	80	4,2	2,8	28	154														тк
Итого за Завтрак	560	35,52	36,74	72,96	766,15	0,21	0,87	1,06	495,65	3,55	382,82	530,41	48,66	5,74	407,84	0,04	0,2	0,05	
Суп картофельный с горохом с мясом 250/10	260	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15		0,01		87
Жаркое по-домашнему (лопатка)	280	12,82	46,2	51,8	674,24	0,51	0,22	44,3	164,11	0,32	34,92	212,21	65,14	2,9	1 379,57			0,01	
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Обед	880	28,54	57,19	138,9	1 192,89	0,96	0,37	56,8	395,99	0,42	126,37	428,99	139,88	7,75	2 146,14		0,03	0,02	
Манник	100	5,51	15,52	45,68	345,35	0,07	0,1	0,19	25,94	0,18	44,45	71,68	11,38	0,72	98,48		0,02		тк
Джем	50	0,25		35,8	138	0,01	0,01				6	9	4,5	0,2					тк
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Итого за Полдник	350	5,96	15,57	96,49	544,61	0,08	0,12	0,29	26,44	0,18	55,85	88,92	20,28	1,79	123,73		0,12		
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	тк
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Итого за Ужин	590	26,87	37,55	113,13	900,87	0,61	0,21	0,9	38,54	0,7	75,28	311,42	62,37	5,46	456,29		0,12	0,04	
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		
Итого за день	2 580	102,69	152,05	429,48	3 510,52	1,94	1,91	60,45	1 000,62	4,91	880,32	1 539,74	299,19	20,94	3 426	0,06	0,51	0,11	

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша овсяная жидкая	200	4,94	7,55	20,37	169,81	0,12	0,15	1,09	40,98	0,11	118,41	143,9	37,94	0,87	124,26	0,01	0,02		199
Бутерброд с маслом, сыром 10/10/40	70	9,66	15,9	24,14	279,65	0,06	0,09	0,19	112,7	0,15	245	183,17	16,63	0,82	68,6				3
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Яйцо отварное	47	5,97	5,41	0,33	73,79	0,03	0,21		117,5	1,03	25,85	90,24	5,64	1,18	65,8	0,01	0,03	0,01	227
Итого за Завтрак	557	23,77	30,07	80,41	689,31	0,25	0,47	1,38	271,68	1,29	402,26	451,55	69,81	4,22	320,71	0,02	0,15	0,01	
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 250/10	260	3,98	9,88	9,62	144,18	0,14	0,08	31,45	211,68	0,1	43,54	71,8	25,7	1,1	426,65				73
Тефтели с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02	ТТК
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4			0,01	332
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2				390
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Обед	810	23,6	39,11	126,32	952,34	0,58	0,25	38,89	303,29	0,52	112,61	335,78	90,05	4,62	900,16		0,02	0,04	
Пряник	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48					пром
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	380	5,02	3,5	76,96	368	0,11	0,05	12			39,8	57,2	24,2	5,92	333,6		0,01		
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71
Печень по-строгановски	100	14,79	10,68	8,59	190,78	0,25	1,71	27,47	6 457,25	0,93	28,74	265,38	18,61	5,56	268,33	0,01	0,18	0,03	255
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Итого за Ужин	590	28,85	17,65	97,56	665,79	0,59	1,87	27,93	6 479,2	0,99	75,64	522,27	166,1	11,95	596,93	0,02	0,31	0,04	
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		
Итого за день	2 537	87,04	95,33	389,25	2 781,44	1,61	2,98	81,6	7 098,17	2,86	870,31	1 546,8	378,16	26,91	2 443,4	0,06	0,53	0,09	

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Блинчик трубочка	200	12	20	80	547,88							0,24							ТТК
Джем	40	0,2		28,64	110,4		0,01				4,8	7,2	3,6	0,16					ТТК
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Завтрак	560	12,88	20,53	130,42	755,99	0,04	0,04	12,1	0,5		29,25	28,88	18,8	3,65	358,7		0,11		
Солянка по-домашнему со сметаной и курой 250/10	260	4,23	3,95	10,52	95,43	0,08	0,06	13,95	31,61	0,01	34,83	70,26	27,94	1,01	386,26		0,02		124
Рыба по-солнечному	100	18,17	10,52	6,61	194,11	0,13	0,17		33,33	0,29	52,85	268,39	56,92	1,27	30,05		0,01		ТТК
Картофельное пюре	150	3,26	4,19	22,02	139,27	0,16	0,13	25,92	27,15	0,06	45,92	97,2	32,98	1,22	762,55				339
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71
Компот из фруктов	200	0,16	0,08	21,4	88	0,01	0,01	12	1		8,6	4,6	3,6	0,06	32,8				393
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Обед	850	32,08	20,42	100,19	716,01	0,46	0,39	51,87	93,09	0,36	171,6	517,65	140,64	4,84	1 285,66		0,05	0,01	
Блинчик с начинкой	160	8,4	5,6	56	308														ТТК
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Итого за Полдник	360	8,6	5,65	71,01	369,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71
Плов со свининой	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	ТТК
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Итого за Ужин	590	22,88	34,2	114,17	857,06	0,55	0,19	5,11	591,95	0,51	63,35	344,83	94,06	4,59	505,31		0,12	0,05	
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		
Итого за день	2 560	82,24	85,8	423,79	2 804,32	1,13	0,97	70,58	730,04	0,93	509,6	1 079,6	285,9	14,15	2 466,92	0,02	0,42	0,06	

6 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша пшеничная жидкая	200	10,4	11,6	44	322	0,12	0,15	1,14	42,06	0,11	118,21	128,5	29,3	0,7	164,5	0,01	0,02	0,01	199
Бутерброд с маслом,сыром 10/10/40	70	9,66	15,9	24,14	279,65	0,06	0,09	0,19	112,7	0,15	245	183,17	16,63	0,82	68,6				3
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Завтрак	510	26,2	31,99	106,58	821,87	0,26	0,41	7,91	176,76	0,79	496,23	453,87	82,13	3,01	476,56	0,02	0,04	0,01	
Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом 250/10	260	4,03	9,86	13,94	161,26	0,13	0,08	21,08	267,28	0,1	45,91	77,64	29,65	1,48	420,24				63
Котлета мясная рубленая из свинины	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01	0,05	0,02	тлк
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Обед	850	33,11	44,72	140,96	1 109,74	0,59	0,3	22,56	326,6	0,43	156,04	400,65	104,5	7,08	1 028,38	0,01	0,07	0,03	
Печенье	30	2,31	2,73	21,27	118,8	0,04	0,02				6,6	25,5	9,6	0,48	38,4				пром
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	350	2,99	3,26	48,04	236,46	0,08	0,05	12,1	0,5		31,2	46,94	24,8	3,99	397,25		0,11		
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71
Жаркое по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1 231,76			0,01	тлк
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Итого за Ужин	590	17,91	42,98	100,9	862,46	0,53	0,23	39,65	147,03	0,29	65,98	274,91	81,76	4,74	1 331,01		0,12	0,02	
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		
Итого за день	2 500	86,01	127,95	404,48	3 136,53	1,54	1,33	83,62	694,89	1,57	989,45	1 356,37	321,19	19,02	3 525,2	0,05	0,38	0,06	

7 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Пудинг из творога с джемом 150/50	250	30,64	11,61	78,35	539,71	0,13	0,49	1,38	133,05	0,76	288,19	380,2	50,66	1,76	283,74	0,01	0,06		249
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				6
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Завтрак	620	34,4	20,55	120,82	808,32	0,21	0,54	13,48	178,55	0,89	322,64	430,64	71,11	5,75	682,24	0,01	0,17		
Суп картофельный с яйцом и курой 250/10	260	5,7	5,73	16,29	139,86	0,13	0,12	19,5	228,6	0,22	28,46	101,38	36,14	1,41	591,9		0,02	0,01	83
Котлета рыбная	100	14,77	9,78	15,63	211,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		271
Картофель запеченный	180	5,22	19,03	42,51	362,65	0,31	0,18	52,16	7,82		56,55	157,85	61,81	2,59	1 481,46				314
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2				390
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Итого за Обед	820	31,37	36,18	133,71	998,45	0,66	0,47	73,92	253,32	0,34	170,5	543,3	161,41	6,92	2 289,76		0,05	0,02	
Пряник	60	3,54	2,82	45	219,5	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48					пром
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Груша	160	0,64	0,48	16,48	75,2	0,03	0,05	8			30,4	25,6	19,2	3,68	248				386
Итого за Полдник	420	5,18	3,5	81,68	386,8	0,1	0,08	8			51	69,6	32,6	6,96	248				
Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9					71
Гуляш из курицы	100	16,22	5,72	2,9	128,07	0,06	0,06	2,49	15,9		11,24	124,03	60,79	1,13	243,21	0,01	0,09	0,01	318
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01		330
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				пром
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	пром
Итого за Ужин	660	32,24	13,82	100,25	655,58	0,45	0,24	3,02	42,14	0,07	67,24	427,53	240,33	8,7	617,68	0,02	0,22	0,02	
Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		420
Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	44	0,06	240	180	28	0,2	292	0,02	0,04		
Итого за день	2 720	108,99	79,05	444,46	2 945,15	1,5	1,67	99,82	518,01	1,36	851,38	1 651,07	533,45	28,53	4 129,68	0,05	0,48	0,04	

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se
Итого за весь период	1 064,81	1 317,03	4 870,51	35 767,4	18,84	19,13	795,12	21 188,21	22,25	9 401,84	16 109,94	3 853,95	234,55	35 210,14	0,55	5,9	0,86
Среднее значение за период	88,734	109,753	405,876	2 980,617	1,57	1,594	66,26	1 765,684	1,854	783,487	1 342,495	321,163	19,546	2 934,178	0,046	0,492	0,072

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.