

Утверждаю
Директор МБОУСОШ №1
им. К.Г.Мохова р.п. Башмаково
_____ Н.А.Кутырчева

**Циклическое сбалансированное двенадцатидневное меню
Детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
МБОУСОШ №1 им. К.Г. Мохова р.п. Башмаково
на лето 2024 года**

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,9	10,2	59,0	363,9	0,69	0,14	0,18	0,05	0,10	177,59	259,99	39,26	1,07	304,65	12,00	0,02	0,04	184	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	14,7	60,1	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	9,62	1,33	2,31	0,07	11,26	0,00	0,00	0,00	377	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,2	1,9	0,0	20,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,68	26,08	5,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	440	12,2	12,0	73,7	444,8	1,65	0,14	0,18	0,05	0,10	194,88	287,40	46,84	1,62	315,91	12,00	0,02	0,04		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	7,2	126,6	9,23	0,04	0,03	0,20	0,00	26,78	38,87	17,34	0,80	274,88	3,50	0,00	0,02	51	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	25,14	64,58	24,95	0,98	485,06	4,40	0,00	0,03	96	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	16,0	7,2	98,3	520,8	0,00	0,19	0,10	0,02	0,08	67,68	139,61	24,96	2,63	193,75	6,26	0,03	0,03	309	2011
КУРИЦА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	7,0	10,4	1,9	129,7	1,47	0,03	0,06	0,34	0,00	14,23	66,24	13,69	0,78	146,58	3,45	0,01	0,05	274	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	840	29,8	33,2	169,6	1 099,1	30,40	0,41	0,28	0,77	0,08	151,04	347,89	97,14	5,98	1 151,87	17,61	0,04	0,14		
Полдник																				
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	37,7	150,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,56	5,40	1,98	0,00	1,02	0,00	0,00	0,00	411	2008
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		2008
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	350	3,4	2,7	85,5	380,7	5,00	0,06	0,04	0,00	0,00	37,06	46,40	18,48	2,40	191,52	1,00	0,00	0,01		
Всего за день:		45,3	47,9	328,8	1 924,5	37,05	0,61	0,50	0,82	0,18	382,97	681,68	162,46	10,01	1 659,30	30,60	0,06	0,19		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,8	18,6	2,0	218,2	0,16	0,05	0,34	0,24	1,85	70,96	161,55	12,05	1,84	157,25	18,80	0,02	0,04	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	19,8	79,8	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,11	7,42	5,58	0,74	25,94	0,00	0,00	0,00	429	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	350	14,0	19,7	42,3	402,8	0,20	0,09	0,36	0,24	1,85	90,66	194,97	22,83	2,98	219,99	18,80	0,02	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,9	6,1	3,1	71,1	10,23	0,03	0,04	0,01	0,00	25,11	46,08	14,92	1,07	154,26	3,22	0,00	0,02	20	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,3	10,1	12,4	168,7	8,36	0,05	0,08	0,24	0,00	47,82	85,27	28,81	1,54	407,21	7,12	0,00	0,05	82	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15,5	20,0	26,8	349,0	1,48	0,07	0,11	0,22	0,00	19,41	165,06	33,10	1,58	236,43	5,42	0,02	0,11	291	2011
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	740	25,9	36,5	88,1	788,6	33,07	0,23	0,25	0,47	0,00	109,54	335,00	93,03	4,98	849,50	15,76	0,03	0,18		
Полдник																				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
ПЕЧЕНЬЕ "ДЕНЬ-НОЧЬ"	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	350	4,8	5,6	75,7	385,4	92,00	0,05	0,08	0,17	0,00	48,16	57,96	22,06	3,59	66,20	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		44,7	61,7	206,1	1 576,8	125,27	0,37	0,68	0,88	1,85	248,36	587,93	137,93	11,55	1 135,69	34,56	0,05	0,22		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	25,1	16,5	33,5	385,9	0,32	0,07	0,37	0,15	0,89	187,69	278,18	28,68	1,42	229,87	10,21	0,04	0,05	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	19,8	79,8	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,11	7,42	5,58	0,74	25,94	0,00	0,00	0,00	429	2008
Итого за прием пищи:	320	25,3	16,5	53,2	465,7	0,36	0,07	0,38	0,15	0,89	199,80	285,59	34,26	2,16	255,81	10,21	0,04	0,05		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	4,7	80,8	18,97	0,05	0,03	0,12	0,00	16,83	31,47	17,45	0,94	251,15	2,17	0,00	0,01	14	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	11,3	11,0	18,9	219,9	4,88	0,07	0,08	0,27	0,00	24,65	84,38	22,56	1,11	388,14	5,32	0,01	0,06	102	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	4,4	20,9	136,3	10,17	0,12	0,10	0,03	0,06	37,63	81,68	29,32	1,16	746,17	8,21	0,00	0,03	128	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	140	9,5	7,5	9,8	145,5	2,39	0,07	0,07	0,21	0,08	28,75	130,77	34,54	0,81	340,23	76,68	0,01	0,32	244	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	880	28,0	29,4	93,7	754,7	36,40	0,38	0,31	0,63	0,14	125,52	361,90	118,87	4,81	1 778,48	92,37	0,02	0,43		
Полдник																				
ЙОГУРТ	45	0,9	0,7	1,4	21,6	0,32	0,01	0,08	0,01	0,00	54,00	42,75	6,30	0,00	65,70	0,00	0,00	0,01		2008
ПЕЧЕНЬЕ "РОМАШКА"	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАНДАРИН	100	0,8	0,0	7,5	38,0	38,00	0,10	0,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	195	5,5	5,6	46,1	268,1	38,32	0,15	0,10	0,02	0,00	103,50	104,75	27,30	1,15	120,70	0,00	0,00	0,01		
Всего за день:		58,7	51,4	193,0	1 488,5	75,08	0,61	0,79	0,79	1,03	428,82	752,24	180,43	8,12	2 154,99	102,58	0,05	0,49		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	10,7	13,6	68,7	442,1	1,30	0,10	0,29	0,07	0,10	262,62	252,30	52,38	0,69	419,61	23,24	0,01	0,02	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	15,7	62,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,05	0,00	1,95	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	430	2008
ПИРОЖОК С ЯЙЦОМ	70	2,0	2,0	12,2	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	451	2008
Итого за прием пищи:	470	12,7	15,7	96,6	504,8	1,30	0,10	0,29	0,07	0,10	271,66	252,30	54,32	0,69	420,74	23,24	0,01	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,0	5,9	3,4	71,1	7,83	0,02	0,03	0,45	0,00	28,04	22,68	13,60	0,57	120,85	2,36	0,00	0,01	43	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,2	9,4	6,2	129,9	3,18	0,05	0,06	0,22	0,00	23,33	62,30	17,02	0,80	256,15	3,77	0,00	0,04	105	2008
ГОЛУБЦЫ	100	8,0	28,5	11,0	333,4	0,80	0,25	0,06	0,11	0,00	21,68	81,64	21,84	1,06	190,65	0,68	0,00	0,00	305	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	21,0	85,4	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	9,86	1,74	2,82	0,35	50,04	0,35	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	690	17,3	44,1	61,7	714,6	12,51	0,38	0,17	0,78	0,00	92,11	201,97	68,47	3,58	669,29	7,16	0,01	0,07		
Полдник																				
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,00	18,00	5,00	0,75	70,00	0,00	0,00	0,00		2008
ПЕРСИК	100	0,7	0,1	7,4	34,9	3,20	0,02	0,05	0,07	0,00	14,40	24,48	11,52	0,72	290,40	1,60	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	350	2,2	1,8	73,9	324,9	5,20	0,05	0,07	0,07	0,00	27,40	50,48	18,52	1,87	360,40	1,60	0,00	0,01		
Всего за день:		32,2	61,6	232,3	1 544,2	19,01	0,53	0,53	0,92	0,10	391,17	504,75	141,32	6,14	1 450,44	32,00	0,02	0,11		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	9,1	12,0	39,7	303,7	1,30	0,09	0,27	0,06	0,08	261,81	196,06	31,78	0,39	392,38	22,50	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	15,7	62,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,05	0,00	1,95	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,2	1,9	0,0	20,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,68	26,08	5,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	450	12,4	22,1	55,4	462,1	1,30	0,09	0,27	0,13	0,08	279,54	224,14	39,01	0,87	393,51	22,50	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,8	5,2	7,6	82,5	2,78	0,03	0,04	1,06	0,00	30,52	30,59	21,22	1,33	225,54	3,51	0,00	0,03	40	2012
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	8,6	3,3	12,8	115,9	6,24	0,08	0,09	0,34	0,06	24,36	49,21	22,77	0,85	444,76	4,54	0,00	0,03	87	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,2	38,3	242,4	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	17,59	185,82	125,24	4,36	263,30	2,28	0,00	0,01	323	2008
ГУЛЯШ	100	6,3	10,5	3,7	135,0	1,64	0,03	0,05	0,22	0,00	13,22	63,13	13,04	0,79	152,65	2,67	0,01	0,04	260	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	11,20	54,00	21,60	1,60	74,00	2,24	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	840	27,8	25,6	116,6	811,5	11,80	0,46	0,34	1,64	0,13	110,17	387,84	208,44	9,36	1 185,12	15,24	0,01	0,12		
Полдник																				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ"	100	7,4	5,1	52,1	285,2	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	18,90	77,40	28,80	1,80	132,00	3,00	0,00	0,00	428	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	400	7,8	5,5	81,3	407,0	4,00	0,12	0,05	0,00	0,00	41,76	87,30	37,80	3,80	133,20	3,00	0,00	0,00		
Всего за день:		47,9	53,3	253,3	1 680,7	17,10	0,67	0,67	1,77	0,21	431,47	699,28	285,25	14,02	1 711,83	40,74	0,01	0,13		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	5,7	5,8	23,8	171,2	0,65	0,03	0,13	0,03	0,03	127,79	90,30	14,00	0,10	182,95	11,25	0,00	0,00	1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	15,7	62,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,05	0,00	1,95	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН "НАРЕЗНОЙ"	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,7	7,4	0,0	90,8	0,00	0,01	0,00	0,08	0,00	220,00	125,00	9,17	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
Итого за прием пищи:	465	14,4	14,4	60,1	429,5	0,65	0,08	0,14	0,10	0,03	364,44	241,30	30,31	0,75	220,88	11,25	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	3,88	0,01	0,03	0,00	0,00	32,30	37,66	19,21	1,22	279,36	6,79	0,00	0,02	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,7	9,2	8,5	144,3	12,20	0,06	0,08	0,24	0,08	44,32	82,12	24,43	1,31	356,07	5,48	0,01	0,05	84	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,4	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	28,43	76,11	27,86	0,58	56,28	0,76	0,01	0,02	304	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	140	9,5	7,5	9,8	145,5	2,39	0,07	0,07	0,21	0,08	38,68	132,80	35,14	0,89	340,50	76,68	0,01	0,32	244	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	1,7	20,4	92,0	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	880	24,5	30,4	105,2	776,1	18,47	0,28	0,21	0,48	0,25	159,40	363,49	116,03	5,60	1 033,40	89,70	0,02	0,42		
Полдник																				
ЙОГУРТ	45	0,9	0,7	1,4	21,6	0,32	0,01	0,08	0,01	0,00	54,00	42,75	6,30	0,00	65,70	0,00	0,00	0,01		2008
ПЕЧЕНЬЕ "НЕЖЕНКА"	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	195	5,6	5,8	46,7	273,1	60,32	0,09	0,13	0,03	0,00	102,50	110,75	29,30	1,35	317,70	2,00	0,00	0,03		
Всего за день:		44,5	50,5	211,9	1 478,7	79,43	0,46	0,49	0,62	0,28	626,34	715,54	175,64	7,70	1 571,99	102,95	0,02	0,45		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	14,9	13,4	23,5	276,5	0,16	0,03	0,16	0,05	0,06	124,53	151,11	16,75	0,40	105,66	0,36	0,02	0,02	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	15,7	62,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,05	0,00	1,95	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	320	14,9	13,4	39,1	339,2	0,16	0,03	0,16	0,05	0,06	133,58	151,11	18,69	0,40	106,79	0,36	0,02	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	9,10	0,03	0,04	0,01	0,00	20,93	38,42	12,74	0,91	128,31	2,73	0,00	0,02	19	2008
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2,9	5,0	14,1	112,4	0,60	0,03	0,04	0,23	0,15	31,29	35,71	10,59	0,53	68,77	2,14	0,01	0,01	118,2	2011
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	15,4	5,7	32,2	241,9	0,00	0,42	0,09	0,03	0,09	77,28	142,58	58,11	4,41	505,76	3,51	0,00	0,02	131	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11,8	26,2	8,6	317,5	0,09	0,12	0,09	0,05	0,19	16,59	118,02	18,31	2,06	230,04	5,34	0,00	0,03	271	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	1,7	20,4	92,0	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	840	34,6	48,9	106,3	998,9	97,79	0,70	0,31	0,48	0,43	172,55	372,59	112,20	10,05	944,08	13,73	0,01	0,08		
Полдник																				
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		2008
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	350	3,5	2,8	75,7	343,0	7,00	0,07	0,04	0,00	0,00	29,50	49,00	18,50	2,80	190,50	1,00	0,00	0,01		
Всего за день:		52,9	65,1	221,1	1 681,2	104,95	0,80	0,51	0,54	0,49	335,63	572,70	149,40	13,26	1 241,37	15,09	0,03	0,11		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	200	9,2	12,9	34,2	291,2	1,30	0,11	0,28	0,08	0,12	262,29	222,50	42,54	0,65	403,44	23,20	0,00	0,01	190	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	14,7	60,1	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	9,62	1,33	2,31	0,07	11,26	0,00	0,00	0,00	377	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,2	1,9	0,0	20,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,68	26,08	5,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	440	12,5	14,8	48,9	372,0	2,26	0,11	0,28	0,08	0,12	279,59	249,91	50,12	1,21	414,70	23,20	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,0	10,2	3,3	109,0	24,00	0,05	0,00	0,16	0,00	30,00	24,00	18,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22	2008
БОРЩ	250	1,8	5,7	9,9	101,1	8,74	0,03	0,04	0,22	0,00	54,72	44,23	23,04	1,17	273,31	4,95	0,00	0,02	81	2011
ГОЛУБЦЫ	100	8,0	29,2	10,9	338,6	0,71	0,25	0,06	0,11	0,00	21,07	80,50	21,56	1,04	186,80	0,61	0,00	0,00	305	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,0	20,7	84,7	4,18	0,01	0,00	0,00	0,00	11,93	3,61	3,42	0,05	35,38	0,35	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	1,7	20,4	92,0	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	690	14,1	46,8	65,2	725,4	37,62	0,43	0,10	0,49	0,00	124,91	187,13	73,62	4,86	495,48	5,91	0,00	0,03		
Полдник																				
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00		
ПИРОЖОК С ЯБЛОЧНОЙ НАЧИНКОЙ	70	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	419	2011
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	370	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	16,10	28,00	43,80	0,60	348,54	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		28,1	62,1	135,1	1 193,4	49,88	0,58	0,43	0,59	0,12	420,60	465,05	167,54	6,67	1 258,72	29,11	0,00	0,04		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,8	18,6	2,0	218,2	0,16	0,05	0,34	0,24	1,85	70,96	161,55	12,05	1,84	157,25	18,80	0,02	0,04	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	15,7	62,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,05	0,00	1,95	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	350	13,8	19,7	38,2	385,7	0,16	0,09	0,35	0,24	1,85	87,61	187,55	19,20	2,24	195,18	18,80	0,02	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	0,1	11,3	52,3	1,94	0,04	0,06	1,93	0,00	44,61	48,02	33,17	0,87	194,15	4,85	0,00	0,05	41	2012
СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,2	9,2	15,4	181,1	2,18	0,04	0,07	0,21	0,06	26,25	106,75	25,16	1,45	295,61	5,45	0,00	0,04	117	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	9,0	19,6	21,8	302,0	30,38	0,11	0,13	0,21	0,08	75,79	121,10	41,60	2,38	689,27	9,54	0,01	0,07	143	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	17,09	8,91	9,93	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	11,20	54,00	21,60	1,60	74,00	2,24	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	740	23,2	29,4	109,3	799,8	58,50	0,30	0,30	2,36	0,14	174,93	338,78	131,47	6,66	1 359,15	22,38	0,01	0,16		
Полдник																				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	200,00	0,01	0,00	0,16	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008
БУЛОЧКА С ЛИМОННОЙ НАЧИНКОЙ	100	7,4	5,1	52,1	285,2	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	18,90	77,40	28,80	1,80	132,00	3,00	0,00	0,00	428	2011
НЕКТАРИН	100	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	400	8,1	5,4	76,5	388,2	200,00	0,13	0,05	0,16	0,00	31,90	80,40	31,80	2,80	132,00	3,00	0,00	0,00		
Всего за день:		45,0	54,5	224,1	1 573,7	258,66	0,52	0,70	2,76	1,98	294,44	606,73	182,47	11,70	1 686,34	44,18	0,03	0,20		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	10,5	12,8	39,1	315,3	1,56	0,10	0,33	0,08	0,10	311,64	257,08	47,58	0,52	469,00	27,42	0,00	0,01	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	15,7	62,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,05	0,00	1,95	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	430	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,3	9,1	15,5	153,4	0,00	0,03	0,02	0,07	0,15	6,90	21,40	3,90	0,32	29,10	0,00	0,00	0,00	1	2011
Итого за прием пищи:	440	12,8	21,9	70,3	531,4	1,56	0,13	0,35	0,15	0,25	327,59	278,48	53,43	0,84	499,23	27,42	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	4,6	80,7	20,30	0,05	0,03	0,12	0,00	17,21	32,18	17,62	0,95	249,05	2,13	0,00	0,01	23	2011
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	7,9	9,8	26,4	225,9	7,08	0,11	0,10	0,22	0,00	34,62	146,59	34,77	1,65	566,76	6,02	0,01	0,07	95	2011
МАНТЫ	150	11,6	38,4	14,6	450,5	0,00	0,36	0,08	0,00	0,00	24,30	110,70	27,00	1,35	222,00	0,00	0,00	0,00		
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	11,20	54,00	21,60	1,60	74,00	2,24	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	740	24,1	54,7	84,9	931,2	27,38	0,62	0,24	0,34	0,00	95,43	343,47	102,79	5,55	1 112,35	10,39	0,01	0,08		
Полдник																				
КЕФИР	200	6,0	0,2	8,0	62,0	2,00	0,08	0,00	0,00	0,00	252,00	196,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
БУЛОЧКА "УЛИТКА2"	100	7,4	5,1	52,1	285,2	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	18,90	77,40	28,80	1,80	132,00	3,00	0,00	0,00	428	2011
Итого за прием пищи:	300	13,4	5,3	60,1	347,2	2,00	0,20	0,05	0,00	0,00	270,90	273,40	58,80	1,80	132,00	3,00	0,00	0,00		
Всего за день:		50,3	81,9	215,3	1 809,8	30,94	0,94	0,64	0,49	0,25	693,92	895,35	215,01	8,18	1 743,58	40,81	0,02	0,09		