

УТВЕРЖДАЮ

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

**Цикличное сбалансированное двенадцатидневное меню
детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы №1
имени Героя Советского Союза Константина Григорьевича Мохова
р.п. Башмаково Башмаковского района Пензенской области
на июль 2024 год**

1 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	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	7,8	10,1	31,9	250,0	0,50	0,17	0,14	0,04	0,10	120,60	195,50	60,72	1,62	281,23	11,15	0,00	0,02	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	19,8	79,8	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,92	7,42	5,76	0,74	26,00	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)	30	6,9	8,9	0,0	109,0	0,00	0,01	0,00	0,09	0,00	264,00	150,00	11,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
Итого за прием пищи:	470	17,9	20,1	72,2	543,6	0,54	0,22	0,16	0,13	0,10	405,12	378,92	82,68	3,06	344,03	11,15	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	10,1	2,9	105,7	9,24	0,03	0,04	0,01	0,00	22,83	42,00	13,53	0,97	140,30	2,92	0,00	0,02	19	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	10,2	13,3	16,4	226,1	7,02	0,10	0,11	0,23	0,00	31,62	131,40	32,24	1,63	572,36	7,10	0,01	0,08	96	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	5,0	34,5	205,5	0,00	0,07	0,04	0,02	0,08	27,89	49,41	9,60	0,93	68,67	2,19	0,01	0,01	331	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	10,1	14,8	9,7	212,7	0,00	0,10	0,09	0,00	0,00	17,09	91,86	20,00	0,90	192,07	0,00	0,00	0,00	271	2011
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:	840	29,8	43,5	104,6	930,1	16,97	0,36	0,30	0,27	0,08	118,50	350,01	91,39	5,57	1 075,05	12,57	0,02	0,12		
Полдник																				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	20,0	82,1	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	13,41	8,80	6,07	0,80	37,26	0,00	0,00	0,00	377	2011
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
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:	350	2,5	1,7	66,1	297,1	39,16	0,12	0,03	0,00	0,00	56,41	43,80	22,07	1,65	107,26	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		50,2	65,3	242,9	1 770,8	56,67	0,71	0,49	0,40	0,17	580,02	772,74	196,14	10,28	1 526,34	23,72	0,03	0,14		

2 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	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	16,0	23,3	2,7	284,7	0,21	0,07	0,50	0,34	2,73	101,08	238,31	17,52	2,76	228,20	27,75	0,03	0,06	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	29,4	118,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	13,10	7,42	5,76	0,74	26,30	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН "НАРЕЗНОЙ"	40	3,0	1,2	19,4	100,5	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,92	30,60	11,88	0,72	52,40	1,44	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:	360	19,3	32,8	51,7	578,7	0,25	0,12	0,52	0,41	2,73	123,10	278,32	35,16	4,21	306,90	29,19	0,03	0,06		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	4,1	78,8	23,11	0,06	0,04	0,15	0,00	15,08	28,15	18,99	0,97	273,03	2,03	0,00	0,00	23	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250	8,0	9,0	19,3	190,7	9,87	0,13	0,12	0,22	0,00	29,38	115,99	34,79	1,65	740,99	8,34	0,01	0,08	92	2008
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	8,6	12,9	3,1	163,1	1,56	0,03	0,06	0,05	0,00	11,03	78,72	12,15	0,90	160,84	3,03	0,01	0,06	260	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	3,1	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	29,9	34,8	113,5	902,1	122,53	0,51	0,41	0,60	0,08	101,53	445,34	209,23	9,22	1 500,96	15,68	0,02	0,15		
Полдник																				
БИФИЛАЙФ фрук-ягодн	200	5,6	5,0	9,0	113,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		2008
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
Итого за прием пищи:	300	13,0	10,1	61,1	398,2	1,40	0,18	0,39	0,05	0,00	258,90	267,40	56,80	1,80	424,00	3,00	0,00	0,04		
Всего за день:		62,1	77,7	226,3	1 879,1	124,18	0,82	1,32	1,07	2,81	483,53	991,06	301,19	15,24	2 231,86	47,87	0,06	0,25		

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	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,6	10,4	37,4	274,6	1,04	0,07	0,22	0,05	0,08	210,81	160,06	26,18	0,35	319,38	18,00	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	19,8	79,8	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,92	7,42	5,76	0,74	26,00	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)	30	7,0	8,9	0,0	109,2	0,21	0,01	0,09	0,10	0,00	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	15	2011
Итого за прием пищи:	470	17,8	20,4	77,7	568,4	1,29	0,13	0,33	0,15	0,08	495,33	343,48	47,64	1,79	408,58	18,00	0,01	0,01		
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
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	10,9	13,3	16,6	230,5	19,83	0,12	0,14	0,28	0,00	61,15	137,78	40,55	2,17	686,46	9,30	0,01	0,09	87	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,8	9,3	25,2	200,3	12,16	0,14	0,13	0,05	0,15	45,12	101,42	34,41	1,39	897,30	10,20	0,00	0,04	335	2008
КУРИЦА ПОРЦИОННО	100	0,0	3,7	0,0	33,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,05	0,07	0,23	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	274	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:	840	18,6	31,7	88,8	718,6	34,77	0,36	0,32	1,39	0,15	155,50	303,46	111,42	5,69	1 862,18	23,01	0,01	0,17		
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
ПЕЧЕНЬЕ	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	4,3	5,4	74,9	365,9	6,00	0,05	0,03	0,01	0,00	33,90	62,90	19,20	3,45	55,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		40,7	57,5	241,5	1 652,9	42,06	0,54	0,68	1,55	0,23	684,72	709,83	178,26	10,93	2 325,76	41,01	0,02	0,18		

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	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	13,8	12,1	57,5	395,9	1,30	0,21	0,31	0,07	0,10	308,15	394,92	59,75	1,46	508,29	22,50	0,02	0,06	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	19,8	79,8	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,92	7,42	5,76	0,74	26,00	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
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	17,1	21,6	97,9	655,5	1,34	0,25	0,33	0,14	0,10	329,67	430,33	70,71	2,60	571,09	22,50	0,02	0,06		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	10,1	2,9	105,8	9,34	0,03	0,04	0,01	0,00	23,04	42,38	13,66	0,98	141,60	2,95	0,00	0,02	19	2008
БОРЩ С МЯСОМ	250	9,7	13,1	14,9	219,1	12,78	0,09	0,12	0,39	0,00	60,49	127,32	40,12	2,09	619,14	9,97	0,01	0,09	62	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	10,0	23,4	26,3	355,4	0,78	0,05	0,07	0,19	0,00	15,73	118,04	26,58	1,06	146,57	3,65	0,01	0,07	311	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	3,1	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	23,8	46,8	85,0	859,8	27,08	0,24	0,25	0,59	0,00	120,38	324,96	96,98	4,98	994,29	16,92	0,02	0,18		
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
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
МОРОЖЕНОЕ	80	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:	175	3,9	3,0	38,9	204,6	0,32	0,05	0,09	0,01	0,00	59,50	67,75	10,80	0,40	101,20	0,00	0,00	0,01		
Всего за день:		44,7	71,4	221,7	1 719,9	28,74	0,54	0,67	0,74	0,10	509,55	823,04	178,50	7,98	1 666,57	39,42	0,05	0,25		

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	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	23,3	15,7	24,3	335,9	0,22	0,06	0,35	0,15	0,89	165,13	254,60	24,49	1,30	185,07	8,41	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	12,92	7,42	5,76	0,74	26,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	320	23,5	15,7	44,1	415,8	0,26	0,06	0,35	0,15	0,89	178,05	262,01	30,25	2,04	211,07	8,41	0,04	0,05		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	7,3	127,2	9,29	0,04	0,03	0,20	0,00	26,84	39,23	17,48	0,80	278,86	3,54	0,00	0,02	67	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,6	9,2	1,5	107,5	0,78	0,02	0,04	0,22	0,00	20,63	46,64	10,81	0,53	85,75	2,27	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
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:	690	17,2	48,2	65,6	767,8	23,86	0,38	0,15	0,53	0,00	86,35	206,11	66,33	3,20	606,85	6,49	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
ЗЕФИР	50	0,4	0,1	39,9	163,0	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	12,50	6,00	3,00	0,70	23,00	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:	350	1,4	0,4	75,9	319,0	62,00	0,05	0,04	0,01	0,00	51,50	37,00	18,00	1,40	220,00	2,00	0,00	0,02		
Всего за день:		42,2	64,3	185,6	1 502,5	86,12	0,49	0,55	0,68	0,89	315,89	505,12	114,58	6,63	1 037,92	16,90	0,04	0,13		

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	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,6	10,5	41,8	296,9	1,04	0,08	0,23	0,06	0,10	210,32	202,50	42,14	0,55	335,82	18,60	0,01	0,02	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	19,8	79,8	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,92	7,42	5,76	0,74	26,00	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)	30	6,9	8,9	0,0	109,0	0,00	0,01	0,00	0,09	0,00	264,00	150,00	11,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
Итого за прием пищи:	470	18,6	20,5	82,1	590,5	1,08	0,13	0,25	0,15	0,10	494,84	385,91	64,10	1,99	398,62	18,60	0,01	0,02		
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
СУП С БОБОВЫМИ	250	16,1	13,5	18,2	258,4	1,12	0,03	0,07	0,23	0,00	23,36	79,70	14,40	0,87	134,15	3,65	0,01	0,06	119	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	4,0	0,6	42,6	191,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	17,40	80,19	29,65	0,53	60,37	0,83	0,01	0,03	304	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	140	10,2	0,5	10,2	89,2	8,26	0,11	0,13	0,93	0,00	46,34	156,13	57,18	1,57	638,43	81,98	0,01	0,34	244	2012
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	3,1	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	35,0	25,2	123,1	875,6	121,38	0,30	0,28	1,48	0,00	145,55	376,68	137,28	5,32	895,75	86,46	0,03	0,44		
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
СДОБА "ВЫБОРГСКАЯ" (УЛИТКА)	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	467	2008
КОНФЕТА	30	0,4	2,1	23,8	116,1	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	4,86	11,07	7,29	0,43	30,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	330	0,4	2,1	43,2	193,5	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	13,32	11,07	9,09	0,43	31,20	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		54,1	47,9	248,4	1 659,7	122,46	0,43	0,54	1,64	0,10	653,71	773,66	210,47	7,74	1 325,58	105,05	0,03	0,46		

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	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	8,6	8,7	39,3	270,2	0,78	0,16	0,17	0,05	0,08	165,63	189,91	46,29	1,17	301,78	15,24	0,00	0,01	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	19,8	79,8	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,92	7,42	5,76	0,74	26,00	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)	30	7,0	8,9	0,0	109,2	0,21	0,01	0,09	0,10	0,00	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	15	2011
Итого за прием пищи:	470	18,7	18,7	79,6	564,0	1,03	0,22	0,28	0,14	0,08	450,15	373,33	67,75	2,61	390,98	15,24	0,01	0,02		
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	9,0	3,4	16,5	132,9	7,29	0,08	0,09	0,35	0,06	28,58	57,45	26,36	0,93	463,76	4,61	0,00	0,03	87	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	2,2	38,2	206,1	0,00	0,22	0,12	0,00	0,00	17,08	185,06	125,24	4,35	262,55	2,28	0,00	0,01	323	2008
ГУЛЯШ	100	14,7	19,0	3,6	244,4	1,97	0,05	0,11	0,24	0,00	19,72	133,30	20,48	1,46	243,30	5,48	0,02	0,10	260	2011
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:	840	36,0	30,0	105,4	838,1	12,04	0,46	0,38	1,65	0,06	113,55	440,00	208,30	8,87	1 247,95	15,88	0,02	0,19		
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	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:	195	5,1	6,0	48,4	274,5	4,32	0,05	0,10	0,02	0,00	82,90	97,65	23,50	3,05	120,70	0,00	0,00	0,01		
Всего за день:		59,8	54,7	233,4	1 676,6	17,38	0,73	0,76	1,81	0,13	646,60	910,98	299,54	14,53	1 759,63	31,12	0,03	0,22		

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	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	16,0	23,3	2,7	284,7	0,21	0,07	0,50	0,34	2,73	101,08	238,31	17,52	2,76	228,20	27,75	0,03	0,06	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	19,8	79,8	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,92	7,42	5,76	0,74	26,00	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	19,2	24,4	43,0	469,3	0,25	0,12	0,52	0,34	2,73	121,60	271,72	28,48	3,89	291,00	27,75	0,03	0,06		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	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	52	2011
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	11,7	13,2	21,7	252,2	4,76	0,10	0,12	0,26	0,15	35,47	126,24	27,42	1,56	428,53	7,24	0,02	0,07	118,2	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 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
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	28,5	58,2	89,0	993,8	208,64	0,54	0,25	0,42	0,15	114,27	311,20	89,82	5,93	981,49	14,03	0,02	0,10		
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
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:	350	4,0	2,7	73,5	339,0	62,00	0,09	0,04	0,01	0,00	44,50	56,00	19,50	1,10	232,50	2,00	0,00	0,02		
Всего за день:		51,7	85,3	205,5	1 802,1	270,89	0,75	0,81	0,78	2,88	280,36	638,92	137,81	10,93	1 504,99	43,78	0,06	0,18		

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	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	13,4	14,6	46,0	371,1	1,66	0,08	0,34	0,07	0,08	327,00	231,16	35,84	0,26	468,10	28,80	0,00	0,00	1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	19,8	79,8	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,92	7,42	5,76	0,74	26,00	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
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	16,7	24,0	86,4	630,7	1,70	0,13	0,36	0,14	0,08	348,52	266,58	46,80	1,40	530,90	28,80	0,00	0,00		
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,9	9,3	17,9	195,5	9,00	0,11	0,12	0,22	0,06	30,47	130,88	35,86	2,10	762,94	9,34	0,00	0,05	104	2011
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	15,4	5,7	32,2	241,9	0,00	0,42	0,09	0,03	0,09	69,66	141,02	57,65	4,35	505,56	3,51	0,00	0,02	131	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	7,8	28,8	9,7	329,1	0,00	0,24	0,05	0,00	0,00	16,20	73,86	18,00	0,90	148,00	0,00	0,00	0,00	271	2011
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:	840	36,9	54,3	103,1	1 049,3	18,80	0,86	0,32	0,25	0,15	156,32	419,53	140,27	9,40	1 646,45	15,94	0,00	0,10		
Полдник																				
БИОКЕФИР	200	5,6	5,0	9,0	113,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		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
Итого за прием пищи:	300	13,0	10,1	61,1	398,2	1,40	0,18	0,39	0,05	0,00	258,90	267,40	56,80	1,80	424,00	3,00	0,00	0,04		
Всего за день:		66,5	88,4	250,7	2 078,2	21,91	1,17	1,07	0,45	0,22	763,74	953,50	243,87	12,61	2 601,35	47,74	0,00	0,14		

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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	200	6,0	8,8	26,8	211,8	0,78	0,08	0,17	0,05	0,09	157,84	143,38	28,99	0,49	251,25	14,09	0,00	0,01	190	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	20,2	82,2	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	17,37	14,83	9,72	1,48	50,80	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)	30	6,9	8,9	0,0	109,0	0,00	0,01	0,00	0,09	0,00	264,00	150,00	11,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
Итого за прием пищи:	470	16,3	18,9	67,6	507,8	0,86	0,13	0,20	0,14	0,09	446,81	334,21	54,91	2,67	338,85	14,09	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	
БОРЩ С МЯСОМ	250	9,7	13,1	14,9	219,1	12,78	0,09	0,12	0,39	0,00	60,49	127,32	40,12	2,09	619,14	9,97	0,01	0,09	62	2011	
ГОЛУБЦЫ	100	8,1	29,5	11,5	344,5	1,08	0,25	0,06	0,15	0,00	23,59	84,39	23,19	1,12	205,81	0,92	0,00	0,01	305	2008	
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:	690	22,2	49,0	76,9	844,0	47,16	0,47	0,23	0,66	0,00	118,49	282,50	97,14	4,96	1 125,60	13,02	0,01	0,10			
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	
МОРОЖЕНОЕ	80	2,6	6,7	12,0	118,7	0,19	0,02	0,14	0,00	0,02	100,80	77,76	15,84	0,00	126,40	34,40	0,00	0,02			
Итого за прием пищи:	330	4,1	8,5	78,5	408,7	2,19	0,04	0,16	0,00	0,02	113,80	103,76	22,84	1,15	196,40	34,40	0,00	0,02			
Всего за день:		42,6	76,3	223,0	1 760,5	50,21	0,64	0,59	0,80	0,11	679,10	720,47	174,88	8,77	1 660,85	61,51	0,01	0,13			

11 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	16,6	24,6	352,3	0,24	0,06	0,37	0,15	0,89	179,07	272,20	26,33	1,33	196,27	8,41	0,04	0,05	224	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	20,2	82,2	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	17,37	14,83	9,72	1,48	50,80	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	320	25,5	16,6	44,8	434,5	0,32	0,06	0,38	0,15	0,89	196,44	287,03	36,05	2,81	247,07	8,41	0,04	0,05			
Обед																					
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	0,9	0,2	5,7	30,5	19,85	0,03	0,03	0,33	0,00	28,71	21,40	13,10	1,22	183,02	2,21	0,00	0,01	56	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	11,6	13,4	26,6	274,3	7,33	0,12	0,12	0,23	0,00	38,81	178,39	38,53	1,96	611,12	7,33	0,02	0,09	96	2011	
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	10,9	12,7	15,9	221,7	12,02	0,10	0,11	0,65	0,00	45,88	135,17	37,65	1,99	510,48	8,01	0,01	0,09	351	2008	
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:	740	26,6	26,6	94,1	726,2	52,20	0,33	0,29	1,21	0,00	130,59	373,56	105,47	5,97	1 356,22	17,54	0,03	0,20			
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	
ПИРОЖОК С ЯБЛОЧНОЙ НАЧИНКОЙ	70	5,2	3,6	36,5	199,6	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,23	54,18	20,16	1,26	92,40	2,10	0,00	0,00	451	2008	
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	7,3	4,4	86,2	428,1	98,00	0,13	0,14	0,19	0,00	40,49	85,24	67,02	2,40	451,60	2,10	0,00	0,00			
Всего за день:		59,4	47,6	225,1	1 588,9	150,52	0,52	0,81	1,54	0,89	367,53	745,83	208,54	11,18	2 054,89	28,05	0,06	0,25			

12 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	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	13,8	15,7	68,7	476,1	1,82	0,69	1,15	0,45	2,25	363,37	252,91	48,74	10,71	582,55	31,50	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	20,2	82,2	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	17,37	14,83	9,72	1,48	50,80	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
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	17,3	25,2	109,5	738,1	1,90	0,74	1,18	0,52	2,25	389,34	295,74	63,66	12,58	670,15	31,50	0,00	0,00		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	7,3	127,2	9,29	0,04	0,03	0,20	0,00	26,84	39,23	17,48	0,80	278,86	3,54	0,00	0,02	67	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	11,2	13,4	21,1	249,5	4,14	0,07	0,09	0,23	0,00	27,20	98,07	22,45	1,19	353,86	5,51	0,01	0,07	105	2008
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	5,00	0,14	0,00	0,04	0,00	47,00	85,00	29,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
ТЕФТЕЛИ	130	8,5	29,8	13,3	356,5	2,53	0,26	0,07	0,25	0,00	27,73	92,14	28,17	1,32	280,13	1,84	0,00	0,01	286	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	20,2	82,2	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	17,37	14,83	9,72	1,48	50,80	0,00	0,00	0,00	430	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:	870	27,6	59,0	102,3	1 051,1	21,04	0,57	0,23	0,73	0,00	155,34	362,88	120,02	6,69	1 015,24	10,89	0,01	0,11		
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
ЗЕФИР	50	0,4	0,1	39,9	163,0	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	12,50	6,00	3,00	0,70	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15		2008
Итого за прием пищи:	195	2,1	0,9	48,7	222,6	38,28	0,07	0,12	0,02	0,00	101,47	65,73	20,29	0,80	243,55	0,00	0,00	0,16		
Всего за день:		47,0	85,1	260,5	2 011,8	61,21	1,39	1,53	1,27	2,25	646,15	724,35	203,97	20,07	1 928,94	42,39	0,01	0,26		