



 «УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МАОУ (МБОУ) «Средняя школа №10» Петропавловск-Камчатского городского округа
 М.П. *Редгородских* «03» 05 2023

Типовое меню основного (организованного) питания детей, посещающих оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, функционирующие на базе общеобразовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа

Возрастная группа: 7-11 лет
 Сезон: летний
 День: понедельник
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с мороженым, 130/30	160	22,74	15,7	29,35	353,92	0,09	0,65	102,85	0,67	228,62	291,75	34,36	0,85
14/М	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	0,04	0,02
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
338/М	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6
Итого за Завтрак		588	27,01	22,53	79,60	638,26	0,19	13,15	143,35	2,08	285,39	370,51	76,72	7,16
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,64	3,1	2,38	40,78	0,03	11,75	50,27	1,58	13,83	20,02	10,92	0,46
89/М/ССЖ	Щи зеленые со сметаной с курицей, 200/10/15	225	6,5	8,52	9,14	140,65	0,34	37,04	317,2	2,8	58,84	123,7	66,05	1,96
245/М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	90	13,25	13,68	5,32	197,78	0,44	5,57	27,5	2,39	32,93	148,46	21,26	2,03
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		835	34,87	31,98	114,54	870,65	1,24	94,36	421,97	8,89	154,97	597,83	259,2	11,78
Полдник														
	Блинчики с джемом, 60/10	70	5,31	6,05	29,09	192,37	0,07	0,78	28,8	2,04	80,78	88,1	13,32	0,53
	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,05	12	24	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
Итого за Полдник		370	10,69	9,50	69,00	407,63	0,16	13,95	72,72	2,62	203,8	228,9	93,32	2,25
Итого за день		1 793	72,57	64,01	263,14	1916,54	1,59	121,46	638,04	13,59	644,16	1197,24	429,24	21,19

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	5,83	4,12	32,26	189,92	0,14	0,78	26,7	0,72	89,48	157,4	30,73	1,83
378/К/ССЖ	Соус ягодный	15	0,11	0,03	3,48	15,26		2,1		0,04	5,24	4,2	3,64	0,08
14/М	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	0,04	0,02
15/М	Сыр полутвердый	12	2,78	3,54		43,68		0,08	34,56	0,06	105,6	60	4,2	0,12
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
414/К/ССЖ	Горячий шоколад	180	7,12	5,92	19,34	161,96	0,05	1,06	25,18	0,1	174,01	205,73	77,22	3,2
338/М	Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108	0,08	9	7,5	0,6	45	33	25,5	0,9
Итого за Завтрак		595	25,04	25,31	97,88	728,5	0,36	13,02	233,94	2,36	452,45	574,33	159,33	7,95
Обед														
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,0	4,3	5,92	66,43	0,04	7,1	331,3	1,87	12,00	29,80	14,3	0,38
212/М/ССЖ	Суп-лапша домашняя с курицей	200	5,99	8,10	17,81	168,17	0,19	3,8	23,3	2,67	18,38	62,57	10,65	0,74
293/И	Куриное филе запеченное панированное	90	18,61	9,10	5,41	174,33	0,1		18,8	0,6	12,44	172,12	21,53	1,01
177/К/ССЖ	Вок из овощей	150	3,43	5,52	16,11	128	0,39	41,34	555	2,52	66,64	81,43	41,47	1,56
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		810	37,36	28,40	119,24	865,24	0,9	56,21	928,14	9,35	152,4	493,42	140,61	9,83
Полдник														
412/М/ССЖ	Пицца Школьная с курицей	80	12,9	7,18	29,04	233,19	0,1	1,43	52,19	1,25	142,41	151,27	31,05	1,01
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	1,62	36		217,8	169,2	27	0,18
Итого за Полдник		410	18,36	12,28	63,18	445,89	0,2	18,05	95,69	1,55	384,21	336,97	71,55	4,49
Итого за день		1 815	80,76	65,99	280,30	2039,63	1,48	87,28	1257,77	13,26	989,02	1404,72	371,49	22,27

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
214/И	Фритатта с помидорами	170	13,78	16,88	3,56	223,09	0,12	18,75	364,95	3,34	68,07	215,74	27,33	3,24
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	50	0,4	0,05	1,25	7	0,02	5	5	0,05	8,5	15	7	0,25
14/М	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	0,04	0,02
377/И	Чай ягодный, 180/10	180	0,24	0,05	10,54	44,18		1	0,98	0,06	6,75	9,2	4,82	0,87
	Батон	70	5,53	0,7	33,81	164,5	0,11			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4
338/М	Банан	130	1,95	0,65	27,3	124,8	0,05	13	26	0,52	10,4	36,4	54,6	0,78
Итого за Завтрак		608	21,96	24,13	76,56	616,45	0,3	37,75	432,93	4,96	111,74	339,64	116,89	6,56
Обед														
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	60	1	3,09	2,2	41,55	0,03	28,1	97,34	1,63	30,48	23,97	13,79	0,62
82/И	Суп рыбный по-шведски	200	6,65	9,83	5,18	136,22	0,06	7,81	282,55	1,07	27,96	101,55	19,75	0,73
265/М/ССЖ	Плов с говядиной	240	21,21	14,87	41,06	385,94	0,18	3,75	700	4,45	28,51	281,81	66,39	2,76
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		810	36,33	28,99	115,33	854,3	0,46	42,66	1079,89	8,7	123,58	546,83	149,83	7,58
Полдник														
410/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	60	7,52	6,62	22,33	179,7	0,06	0,15	25,76	1,8	47,54	86,38	10,61	0,56
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
	Коктейль молочный шоколадный пром.произ.	200	6,1	5,4	41,7	238	0,1		36	0,1	264	252	32	0,62
Итого за Полдник		410	14,22	12,47	79,48	488,2	0,19	7,65	64,76	2,5	340,04	362,38	60,61	4,63
Итого за день		1 828	72,51	65,59	271,37	1958,95	0,95	88,06	1577,58	16,16	575,36	1248,85	327,33	18,77

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
219/М/ССЖ	Сырники из творога с соусом вишневым, 130/40	170	23,47	11,75	32,92	337,40	0,09	5,54	72,00	0,61	211,10	286,57	38,63	0,92
14/М	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	0,04	0,02
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		548	27,54	18,58	77,27	598,24	0,2	23,04	116	1,52	253,87	349,83	70,49	5,93
Обед														
52/И	Салат из белокочанной и краснокочанной капусты с огурцами	60	0,70	3,10	2,55	41,12	0,02	27,20	14,80	1,39	29	17,9	9,30	0,34
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом с говядиной, 200/10	210	4,81	5,68	11,42	116,97	0,17	23,95	170,82	1,93	21,15	76,66	21,66	1,2
232/И	Кальмар, запеченный в сметанном соусе	90	18,15	11,21	7,93	205,88	0,18	1,43	32,64	4,8	79,25	256,6	84,81	1,16
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,4	2,51	23,81	131,82	0,18	28,26	17,6	0,18	40,32	100,18	35,12	1,3
467/К/ССЖ	Лимонад апельсиновый	200	0,27	0,06	17,4	72,75	0,01	18	2,4	0,06	10,65	6,9	3,9	0,14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		820	34,64	23,72	116,90	804,84	0,74	98,84	238,26	9,85	208,91	591,70	199,49	7,48
Полдник														
592/К/ССЖ	Пита с сыром	75	10,31	9,15	24,19	221,96	0,07	0,23	65,33	1,08	182,56	148,75	15,47	0,65
338/М	Слива	130	1,04	0,39	12,48	63,7	0,08	13	22,1	0,78	26	26	11,7	0,65
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12
Итого за Полдник		385	14,00	11,82	51,09	375,12	0,19	14,4	107,23	1,95	317,04	255,75	39,81	1,42
Итого за день		1753	76,18	54,12	245,26	1778,20	1,13	136,28	461,49	13,3	779,82	1197,28	309,79	14,83

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,7	5,66	25,69	176,84	0,17	0,78	26,7	0,44	90,19	160,01	17,74	1,23
378/К/ССЖ	Соус ягодный	15	0,11	0,03	3,48	15,26		2,1		0,04	5,24	4,2	3,64	0,08
14/М	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	0,04	0,02
15/М	Сыр полутвердый	12	2,78	3,54		43,68		0,08	34,56	0,06	105,6	60	4,2	0,12
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		595	21,07	23,48	78,28	616,02	0,35	19,13	228,68	1,78	371,57	461,91	86,72	7,55
Обед														
18/М/ССЖ	Салат зеленый с огурцами	60	0,62	3,09	1,32	35,26	0,01	4,7	12,7	1,37	8,63	10,76	5,37	0,18
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с курицей, 200/10/10	220	4,33	5,85	7,81	101,13	0,06	16,39	183,1	1,5	40,97	68,96	22,28	0,99
392/М/ССЖ	Пельмени мясные отварные	240	23,3	19,82	65,06	531,16	0,22	2,5	35,5	1,92	37,41	235,97	37,93	2,44
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		820	34,91	29,92	135,77	933,44	0,45	26,59	232,9	6,35	118,94	443,69	108,38	6,86
Полдник														
398/М/ССЖ	Блинчики с джемом, 60/10	70	5,31	6,05	29,09	192,37	0,07	0,78	28,8	2,04	80,78	88,1	13,32	0,53
338/М	Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108	0,08	9	7,5	0,6	45	33	25,5	0,9
	Ряженка 2,5%	180	5,4	4,5	7,56	91,8	0,04				223,2	165,6	25,2	0,18
Итого за Полдник		400	11,61	11,45	59,75	392,17	0,19	9,78	36,3	2,64	348,98	286,7	64,02	1,61
Итого за день		1 815	67,59	64,85	273,80	1941,63	0,99	55,5	497,88	10,77	839,49	1192,3	259,12	16,02

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом шоколадным, 130/30	160	25,11	15,59	34,90	385,71	0,09	0,73	103,92	0,57	246,52	334,25	48,84	1,6
14/М	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	0,04	0,02
377/И	Чай ягодный, 180/10	180	0,24	0,05	10,54	44,18		1	0,98	0,06	6,75	9,2	4,82	0,87
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		538	29,17	22,44	79,56	647,27	0,2	16,73	148,4	1,53	288,39	397,15	80,4	6,59
Обед														
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	60	0,69	3,12	2,64	42,67	0,03	14,4	73,34	1,69	13,06	18,94	11,78	0,53
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с говядиной, 200/10	210	3,61	5,13	14,3	118,06	0,1	10	162,32	1,91	12,15	46,94	20,47	0,88
274/К/ССЖ	Азу из говядины	240	22,61	16,92	26,07	347,72	0,84	32,9	13,85	3,42	42,46	286,18	60,44	4,32
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		820	34,73	26,46	111,57	808,48	1,17	99,3	253,21	8,67	102,7	498,29	145,9	9,44
Полдник														
408/М/ССЖ	Пирожки с мясом и рисом	75	9,9	9,51	30,83	248,52	0,09	0,3	37,06	1,7	16,36	97,85	15,75	0,99
338/М	Слива	130	1,04	0,39	12,48	63,7	0,08	13	22,1	0,78	26	26	11,7	0,65
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
Итого за Полдник		385	14,52	12,75	58,02	412,28	0,21	14,47	79,08	2,58	155,78	231,05	57,05	2,64
Итого за день		1 743	78,42	61,65	249,15	1868,03	1,58	130,5	480,69	12,78	546,87	1126,49	283,35	18,67

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,65	3,95	26,89	158,1	0,05	0,78	26,7	0,2	76,84	95,78	22,03	0,36
378/К/ССЖ	Соус ягодный	20	0,14	0,03	6,79	28,79	0,01	2,55		0,05	6,44	5,1	4,42	0,1
14/М	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	0,04	0,02
15/М	Сыр полутвердый	12	2,78	3,54		43,68		0,08	34,56	0,06	105,6	60	4,2	0,12
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
414/К/ССЖ	Горячий шоколад	180	7,12	5,92	19,34	161,96	0,05	1,06	25,18	0,1	174,01	205,73	77,22	3,2
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Черешня	130	1,43	0,52	13,78	67,6	0,01	19,5	32,5	0,39	42,9	36,4	31,2	2,34
Итого за Завтрак		575	23,39	24,76	83,19	656,28	0,2	23,52	258,94	1,63	437,71	516,11	156,33	7,92
Обед														
51/И	Салат из кальмаров со сладким перцем и луком	60	2,64	3,31	1,98	48,3	0,04	48,67	98,9	1,83	19,71	34,86	14,16	0,36
113/И	Свекольник со сметаной с курицей, 200/10/10	220	4,77	6,92	12,17	130,03	0,08	15,64	183,64	1,96	41,91	84,59	28,9	1,35
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	90	15,4	12,9	0,8	179,36	0,06	1,66	73,44	0,58	132,85	182,76	19,02	0,67
309/И	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,15	2,74	30,98	169,74	0,1	3,4	478	0,77	18,03	56,2	18,61	0,95
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		830	36,27	27,23	119,92	855,73	0,48	73,37	833,98	6,83	255,4	505,91	133,39	9,47
Полдник														
421/М/ССЖ	Булочка сдобная с вишней	60	3,82	6,66	25,86	179,26	0,06	2,15	44,68	0,57	19	44,04	9,59	0,55
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	1,62	36		217,8	169,2	27	0,18
Итого за Полдник		390	9,28	11,76	60,00	391,96	0,16	18,77	88,18	0,87	260,8	229,74	50,09	4,03
Итого за день		1795	68,94	63,75	263,11	1903,97	0,84	115,66	1181,1	9,33	953,91	1251,76	339,81	21,42

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
216/И	Фритатта с картофелем и сыром	150	15,54	15,48	9,83	241,39	0,14	11,26	288,8	0,7	139,73	264,55	27,75	3,03
71/М	Поджаривание из свежих помидоров	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0,02	10	53,2	0,28	5,6	10,4	8	0,36
14/М	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	0,04	0,02
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Батон	70	5,53	0,7	33,81	164,5	0,11			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4
338/М	Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108	0,08	9	7,5	0,6	45	33	25,5	0,9
Итого за Завтрак		598	22,72	22,99	78,59	619,83	0,35	32,76	386	2,58	216	380,81	89,51	6,6
Обед														
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	60	1	3,09	2,2	41,55	0,03	28,1	97,34	1,63	30,48	23,97	13,79	0,62
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с говядиной, 200/10	210	7,73	5,91	15,5	146,37	0,31	11,15	171,02	1,95	28,67	99,81	32,15	2,07
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с говядиной и печенью	240	20,09	18,58	37,25	397,33	0,4	53,63	3313,99	2,31	39,41	344,12	68,58	5,45
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		820	36,29	28,78	121,84	875,84	0,93	95,88	3582,35	7,44	135,19	607,4	164,42	11,61
Полдник														
412/М/ССЖ	Пицца Школьная с курицей	80	12,9	7,18	29,04	233,19	0,1	1,43	52,19	1,25	142,41	151,27	31,05	1,01
338/М	Слива	130	1,04	0,39	12,48	63,7	0,08	13	22,1	0,78	26	26	11,7	0,65
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12
Итого за Полдник		390	16,59	9,85	55,94	386,35	0,22	15,6	94,09	2,12	276,89	258,27	55,39	1,78
Итого за день		1 808	75,60	61,62	256,37	1882,02	1,5	144,24	4062,44	12,14	628,08	1246,48	309,32	19,99

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
394/М/ССЖЖ	Вареники с творогом отварные с соусом ванильным, 150/30	180	20,01	12,07	40,58	353,57	0,12	0,51	92,2	0,93	145,32	225,41	26,21	1,13
14/М	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	0,04	0,02
377/И	Чай ягодный, 180/10	180	0,24	0,05	10,54	44,18		1	0,98	0,06	6,75	9,2	4,82	0,87
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
Итого за Завтрак		558	24,07	18,77	85,99	615,13	0,21	9,01	132,22	2,19	191,69	295,81	62,27	6,27
Обед														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,71	4,09	2,35	50,13	0,03	40,6	115,69	2,2	16,71	14,68	10,36	0,49
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	5,97	4,67	14,76	125,52	0,12	19,24	174,5	1,17	21,03	97,54	30,1	1,18
392/М/ССЖ	Пельмени рыбные с маслом сливочным	240	20,69	16,38	51,97	437,62	0,21	3,25	107,9	2,01	47,38	246,97	38,01	1,58
840/И	Лимонад Бодрость	200	0,31	0,09	17,81	75,05	0,01	18,75	2,8	0,11	11,9	7,7	4,25	0,16
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		820	34,20	26,29	135,85	901,12	0,53	81,84	400,89	6,85	123,62	491,69	124,12	6,55
Полдник														
398/М/ССЖ	Блинчики с повидлом, 60/10	70	5,31	6,05	29,09	192,37	0,07	0,78	28,8	2,04	80,78	88,1	13,32	0,53
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Коктейль молочный шоколадный пром.произ.	200	6,1	5,4	41,7	238	0,1		36	0,1	264	252	32	0,62
Итого за Полдник		420	12,01	12,05	85,49	500,87	0,22	15,78	72,3	2,44	368,78	356,6	58,82	4,45
Итого за день		1798	70,28	57,11	307,33	2017,12	0,96	106,63	605,41	11,48	684,09	1144,1	245,21	17,27

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
172/М	Хлопья кукурузные с молоком	200	6,81	4,45	29,05	185,58	0,41	2,3	229,94	0,24	213,15	172,3	28,78	5
14/М	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	0,04	0,02
15/М	Сыр полутвердый	12	2,78	3,54		43,68		0,08	34,56	0,06	105,6	60	4,2	0,12
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		630	22,07	22,24	78,16	609,5	0,59	18,55	431,92	1,54	489,29	470	94,12	11,24
Обед														
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,02	4,32	5,92	66,43	0,04	7,07	331,28	1,87	12	29,8	14,26	0,38
183/И	Суп рыбный с кабачками, помидорами и сладким перцем	200	5,44	3,39	8,45	86,72	0,08	29,22	153,73	1,39	51,43	81,52	27,96	0,84
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (говядина)	240	20,78	22,3	28,01	396,16	0,27	35,9	314,12	1,77	39,18	290,43	71,97	3,08
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		810	34,89	31,31	110,42	846,4	0,58	77,19	801,03	6,73	137,84	544,25	162,59	7,84
Полдник														
592/К/ССЖ	Пита с сыром	75	10,31	9,15	24,19	221,96	0,07	0,23	65,33	1,08	182,56	148,75	15,47	0,65
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
	Ряженка 2,5%	180	5,4	4,5	7,56	91,8	0,04				223,2	165,6	25,2	0,18
Итого за Полдник		355	16,31	14,25	47,15	385,76	0,16	6,23	70,33	1,48	435,76	336,35	57,67	1,43
Итого за день		1 795	73,27	67,80	235,73	1841,66	1,33	101,97	1303,28	9,75	1062,89	1350,6	314,38	20,51