



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
по оздоровительному лагерю с дневным пребыванием
МОУ Болтинская средняя общеобразовательная школа

МЕНЮ

лагерь

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150/30	СЫР ПОРЦИОННЫЙ 25	ОЛАДЫ 80	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ 80	КОТЛЕТА, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛ... 80	СЫР ПОРЦИОННЫЙ 25	ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 80	СЫР ПОРЦИОННЫЙ 25	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ 80	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ 30
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 50	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ 200	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 50	КОТЛЕТА, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛ... 80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КАША СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200	ФРУКТ 100	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	КАША СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200	ФРУКТ 100	КАША СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20		КАША СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 150		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) 100	ФРУКТ 100		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
			ФРУКТ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) 100					ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 200	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ НА МИК БУЛЬОНЕ 250	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ НА МИК БУЛЬОНЕ 250/11	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ СО СМЕТАНОЙ НА МИК БУЛЬОНЕ 250	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ СО СМЕТАНОЙ НА МИК БУЛЬОНЕ 200	СВЕКОЛЬНИК-ПО ДОМАШНЕМУ СО СМЕТАНОЙ НА МИК БУЛЬОНЕ 250	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ 50	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ 30	БОРЩ С КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ НА МИК БУЛЬОНЕ 250
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ 80	КОТЛЕТА РЫБНЫЕ 100	СЕДЛЬ ФИЛЕ 17	ГУЛЯШ 50/50	СВЕКОЛЬНИК-ПО ДОМАШНЕМУ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИ БУЛЬОНЕ 250	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ 80	КОТЛЕТА РЫБНЫЕ 100	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ НА МИК БУЛЬОНЕ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ НА КУРИ БУЛЬОНЕ 250	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ 80
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 50	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200	РИС ОТВАРНОЙ 130	ЕЖИКИ ИЗ ПТИЦЫ 170	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 50	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 170	ГУЛЯШ 50/50	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 50
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	РИС ОТВАРНОЙ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ХЛЕБ РАЖНОЙ 30	ХЛЕБ РАЖНОЙ 30	ХЛЕБ РАЖНОЙ 30	ХЛЕБ РАЖНОЙ 30	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ХЛЕБ РАЖНОЙ 30	ХЛЕБ РАЖНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200
ХЛЕБ РАЖНОЙ 40					ХЛЕБ РАЖНОЙ 30			ХЛЕБ РАЖНОЙ 30	ХЛЕБ РАЖНОЙ 30

1 день

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп- тур	Сборник рецептур				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углевод м, г	С, мг	А, мкг рети. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли- евая кисл- та, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг			Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																								
МАМАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		150/30	11.6	12.9	33.3	208.2	0.00	21.30	1.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.10	90.40	13.90	37.30	6.90	0.80	0.30	0.70	469	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0.0	0.0	16.7	59.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	12.10	7.40	5.90	0.70	0.00	0.00	627	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1.5	0.6	9.4	47.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	23.40	4.70	0.40	0.20	0.00			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		150	0.5	0.5	12.0	57.2	5.40	5.40	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	2.70	19.40	13.40	9.70	2.70	0.20	2.70	Сб рецепт- тур	
Итого за прием пищи:		530	13.9	13.9	71.4	482.7	5.40	26.70	1.90	0.10	0.10	0.00	0.00	0.20	0.50	93.10	53.20	61.50	27.20	4.50	0.70	3.40		
Обед																								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		250	6.5	7.2	19.0	169.4	7.30	168.40	2.30	0.00	0.10	0.10	0.00	0.30	1.90	8.50	21.30	54.40	23.80	0.90	0.40	0.00	131	2006
КОТЛЕТА РУБЕЦОВАЯ ИЗ ПТИЦЫ		80	19.3	19.3	14.5	216.0	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	0.00	0.00	0.00	314	2006
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ		50	0.4	2.8	3.4	36.9	1.00	60.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	2.20	5.40	7.00	4.30	0.10	0.10	0.10	0.70	84	2010
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	5.9	4.8	25.5	196.3	0.00	20.30	3.40	0.10	0.20	0.10	0.00	0.20	1.70	15.80	17.50	134.40	90.30	3.20	1.00	1.60	323	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1.1	0.2	21.1	97.2	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	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РАЖИЧНЫЙ		40	2.5	0.4	15.5	73.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.10	12.00	6.50	31.30	6.80	1.40	0.50	2.20	
Итого за прием пищи:		780	35.7	34.7	89.6	761.2	8.30	248.70	7.90	0.10	0.40	0.20	0.00	0.60	3.90	30.50	52.00	227.10	125.20	5.60	2.00	4.50		
Всего за день:			48.6	48.6	171.0	1 213.9	13.70	276.40	9.80	0.20	0.50	0.20	0.00	0.80	4.40	131.60	105.20	306.60	152.40	10.20	2.70	7.90		

2 день

2 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фоли- кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг						
Завтрак																											
	25	5.8	7.4	0.0	91.0	0.20	65.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.40	0.00	0.10	5.90	220.00	125.00	8.80	0.30	0.90	0.00	23	2006				
	200	6.6	9.9	26.8	216.7	0.60	52.50	1.20	0.10	0.10	0.20	0.00	0.10	0.30	7.10	144.70	103.40	50.70	1.30	1.40	11.80	108	2008				
	200	3.5	3.0	25.4	133.3	0.20	10.80	0.10	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.20	1.80	111.00	90.20	27.20	0.90	0.70	2.70	642	2006				
	20	1.5	0.6	9.4	47.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	23.40	4.70	0.40	0.20	0.00						
	150	0.5	0.5	12.0	57.2	5.40	5.40	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	2.70	19.40	13.40	9.70	2.70	0.20	2.70	С8 рецеп-тур	2010				
	505	17.9	21.4	73.6	540.6	6.40	133.70	2.30	0.10	0.10	0.40	0.60	0.20	0.90	17.50	501.90	455.40	101.10	5.60	3.40	17.20						
Обед																											
	250	7.7	10.8	8.8	155.5	12.40	230.30	2.40	0.00	0.00	0.00	0.80	0.30	1.30	12.80	51.10	100.30	28.70	1.90	1.50	6.90	120	2006				
	100	1.9	6.5	10.0	101.8	0.20	0.00	2.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.50	10.00	30.80	8.10	0.70	0.10	0.20	324	1924				
	180	3.8	6.1	24.1	161.5	12.50	37.30	0.30	0.10	0.20	0.10	0.00	0.00	0.60	1.00	12.30	52.80	38.00	1.50	0.70	10.40	355	2008				
	180	0.0	0.0	16.7	68.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	13.50	7.40	5.90	0.70	0.00	0.00	627	2006				
	30	1.9	0.3	11.8	55.1	0.00	0.00	0.70	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.20	9.00	4.90	23.50	5.10	1.10	0.40	1.70						
	30	1.1	9.0	20.3	156.0	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	0.00	0.00	0.00						
	770	16.4	32.8	91.3	688.6	25.10	267.60	6.10	0.10	0.30	0.10	0.80	0.90	4.10	34.40	132.50	268.80	83.90	5.80	2.70	19.20						
		34.3	53.8	184.9	1 235.2	31.50	401.30	8.40	0.20	0.40	0.50	1.40	1.10	5.00	51.90	534.40	704.20	184.90	11.40	6.10	36.40						
Итого за прием пищи:																											
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ НА МЯК БУЛЬОНЕ																											
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ																											
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ																											
ЧАЙ С ЛИМОНОМ																											
ХЛЕБ РАЖИЧНИ																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ																											
Итого за прием пищи:																											
Всего за день:																											

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод н, г		С, мг	А, мкг рети. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																							
Оладьи	80	10,7	9,7	87,0	388,6	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	0,00	0,00	444	2008	
Чай с лимонном	180	0,0	0,0	16,7	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	13,10	7,40	5,90	0,70	0,00	0,00	0,00	627	2006	
Сирок	100	0,6	0,1	5,6	28,1	7,40	0,10	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	25,90	12,60	8,10	0,10	0,00	0,00	0,00	2008		
Кондитерское изделие	30	2,6	3,3	24,4	135,0	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	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	390	13,9	13,1	113,7	611,6	7,40	0,10	0,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	39,00	20,00	14,00	0,80	0,00	0,00	0,00			
Обед																							
Борщ с фасолью и сметаной на кв. бульоне	250/11	8,0	8,8	12,5	157,8	7,10	88,30	2,30	0,00	0,10	0,00	0,10	1,80	43,30	118,40	29,70	2,10	1,30	0,20	78	2008		
Сельдь фарш	20	3,5	3,4	0,0	45,0	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	14,50	46,20	14,30	0,30	0,00	0,00	14	1997 г		
Жаркое по-домашнему	200	11,3	28,7	21,2	373,8	11,20	385,30	0,50	0,20	0,30	0,20	0,00	0,60	2,80	37,80	178,90	48,70	2,80	1,90	11,80	268	2008	
Сок яблочный	200	1,1	0,2	21,1	97,2	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	0,00	0,00	442	2008	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	11,6	55,1	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10	0,20	9,00	4,80	23,50	5,10	1,10	0,40	1,70			
Итого за прием пищи:	711	25,8	41,4	66,4	728,9	19,30	479,60	3,50	0,20	0,50	0,20	0,70	8,00	100,60	305,00	97,80	6,10	3,60	19,70				
Всего за день:		39,7	54,5	180,1	1 340,5	46,40	487,00	3,80	0,20	0,50	0,20	0,90	5,20	139,60	385,00	111,80	8,90	3,60	19,70				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник ре-цептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		А, мкг рети. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Завтрак																						
КОФЕЛА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПИЦЦЫ		80	19.3	19.3	14.8	216.0	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	0.00	314	2008
СОУС КРАСНЫЙ ОСОБЫЙ		50	0.4	2.8	3.4	39.9	1.00	60.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	2.20	6.40	7.00	4.30	0.10	0.70	94	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	4.9	3.9	31.3	192.2	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	0.00	331	2008
КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		200	3.5	3.0	25.4	133.3	0.20	10.80	0.10	0.00	0.10	0.20	0.00	0.20	1.80	111.00	90.20	27.20	0.90	0.70	642	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1.5	0.6	9.4	47.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	23.40	4.70	0.40	0.20	0.00	
ФРУКТ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)		100	0.9	0.2	7.7	43.7	25.20	6.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	5.30	32.10	21.80	12.30	0.30	0.20	2.10	
Итого за прием пищи:		580	30.5	25.8	92.0	657.5	26.40	77.50	1.60	0.00	0.10	0.20	0.10	0.50	9.30	156.30	142.40	48.90	1.70	1.20	5.50	
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ СО СМЕТАНОЙ НА МЛ БУЛЬОНЕ		250	5.7	5.1	22.3	167.0	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	0.00	136	2008
ГУЛЯШ		50/50	14.7	15.8	3.1	204.7	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	0.00	259	2008
РИС ОТВАРНОЙ		150	2.9	5.1	38.8	201.6	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	0.00	323	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		200	0.1	0.0	22.3	91.1	2.60	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.40	14.90	3.20	3.60	0.20	0.00	436	2008
ХЛЕБ РАЖИЧНЫЙ		30	1.9	0.3	11.3	55.1	0.00	0.00	0.70	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.20	9.00	4.90	23.50	5.10	1.10	0.40	1.70
Итого за прием пищи:		730	25.3	25.3	98.1	715.5	2.60	0.20	0.70	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.20	10.40	19.80	26.70	8.70	1.30	0.40	1.70
Всего за день:			55.8	58.1	190.1	1 377.0	29.00	77.70	2.30	0.00	0.10	0.20	0.20	0.70	19.70	176.10	169.10	57.20	3.00	1.60	7.20	

5 день

5 день		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
					Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г	С, мг	А, мкг рети. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мг
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г	С, мг																		А, мкг рети. экв.	Е, мг	
Завтрак																								
КОШЕТИ, БИТОНКИ, ШНАЦЕЛИ...		80	10.8	21.5	11.9	273.2	0.40	0.00	2.10	0.00	0.00	0.10	0.30	0.20	1.90	3.90	15.60	130.00	23.30	1.70	1.60	4.30	272	2008
ПЮРЕ (КАРТОФЕЛЬНОЕ)		180	3.8	5.8	24.4	160.8	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	0.00	0.00	0.00	335	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0.3	0.0	14.3	58.4	1.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	15.60	8.90	9.60	0.80	0.40	0.00	627	2006
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1.5	0.6	9.4	47.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	23.40	4.70	0.40	0.20	0.00		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)		100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	5.00	0.60	0.00	0.00	0.10	0.30	0.30	2.30	6.50	54.00	173.80	42.60	5.10	2.00	6.30		
Итого за прием пищи:		580	16.8	28.3	69.8	586.8	11.50	5.10	2.70	0.00	0.00	0.10	0.30	0.30	2.30	6.50	54.00	173.80	42.60	5.10	2.00	6.30		
Обед																								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		50	0.8	0.1	1.7	10.8	5.00	53.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.80	12.40	48.70	89.20	28.60	1.50	0.90	1.00	2006
СВЕКОЛЬНИК (ПО ДОМАШНЕМУ СО СМЕТАНОЙ НА КУР-БУЛЬОНЕ)		250	6.9	10.0	10.7	156.4	4.80	188.10	2.40	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.80	12.40	48.70	89.20	28.60	1.50	0.90	1.00	1	2016
ЕЖИКИ из пшена		170	25.4	31.8	23.1	448.9	2.37	232.85	3.28	0.00	0.11	0.23	0.34	0.57	8.44	17.29	35.68	262.61	53.46	2.03	1.92	0.33	442	2015 г
СОК ЯБЛОННЫЙ		200	1.1	0.2	21.1	97.2	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	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РАЖИЧНЫЙ		30	1.9	0.3	11.6	55.1	0.00	0.00	0.70	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.20	9.00	4.90	23.50	5.10	1.10	0.40	1.70		
Итого за прием пищи:		700	36.9	42.4	68.2	769.4	12.17	471.85	6.58	0.00	0.21	0.23	0.44	0.97	8.64	44.19	85.50	387.01	96.15	5.13	3.32	16.73		
Всего за день:			52.7	70.6	138.0	1386.2	23.67	476.95	9.28	0.00	0.41	0.33	0.74	1.27	10.94	50.89	149.50	560.81	138.75	10.23	5.30	23.03		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																							
Сыр порционный	25	5.8	7.4	0.0	91.0	0.20	65.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	14	2008	
Каша "Дружба" жидкая	200	6.3	4.2	46.4	279.7	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	0.00	0.00	190	2008	
Какао со сгущенным молоком	200	3.6	3.0	25.4	133.3	0.20	10.90	0.10	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.20	1.80	111.00	90.20	27.20	0.90	0.70	2.70	642	2008
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	9.4	47.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	23.40	4.70	0.40	0.20	0.00		2008
Фрукт	100	0.6	0.1	5.6	26.1	28.10	7.40	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	25.90	12.60	8.10	0.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	545	17.7	15.3	86.8	578.5	29.50	83.20	0.30	0.00	0.00	0.20	0.60	0.10	0.40	7.70	363.70	251.20	48.90	1.70	1.80	2.70		
Обед																							
Суп картофельный с мясом со сметаной на мик. бульоне	250	7.1	10.0	14.3	172.0	7.50	176.40	2.40	0.10	0.10	0.10	0.70	0.40	2.00	11.20	35.50	110.00	30.80	1.70	1.30	8.30	ТТК	2008
Котлета рубленая из птицы	80	19.3	19.3	14.8	216.0	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	0.00	0.00	0.00	314	2010
Соус красный основной	50	0.4	2.8	3.4	39.9	1.00	60.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	2.20	6.40	7.00	4.30	0.10	0.70	84	2008	
Макаронные изделия отварные	130	5.4	4.5	36.0	207.1	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	0.00	0.00	0.00	331	2008
Сок яблочный	200	1.1	0.2	21.1	97.2	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	0.00	0.00	0.00	442	2008
Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	11.6	55.1	8.00	0.00	0.70	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	9.00	4.90	23.50	5.10	1.10	0.40	1.70			
Итого за прием пищи:	740	35.2	37.1	101.2	787.3	8.50	236.40	4.40	0.10	0.20	0.10	0.70	0.50	2.30	22.40	46.90	140.50	40.20	2.90	1.80	10.70		
Всего за день:		52.9	52.4	188.0	1366.8	37.00	319.60	4.70	0.10	0.20	0.30	1.30	0.90	2.70	30.10	410.50	291.70	89.00	4.80	3.60	13.40		

Примем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов	
	Масса порции	Белки, г			Жиры, г	Углевод, г	С, мг	А, мг рети. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В5, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																								
Оладьи со ступенным маслом	80	11.0	0.7	73.8	413.2	0.10	8.50	3.00	0.00	0.10	0.10	0.20	0.00	1.10	38.80	101.50	128.50	22.80	1.00	0.90	3.50	444	2008	
Цай с лимонном	180	0.0	0.0	16.7	56.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	13.10	7.40	5.90	0.70	0.00	0.00	627	2008	
Фрукт	100	0.6	0.1	5.8	26.1	28.10	7.40	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	25.90	12.50	8.10	0.10	0.00	0.00		2008	
Кондитерское изделие	30	2.8	3.3	24.4	135.0	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	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	390	14.2	13.1	120.3	636.2	28.20	15.90	3.10	0.00	0.10	0.10	0.20	0.10	1.30	38.80	140.50	148.90	31.80	1.90	0.90	3.50			
Обед																								
Свекольник по домашнему со сметаной на мяк бульоне	250	8.8	7.8	11.3	160.4	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	0.00	0.00	0.00	1	2016	
Хотелы рыбные	100	14.2	6.6	14.1	177.0	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	0.00	0.00	0.00	324	1994	
Пюре картохельное	180	3.8	6.1	24.1	161.5	12.50	37.30	0.30	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	1.60	12.30	52.80	106.80	36.00	1.50	0.70	10.40	335	2008	
Напиток лимонный	200	0.1	0.0	22.3	91.1	2.60	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.40	14.90	3.20	3.60	0.20	0.00	0.00	436	2008	
Хлеб ржаной	30	1.9	0.3	11.8	56.1	0.00	0.00	0.70	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.20	9.00	4.90	23.50	8.10	1.10	0.40	1.70			
Итого за прием пищи:	760	28.8	20.8	83.4	645.1	15.10	37.50	1.00	0.10	0.30	0.10	0.00	0.60	1.80	22.70	72.60	133.50	44.70	2.80	1.10	12.10			
Всего за день:		43.0	33.9	203.7	1281.3	43.30	53.40	4.10	0.10	0.40	0.20	0.20	0.70	3.10	59.50	213.10	282.10	81.50	4.60	2.00	15.60			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	А, мкг ретинол экв.		С, мг	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																							
Сыр порционный	25	5.8	7.4	0.0	91.0	65.00	0.20	0.00	0.10	0.00	0.10	0.40	0.00	0.10	5.90	220.00	125.00	9.80	0.30	0.90	0.00	23	2006
Каша пшеничная	200	7.1	7.2	33.5	221.5	44.70	0.90	0.10	0.10	0.10	0.20	0.00	0.00	0.50	0.50	148.00	180.00	34.70	1.50	0.50	10.00	184	2008
Какао со стуженым молоком	200	3.5	3.0	21.5	122.5	10.80	0.20	0.10	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.20	1.80	110.90	99.20	27.20	0.90	0.70	2.70	642	2006
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	9.4	47.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	23.40	4.70	0.40	0.20	0.00		
Фрукты свежие	200	2.6	0.8	34.4	155.5	28.80	7.20	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	13.00	45.40	88.00	1.00	0.00	0.00	Со рецеп-тур	2010
Итого за прием пищи:	645	20.5	13.0	80.8	637.9	146.30	6.30	0.10	0.20	0.20	0.50	0.60	0.00	1.70	7.70	466.30	464.00	143.40	4.10	2.30	13.50		
Обед																							
Овощи по сезону	50	0.5	0.1	1.6	10.3	50.60	4.90	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	5.20	6.00	11.20	8.60	0.50	0.10	1.00	56	2008
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на масле	250	5.6	7.9	6.8	175.0	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	0.00	0.00	0.00	120	2006
Пюре из картофеля	170	19.8	19.0	33.2	370.0	176.00	1.87	2.64	0.00	0.00	0.17	0.00	0.34	5.20	14.40	28.80	207.70	42.70	1.96	1.67	5.40	70	2006
Сок яблочный	200	1.1	0.2	21.1	97.2	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	0.00	0.00	0.00	442	2008
Хлеб ржаной	30	1.9	0.3	11.6	56.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.20	9.00	4.90	23.50	5.10	1.10	0.40	1.70		
Итого за прием пищи:	700	29.7	27.5	74.3	707.6	227.20	6.67	3.54	0.00	0.19	0.17	0.00	0.44	5.60	28.60	38.70	242.40	58.40	3.56	2.37	8.10		
Всего за день:		49.2	40.5	175.1	1345.5	373.50	14.87	3.84	0.10	0.39	0.67	0.60	0.44	7.30	36.30	536.00	706.40	198.80	7.86	4.67	21.60		

9 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белок, г	Жиры, г	Углевод м, г		С, мг	А, мкг рети. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Спан. эквив. та, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ																							
80 19.3 19.3 14.8 216.0 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 0.00 0.00 0.00 0.00 314 2008																							
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ																							
50 0.4 2.8 3.4 39.9 1.00 60.00 1.30 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 0.00 84 2010																							
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ																							
130 5.9 4.8 25.8 162.3 0.00 20.30 3.40 0.10 0.20 0.10 0.00 0.20 1.70 15.80 134.40 90.30 3.20 1.00 1.60 0.00 323 2008																							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ																							
180 0.0 0.0 16.7 59.9 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.10 0.00 13.10 7.40 5.90 0.70 0.00 0.00 0.00 627 2008																							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																							
20 1.5 0.8 9.4 47.4 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 6.80 23.40 4.70 0.40 0.20 0.00 0.00																							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ																							
200 2.6 0.8 34.4 155.5 7.20 28.80 0.00 0.00 0.10 0.10 0.00 0.00 0.30 0.00 13.00 45.40 68.00 1.00 0.00 0.00 0.00 Сб. рецептур 2010																							
Итого за прием пищи:																							
660 29.7 28.3 104.5 685.0 8.20 108.10 4.70 0.10 0.30 0.20 0.00 0.20 2.80 18.00 57.10 217.60 173.20 5.40 1.30 2.30																							
Обед																							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ																							
50 0.4 0.1 1.2 6.3 2.00 4.00 0.10 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.10 2.00 10.40 18.90 6.30 0.50 0.10 1.50 0.00 2008																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ																							
250 5.7 6.1 22.3 167.0 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 0.00 0.00 0.00 0.00 138 2008																							
ГУЛЯШ																							
50x50 14.7 15.8 3.1 204.7 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 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 259 2008																							
РИС ОТВАРНОЙ																							
150 2.9 6.1 38.8 201.6 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 0.00 0.00 0.00 0.00 323 2008																							
КОМПОТ ИЗ КУРАТИ																							
100 0.9 0.1 24.8 102.2 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 0.00 0.00 0.00 0.00 702 2008																							
ХЛЕБ РАЖСКИЙ																							
30 1.9 0.3 11.6 35.1 0.00 0.00 0.70 0.00 0.10 0.00 0.00 0.10 0.20 9.00 4.90 23.50 5.10 1.10 0.40 1.70 0.00																							
Итого за прием пищи:																							
760 26.5 28.5 101.8 736.9 2.00 4.00 0.80 0.00 0.10 0.00 0.00 0.10 0.30 11.00 15.30 42.40 11.40 1.60 0.50 3.20 0.00																							
Всего за день:																							
56.2 56.8 206.2 1 421.9 10.20 113.10 5.50 0.10 0.40 0.20 0.00 0.30 3.10 29.00 72.40 260.00 194.60 7.00 1.80 5.50																							

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	С, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Д, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0.2	0.0	0.6	3.5	1.10	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.10	5.00	10.50	3.50	0.30	0.10	0.80	2006	
КОТЛЕТЫ, ВИТЯЧКИ, ШНИЦЕЛИ	60	10.8	21.5	11.9	213.2	0.40	0.00	2.10	0.00	0.20	0.10	0.30	0.20	0.00	1.90	3.60	16.60	130.60	23.30	1.70	1.60	4.30	2008	
ГОРЯЧИЕ КАРТОНЕЛЬНЫЕ	180	3.8	6.1	24.1	161.5	12.50	37.30	0.30	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	0.00	1.60	12.30	52.60	106.60	36.00	1.50	0.70	10.40	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	14.3	66.4	1.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	15.60	8.60	6.60	0.80	0.00	335	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	8.4	47.4	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	0.00	0.00	0.00	627	2006	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.7	0.2	8.2	30.8	13.70	7.20	0.20	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	0.20	0.00	29.40	13.60	8.90	0.10	0.40	0.20	0.00	
Итого за прием пищи:	610	17.3	28.4	66.5	574.8	28.60	46.80	2.60	0.10	0.50	0.20	0.30	0.80	0.00	3.90	17.00	125.00	203.90	83.00	4.80	2.60	15.50	2010	
Обед																								
БОРЩ С КАПУСТОЙ, СО СМЕТАНОЙ НА МЯС БУЛЬОНЕ	250	2.4	7.0	14.8	171.0	0.88	117.88	2.75	0.00	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.75	11.75	65.25	95.75	33.38	1.88	0.50	6.00	2006	
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	90	19.3	19.3	14.8	216.0	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	0.00	0.00	0.00	110	2006	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0.4	2.8	3.4	39.9	1.00	60.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	2.20	6.40	7.00	4.30	0.10	0.10	0.70	2010	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	4.5	39.0	207.2	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	0.00	0.00	0.00	84	2010	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.1	0.2	21.1	97.2	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	0.00	0.00	0.00	331	2008	
ХЛЕБ РАЖАНОМ	30	1.9	0.3	11.6	56.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	0.20	9.00	4.90	23.50	5.10	1.10	0.40	442	2006	
Итого за прием пищи:	760	30.6	34.1	101.7	786.4	9.88	177.88	4.75	0.00	0.23	0.00	0.00	0.10	0.00	1.05	22.65	77.55	126.25	42.78	3.08	1.00	8.40		
Всего за день:		47.9	62.5	168.2	1361.2	38.68	224.68	7.35	0.10	0.73	0.20	0.30	0.90	0.00	4.95	40.65	202.55	420.15	125.78	7.88	3.00	23.90		