

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор  
АО «Славянка»

Л.Г. Носова



«    » «    » 2023г



СОГЛАСОВАНО

Директор  
МОБУ «Русская школа»

С.Г. Байков

«    » «    » 2023г



## Примерное циклическое меню для организации питания детей, находящихся в лагере с дневным пребыванием

Минусинск, 2023 г

**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет в лагере с дневным прибыванием**

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва 2017 2017г.

День 1 Первая неделя (понедельник)														
№СР	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Горячий завтрак</b>														
14	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	1,20	3,00	0,04	0,02
ГП	Булочка бутербродная	50	50	4,38	3,69	28,96	166,54	0,09	0,07	0,02	0,74	20,85	57,76	18,95
232к	Омлет натуральный	150	15,28	20,09	15,85	305,66	0,12	0,72	0,46	1,06	157,60	377,20	69,60	8,80
378	Чай с молоком	200	2,90	3,10	15,70	96,90	0,00	0,50	0,10	0,00	68,34	45,00	0,20	0,60
ГП	Фрукт свежий яблоко	100	0,50	0,00	12,75	57,50	0,04	10,00	0,05	0,80	20,80	2,86	28,60	11,70
ГП	Сок	200	0,00	1,94	34,52	177,93	0,12	0,00	0,00	0,84	11,25	53,91	20,63	0,98
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
	<b>итого</b>		<b>71,13</b>	<b>37,16</b>	<b>95,24</b>	<b>796,55</b>	<b>166,86</b>	<b>11,31</b>	<b>40,68</b>	<b>3,21</b>	<b>266,13</b>	<b>528,92</b>	<b>185,23</b>	<b>41,43</b>
<b>Горячий обед</b>														
20	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	5,05	1,14	52,00	0,02	3,15	0,00	0,00	10,20	18,10	8,40	0,30
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,80	2,90	4,30	148,70	0,10	5,00	0,22	0,26	12,10	136,46	29,70	0,20
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	9,60	12,90	10,60	197,10	0,07	3,10	35,00	0,12	20,60	175,12	22,50	2,20
305	Рис припущенный с овощами	150	3,64	4,33	37,36	206,00	0,30	0,00	0,02	0,20	15,62	79,81	27,13	0,06
257	Напиток из брусники	200	0,12	0,05	24,87	103,00	0,00	3,37	0,00	1,25	13,36	5,79	5,78	0,22
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,07	0,00	0,00	0,27	10,40	31,80	14,00	0,64
	<b>итого</b>		<b>22,98</b>	<b>26,29</b>	<b>111,87</b>	<b>876,40</b>	<b>0,60</b>	<b>14,62</b>	<b>35,24</b>	<b>2,49</b>	<b>88,48</b>	<b>473,18</b>	<b>115,91</b>	<b>4,00</b>
	<b>итого за день</b>		<b>94,11</b>	<b>63,45</b>	<b>207,11</b>	<b>1672,95</b>	<b>167,46</b>	<b>25,93</b>	<b>75,92</b>	<b>5,70</b>	<b>354,61</b>	<b>1002,10</b>	<b>301,14</b>	<b>45,43</b>



**День 2**

№СР	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			эн/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Горячий завтрак</b>														
ГП	Бутерброд из батона с маслом	30/10	21,36	11,64	40,56	216,36	0,71	0,60	0,04	0,03	166,32	196,10	28,44	0,64
219	Сырники или запеканка из творога с морковью	150	32,04	17,46	60,84	324,54	0,71	0,60	0,04	0,03	166,32	196,10	28,44	0,64
ГП	Фрукт свежий апельсин	100	0,80	0,30	9,20	42,80	0,08	3,80	0,30	0,00	43,75	2,75	42,50	13,75
ГП	Сок	200	0,00	1,94	34,52	177,93	0,12	0,00	0,00	0,84	11,25	53,91	20,63	0,98
693	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,20	0,00	0,00	10,20	22,13	8,80	1,70
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
	<i>итого</i>		<b>56,70</b>	<b>31,74</b>	<b>172,72</b>	<b>885,23</b>	<b>1,66</b>	<b>5,20</b>	<b>0,38</b>	<b>1,29</b>	<b>404,04</b>	<b>497,09</b>	<b>137,21</b>	<b>18,09</b>
<b>Горячий обед</b>														
23	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	1,10	6,10	6,90	87,00	0,10	20,30	0,27	2,34	17,20	2,14	17,60	0,80
99	Суп из овощей со сметаной	200/10	8,89	10,17	13,13	184,00	0,07	4,49	0,20	0,25	49,24	0,12	31,63	1,64
260	Гуляш из мяса	100	15,40	6,40	3,70	134,00	0,07	3,10	35,00	0,12	21,10	175,12	11,70	1,80
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,10	38,05	243,00	0,21	0,00	0,03	0,47	24,78	205,02	137,16	4,60
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,00	0,20	0,00	0,20	23,40	23,40	2,60	1,10
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,07	0,00	0,00	0,27	10,40	31,80	14,00	0,64
	<i>итого</i>		<b>40,46</b>	<b>29,83</b>	<b>117,18</b>	<b>905,20</b>	<b>0,56</b>	<b>28,09</b>	<b>35,50</b>	<b>4,04</b>	<b>152,32</b>	<b>463,70</b>	<b>223,09</b>	<b>10,96</b>
	<i>итого за день</i>		<b>97,16</b>	<b>61,57</b>	<b>289,90</b>	<b>1790,43</b>	<b>2,22</b>	<b>33,29</b>	<b>35,88</b>	<b>5,33</b>	<b>556,36</b>	<b>960,79</b>	<b>360,30</b>	<b>29,05</b>



**День 3**

№СР	наименование	масса	Пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			блюда	порции	Б		Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са
<b>Горячий завтрак</b>														
ГП	Бутерброд из батона с повидлом	30/10	13,40	13,60	0,00	180,00	0,00	1,40	78,00	0,16	560,00	130,00	28,00	0,52
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/5	8,00	5,70	34,00	209,90	0,10	0,90	0,07	0,06	163,91	248,17	0,30	0,50
ГП	Фрукт свежий банан	100	1,50	0,13	28,35	98,00	0,05	12,50	0,83	0,00	10,00	0,07	56,99	52,50
ГП	Сок	200	0,00	1,94	34,52	177,93	0,12	0,00	0,00	0,84	11,25	53,91	20,63	0,98
689	Чай с молоком	200	2,90	3,10	15,70	96,90	0,00	0,50	0,10	0,00	68,34	45,00	0,20	0,60
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
	<b>итого</b>		<b>28,20</b>	<b>24,87</b>	<b>125,17</b>	<b>826,33</b>	<b>0,31</b>	<b>15,30</b>	<b>78,17</b>	<b>1,45</b>	<b>819,70</b>	<b>503,25</b>	<b>114,52</b>	<b>55,48</b>
<b>Горячий обед</b>														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	1,00	6,00	5,50	80,00	0,03	16,90	0,08	1,17	19,10	50,15	16,50	0,90
88	Щи из свежей капусты картофелем	200	5,76	7,39	19,90	178,50	0,23	15,30	0,20	0,25	49,39	172,39	43,50	2,15
268	Котлеты, биточки, шницели рубленые	90	13,20	13,50	13,03	226,50	0,00	0,11	0,10	0,00	117,25	171,00	32,70	2,40
309м	Макаронные изделия отварные	150	4,33	2,40	25,79	143,15	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	0,64
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,67	115,00	0,01	1,72	0,00	0,08	14,86	4,40	5,32	0,95
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,07	0,00	0,00	0,27	10,40	31,80	14,00	0,64
	<b>итого</b>		<b>30,85</b>	<b>30,51</b>	<b>125,49</b>	<b>912,75</b>	<b>0,43</b>	<b>34,03</b>	<b>0,39</b>	<b>2,82</b>	<b>220,22</b>	<b>485,17</b>	<b>126,19</b>	<b>8,06</b>
	<b>итого за день</b>		<b>59,05</b>	<b>55,38</b>	<b>250,66</b>	<b>1739,08</b>	<b>0,74</b>	<b>49,33</b>	<b>78,56</b>	<b>4,27</b>	<b>1039,92</b>	<b>988,42</b>	<b>240,71</b>	<b>63,54</b>



**День 4**

№СР	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			эн/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Горячий завтрак</b>														
ГП	Бутерброд из батона с вареным сгущенным молоком	40	5,85	11,45	0,10	128,00	0,12	0,00	0,00	0,00	20,00	64,50	10,50	0,85
173	Каша вязкая молочная "Дружба"	200/5	8,60	7,20	31,40	216,70	0,20	0,90	32,00	0,86	204,60	315,40	16,60	1,30
693	Чай с шиповником	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,20	0,00	0,00	10,20	22,13	8,80	1,70
ГП	Сок	200	0,00	1,94	34,52	177,93	0,12	0,00	0,00	0,84	11,25	53,91	20,63	0,98
ГП	Фрукт свежий апельсин	100	0,80	0,30	9,20	42,80	0,08	3,80	0,30	0,00	43,75	2,75	42,50	13,75
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
	<i>итого</i>		<b>17,75</b>	<b>21,29</b>	<b>102,82</b>	<b>689,03</b>	<b>0,56</b>	<b>4,90</b>	<b>32,30</b>	<b>2,09</b>	<b>296,00</b>	<b>484,79</b>	<b>107,43</b>	<b>18,96</b>
<b>Горячий обед</b>														
19	Салат из свежей капусты с кукурузой	60	5,10	6,60	2,30	89,00	0,30	0,83	0,14	0,00	19,60	30,67	18,70	0,04
108/109	Суп картофельный с клецками	200	5,20	6,20	29,00	193,50	0,20	9,30	0,22	0,26	28,30	136,46	65,00	4,60
260	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	90	21,30	20,60	4,80	291,10	0,11	1,20	0,35	3,24	22,40	106,74	37,38	3,01
312	Пюре картофельное	150	3,12	4,68	12,78	133,00	0,14	5,15	0,02	0,15	40,28	82,41	27,94	1,00
257	Напиток облепиховый	200	0,12	0,05	24,87	103,00	0,00	3,37	0,00	1,25	13,36	5,79	5,78	0,22
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,07	0,00	0,00	0,27	10,40	31,80	14,00	0,64
	<i>итого</i>		<b>41,24</b>	<b>39,19</b>	<b>107,35</b>	<b>979,20</b>	<b>0,86</b>	<b>19,85</b>	<b>0,73</b>	<b>5,56</b>	<b>140,54</b>	<b>419,97</b>	<b>177,20</b>	<b>9,89</b>
	<i>итого за день</i>		<b>58,99</b>	<b>60,48</b>	<b>210,17</b>	<b>1668,23</b>	<b>1,42</b>	<b>24,75</b>	<b>33,03</b>	<b>7,65</b>	<b>436,54</b>	<b>904,76</b>	<b>284,63</b>	<b>28,85</b>



**День 5**

№СР	Наименование блюда	масса	пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
		порции	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Горячий завтрак</b>														
371	Гренка в яично-молочной смеси	70	5,60	6,20	25,00	181,00	0,00	0,20	169,88	0,37	1,20	140,00	0,02	0,02
59	Каша вязкая молочная из пшена с маслом сливочным	200/5	9,30	5,70	39,00	244,50	0,00	0,60	29,40	2,10	124,50	65,10	0,20	0,50
382	Какао с молоком	200	3,80	4,10	16,50	113,20	0,00	0,60	0,65	0,16	138,20	45,60	32,80	0,60
ГП	Сок	200	0,00	1,94	34,52	177,93	0,12	0,00	0,00	0,84	11,25	53,91	20,63	0,98
ГП	Фрукт свежий яблоко	100	0,50	0,00	12,75	57,50	0,04	10,00	0,05	0,80	20,80	2,86	28,60	11,70
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
	<i>итого</i>		<i>21,60</i>	<i>18,34</i>	<i>140,37</i>	<i>837,73</i>	<i>0,20</i>	<i>11,40</i>	<i>199,98</i>	<i>4,66</i>	<i>302,15</i>	<i>333,57</i>	<i>90,65</i>	<i>14,18</i>
<b>Горячий обед</b>														
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,42	5,05	1,14	52,00	0,02	3,15	0,00	0,00	10,20	18,10	8,40	0,30
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	5,20	6,20	29,00	193,50	0,20	9,30	0,22	0,26	28,30	136,46	65,00	4,60
193	Бефстроганов из филе кур	100	13,69	6,11	4,75	130,00	0,04	1,98	0,04	0,16	39,03	69,73	14,05	0,82
307	Бобовые отварные с луком	150	3,64	4,33	37,36	206,00	0,30	0,00	0,02	0,20	15,62	79,81	27,13	0,06
257	Напиток из смородины	200	0,12	0,05	24,87	103,00	0,00	3,37	0,00	1,25	13,36	5,79	5,78	0,22
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	28,00	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,07	0,00	0,00	0,27	10,40	31,80	14,00	0,64
	<i>итого</i>		<i>29,47</i>	<i>22,80</i>	<i>146,12</i>	<i>854,10</i>	<i>0,67</i>	<i>17,80</i>	<i>0,28</i>	<i>2,53</i>	<i>123,11</i>	<i>367,79</i>	<i>142,76</i>	<i>7,02</i>
	<i>итого за день</i>		<i>51,07</i>	<i>41,14</i>	<i>286,49</i>	<i>1691,83</i>	<i>0,87</i>	<i>29,20</i>	<i>200,26</i>	<i>7,19</i>	<i>425,26</i>	<i>701,36</i>	<i>233,41</i>	<i>21,20</i>



**День 5**

№СР	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Горячий завтрак</b>														
14	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	1,20	3,00	0,04	0,02
ГП	Бутерброд с сыром	30/10	4,38	3,69	28,96	166,54	0,09	0,07	0,02	0,74	20,85	57,76	18,95	0,92
173	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес"	200/5	8,60	7,20	31,40	216,70	0,20	0,90	32,00	0,86	204,60	315,40	16,60	1,30
ГП	Сок	200	0,00	1,94	34,52	177,93	0,12	0,00	0,00	0,84	11,25	53,91	20,63	0,98
ГП	Фрукт свежий банан	100	1,50	0,13	28,35	98,00	0,05	12,50	0,83	0,00	10,00	0,07	56,99	52,50
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,80	15,40	93,30	0,00	0,50	0,00	0,55	104,30	32,50	32,80	0,30
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
	<i>итого</i>		<b>19,73</b>	<b>23,41</b>	<b>151,36</b>	<b>882,07</b>	<b>0,50</b>	<b>13,97</b>	<b>72,02</b>	<b>3,48</b>	<b>358,40</b>	<b>488,74</b>	<b>154,41</b>	<b>56,40</b>
<b>Горячий обед</b>														
20	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	5,05	1,14	52,00	0,02	3,15	0,00	0,00	10,20	18,10	8,40	0,30
96м	Рассольник "Ленинградский"	200	2,80	4,20	2,98	103,53	0,08	6,09	0,10	1,47	13,31	61,76	22,27	0,83
392	Плов из мяса	240	20,52	9,00	38,88	318,24	0,09	16,38	0,10	0,00	18,13	17,10	33,48	2,70
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	115,00	0,01	1,72	0,00	0,06	14,86	4,40	5,32	0,95
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,07	0,00	0,00	0,27	10,40	31,80	14,00	0,64
	<i>итого</i>		<b>30,30</b>	<b>19,47</b>	<b>104,47</b>	<b>758,37</b>	<b>0,31</b>	<b>27,34</b>	<b>0,20</b>	<b>2,19</b>	<b>73,10</b>	<b>159,26</b>	<b>91,87</b>	<b>5,80</b>
	<i>итого за день</i>		<b>50,03</b>	<b>42,88</b>	<b>255,83</b>	<b>1640,44</b>	<b>0,81</b>	<b>41,31</b>	<b>72,22</b>	<b>5,67</b>	<b>431,50</b>	<b>648,00</b>	<b>246,28</b>	<b>62,20</b>



**День 7**

№СР	Наименование блюд	масса	Пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг		
		порции	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>Горячий завтрак</b>													
7	Бутерброд горячий с сыром	50	5,60	6,20	25,00	181,00	0,00	0,20	169,88	0,37	1,20	140,00	0,02
120	Суп молочный с крупой	200	9,30	5,70	39,00	101,90	0,00	0,60	29,40	2,10	124,50	65,10	0,50
ГП	Сок	200	0,00	1,94	34,52	177,93	0,12	0,00	0,00	0,84	11,25	53,91	20,63
ГП	Фрукт свежий яблоко	100	0,50	0,00	12,75	57,50	0,04	10,00	0,05	0,80	20,80	2,86	28,60
693	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,20	0,00	0,00	10,20	22,13	8,80
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40
	<b>итого</b>		<b>17,90</b>	<b>14,24</b>	<b>138,87</b>	<b>641,93</b>	<b>0,20</b>	<b>11,00</b>	<b>199,33</b>	<b>4,50</b>	<b>174,15</b>	<b>310,10</b>	<b>66,95</b>
<b>Горячий обед</b>													
23	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	1,10	6,10	6,90	87,00	0,10	20,30	0,27	2,34	17,20	2,14	17,60
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,80	2,90	4,30	148,70	0,10	5,00	0,22	0,26	12,10	136,46	29,70
274	Зразы рубленые	90	9,60	12,90	10,60	197,10	0,07	3,10	35,00	0,12	20,60	175,12	22,50
321	Капуста тушеная	150	3,00	3,57	6,20	129,45	0,04	25,51	0,06	0,22	88,47	58,60	28,71
13, 69	Булочка (или кондитерское изделие)	50	5,30	3,60	52,10	262,00	0,00	0,10	169,88	0,37	55,60	132,80	0,02
348	Компот из сухофруктов	200	0,03	0,00	34,00	140,20	0,00	0,80	0,10	10,17	89,60	54,02	4,86
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,07	0,00	0,00	0,27	10,40	31,80	14,00
	<b>итого</b>		<b>28,23</b>	<b>30,13</b>	<b>147,70</b>	<b>1134,05</b>	<b>0,42</b>	<b>54,81</b>	<b>205,53</b>	<b>14,14</b>	<b>300,17</b>	<b>617,04</b>	<b>125,79</b>
	<b>итого за день</b>		<b>46,13</b>	<b>44,37</b>	<b>286,57</b>	<b>1775,98</b>	<b>0,63</b>	<b>65,81</b>	<b>404,86</b>	<b>18,64</b>	<b>474,32</b>	<b>927,14</b>	<b>192,74</b>



<b>Fe</b>
0,02
0,42
0,98
11,70
1,70
0,38
<b>15,20</b>
0,80
0,20
2,20
1,15
1,40
2,52
0,38
0,64
<b>9,29</b>
<b>24,49</b>



### День 8

№СР	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
		порции	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Горячий завтрак</b>														
15	Сыр твердый порционный	30	13,40	13,60	0,00	180,00	0,00	1,40	78,00	0,16	560,00	130,00	28,00	0,52
ГП	Булочка с повидлом	50	4,38	3,69	28,96	166,54	0,09	0,07	0,02	0,74	20,85	57,76	18,95	0,92
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/5	8,00	5,70	34,00	209,90	0,10	0,90	0,07	0,06	163,91	248,17	0,30	0,50
ГП	Сок	200	0,00	1,94	34,52	177,93	0,12	0,00	0,00	0,84	11,25	53,91	20,63	0,98
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0,00	16,00	65,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	23,20	4,40	0,11
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
	<b>итого</b>		<b>28,44</b>	<b>25,33</b>	<b>126,08</b>	<b>862,97</b>	<b>0,35</b>	<b>5,27</b>	<b>78,09</b>	<b>2,19</b>	<b>770,26</b>	<b>539,14</b>	<b>80,68</b>	<b>3,41</b>
<b>Горячий обед</b>														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	1,00	6,00	5,50	80,00	0,03	16,90	0,08	1,17	19,10	50,15	16,50	0,90
88	Щи из свежей капусты картофелем	200	5,76	7,39	19,90	178,50	0,23	15,30	0,20	0,25	49,39	172,39	43,50	2,15
279/33	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	90	8,20	13,50	12,20	203,00	0,00	0,70	0,21	0,27	26,20	88,20	17,90	1,40
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,59	6,10	38,05	243,00	0,21	0,00	0,03	0,47	24,78	205,02	137,16	4,60
947	Кисель из концентрата промышленного производства	200	0,32	0,00	29,20	118,00	0,60	30,00	0,00	0,18	9,00	6,42	2,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,07	0,00	0,00	0,27	10,40	31,80	14,00	0,64
	<b>итого</b>		<b>30,27</b>	<b>34,05</b>	<b>138,45</b>	<b>992,10</b>	<b>1,18</b>	<b>62,90</b>	<b>0,52</b>	<b>3,00</b>	<b>145,07</b>	<b>580,08</b>	<b>239,46</b>	<b>10,07</b>
	<b>итого за день</b>		<b>58,71</b>	<b>59,38</b>	<b>264,53</b>	<b>1855,07</b>	<b>1,54</b>	<b>68,17</b>	<b>78,61</b>	<b>5,19</b>	<b>915,33</b>	<b>1119,22</b>	<b>320,14</b>	<b>13,48</b>



**День 9**

№СР	Наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества(г)			эн/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Горячий завтрак</b>														
ГП	Бутерброд из батона с вареным сгущенным молоком	40	5,85	11,45	0,10	128,00	0,12	0,00	0,00	0,00	20,00	64,50	10,50	0,85
59	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	9,30	5,70	39,00	244,50	0,00	0,60	29,40	2,10	124,50	65,10	0,20	0,50
ГП	Фрукт свежий банан	100	1,50	0,13	28,35	150,00	0,05	12,50	0,83	0,00	10,00	0,07	562,99	52,50
ГП	Сок	200	0,00	1,94	34,52	177,93	0,12	0,00	0,00	0,84	11,25	53,91	20,63	0,98
693	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,20	0,00	0,00	10,20	22,13	8,80	1,70
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
	<i>итого</i>		<b>19,15</b>	<b>19,62</b>	<b>129,57</b>	<b>824,03</b>	<b>0,33</b>	<b>13,30</b>	<b>29,40</b>	<b>3,33</b>	<b>182,15</b>	<b>231,81</b>	<b>611,52</b>	<b>56,91</b>
<b>Горячий обед</b>														
71	Помидоры свежие порционные	60	0,60	0,10	2,30	13,00	0,01	10,70	0,07	0,00	3,30	15,20	1,50	0,07
КП	Суп с рыбными консервами (сайра натуральная в масле)	200	7,80	7,30	8,10	186,00	0,11	15,50	0,21	0,27	15,60	86,27	23,80	0,80
259	Жаркое по- Домашнему с тушеной говядиной	240	17,10	7,80	21,00	223,00	0,30	22,00	48,23	0,23	20,50	87,60	35,00	2,30
257	Напиток из брусники	200	0,12	0,05	24,87	103,00	0,00	3,37	0,00	1,25	13,36	5,79	5,78	0,22
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,07	0,00	0,00	0,27	10,40	31,80	14,00	0,64
	<i>итого</i>		<b>32,02</b>	<b>16,31</b>	<b>89,87</b>	<b>694,60</b>	<b>0,53</b>	<b>51,57</b>	<b>48,51</b>	<b>2,41</b>	<b>69,36</b>	<b>252,76</b>	<b>88,48</b>	<b>4,41</b>
	<i>итого за день</i>		<b>51,17</b>	<b>35,93</b>	<b>219,44</b>	<b>1518,63</b>	<b>0,87</b>	<b>64,87</b>	<b>77,91</b>	<b>5,74</b>	<b>251,51</b>	<b>484,57</b>	<b>700,00</b>	<b>61,32</b>



День 10														
№СР	Наименование блюд	масса	Пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
		порции	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Горячий завтрак</b>														
ГП	Бутерброд из батона с повидлом	30/10	13,40	13,60	0,00	180,00	0,00	1,40	78,00	0,16	560,00	130,00	28,00	0,52
210	Омлет натуральный, масло сливочное	150	8,00	14,30	8,50	194,50	0,00	0,10	169,88	0,37	55,60	132,80	0,02	1,40
ГП	Сок	200	0,00	1,94	34,52	177,93	0,12	0,00	0,00	0,84	11,25	53,91	20,63	0,98
ГП	Мороженое	100	0,80	0,30	9,20	42,80	0,08	3,80	0,30	0,00	43,75	2,75	42,50	13,75
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,80	15,40	93,30	0,00	0,50	0,00	0,55	104,30	32,50	32,80	0,30
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
	<b>итого</b>		<b>27,40</b>	<b>33,34</b>	<b>80,22</b>	<b>752,13</b>	<b>0,24</b>	<b>5,80</b>	<b>248,18</b>	<b>2,31</b>	<b>781,10</b>	<b>378,06</b>	<b>132,35</b>	<b>17,33</b>
<b>Горячий обед</b>														
19	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	5,10	6,60	2,30	89,00	0,30	0,83	0,14	0,00	19,60	30,67	18,70	0,04
113/114	Суп- лапша домашняя	200	2,60	5,50	13,40	113,80	0,00	0,80	0,22	0,26	89,60	136,46	4,86	2,52
161к	Запеканка картофельная с мясом отварным	240	10,29	9,97	10,30	254,49	0,16	9,88	0,15	0,63	24,07	151,41	40,01	2,42
257	Напиток из смородины	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,00	0,80	0,10	10,17	89,60	54,02	4,86	2,52
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,07	0,00	0,00	0,27	10,40	31,80	14,00	0,64
	<b>итого</b>		<b>24,47</b>	<b>23,13</b>	<b>81,40</b>	<b>714,49</b>	<b>0,57</b>	<b>12,31</b>	<b>0,61</b>	<b>11,72</b>	<b>239,47</b>	<b>430,46</b>	<b>90,83</b>	<b>8,52</b>
	<b>итого за день</b>		<b>51,87</b>	<b>56,47</b>	<b>161,62</b>	<b>1466,62</b>	<b>0,81</b>	<b>18,11</b>	<b>1,22</b>	<b>23,44</b>	<b>1020,57</b>	<b>860,92</b>	<b>223,18</b>	<b>25,85</b>
	<b>итого за 10 дней</b>		<b>51,36</b>	<b>48,92</b>	<b>171,24</b>	<b>1468,20</b>	<b>0,70</b>	<b>35,00</b>	<b>249,40</b>	<b>25,75</b>	<b>430,00</b>	<b>1238,98</b>	<b>138,00</b>	<b>10,00</b>

Соотношение пищевых веществ рациона

1 1 4