

Согласованно
Руководитель отдела образования
Администрации муниципального образования
Яненский городской округ
Оренбургской области
В.Н. Решетова

Запрещённых блюд нет.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
на 21 (двадцать) дней оздоровительного лагеря
7-11 лет сезон Лето

Согласованно
Начальник лагеря

2024 год
Талишова В. А.

0

1 День

Наименование блюда	№ Карты	Выход	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)						Минеральные вещества				Ккалл.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																
Каша молочная кукурузная	12	150	3,5	5,37	22,9	0,08	0,82	27,53	0	144,12	117,04	17,64	0,03	118,98		
Кофейный напиток	44	200	1,4	2	22,4	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0	116		
Бутерброд		50	4,92	6,17	11,1				0					140,6		
итого за завтрак		400	9,82	13,54	56,4	0,1	0,82	27,61	0	178,12	162,04	24,64	0,03	375,58		
Обед																
помидор нарезной	4	30	0,27	0,06	0,81	0,75	4,56	1,41	0	0,3	1,5	1,44	0,03	5,4		
свекольник со сметаной	5	250/10	1,81	4,91	125,25	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19	102,5		
Котлета куриная с соусом	25\16	80/20	12,67	10,48	13,44	0,09	4,2	0	0	38,52	139,68	29,26	1,37	198,82		
Макароны отварные	41	180	6,58	5,06	31,644	0,07	0	1,5	0	5,81	44,6	0,07	0,133	198,58		
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,2		
Хлеб пшеничный		30	2,83	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7	14	5	0	67,8		
Хлеб ржаной		30	2,28	0,27	1,46	0,013	9	0	0	19,2	3,1	5,1	0,57	79		
итого за обед		830	26,48	21,05	198,854	1,073	29,13	2,91	0	121,61	259,71	67,12	3,473	746,3		
Подливк																
Фрукт (апельсин)		185	0,8	0,8	20	0,06	20	10	0,4	32	0,8	18	4,4	86		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1430	37,1	35,39	275,3	1,233	49,95	40,52	0,4	331,73	422,5	109,76	7,903	1208		

2 День

Наименование блюда	номер карты	Выход порц	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)						Минеральные вещества			Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак															
Каша молочная Дружба	32	150	4,68	4,6	14,63	0,01	0,82	27,54	0	140,13	117,04	17,64	0,22	117,32	
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28	
Хлеб пшеничный		30	2,83	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7	14	5	0	67,8	
Итого за завтрак		380	7,71	4,87	30,09	0,1	0,82	27,54	0	153,13	131,04	22,64	0,62	213,12	
Обед															
Огурец нарезной	3	30	0,21	0,03	1,11	0,01	1,71	0	0	7,87	14,41	4,79	0,2	4,11	
Борщ из св.капусты со сметаной	29	250/10	1,81	4,91	125,25	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19	102,5	
Жаркое по-домашнему	62	1/200	27,53	7,47	21,95	0,21	8,97	24	0	31,1	337	65,7	4,03	265	
Сок натуральный		200	0,2	0	20	0	0	0	0	6	0	0	0	85	
Хлеб пшеничный		30	2,83	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7	14	5	0	67,8	
Хлеб ржаной		30	2,28	0,27	1,46	0,013	9	0	0	19,2	3,1	5,1	0,57	79	
Итого за обед		750	34,86	12,95	171,26	0,373	29,97	24	0	115,55	421,74	106,84	5,99	603,41	
Полдник															
Мини-мафины			33,3	1,49	5,61	0,056	0,3	7	0	14,6	49	3,3	0,43	117	
Итого			1163,3	44,06	23,43	218,55	0,529	31,09	58,54	0	283,28	601,7	110,14	7,04	933,53

3 День

Наименование блюда	№ карты	Выход	Пищевые вещества (г)			Витамины(мг)							Минеральные вещества					Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ккал.				
Завтрак			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Каша молочная рисовая	34	150	4,68	4,6	14,7	0,06	0,82	27,54	0	144,13	117,04	17,64	0,22	118,98				
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28				
Бульбурд	2	50	4,92	6,17	1,1	0,01	0,14	52	0	183	114	12	0,2	140,6				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,8	10,77	29,8	0,07	0,96	79,54	0	333,13	231,04	29,64	0,82	287,58				
Обед																		
Помидор нарезной	4	30	0,27	0,06	0,81	0,75	4,56	1,41	0	0,3	1,5	1,44	0,03	5,4				
Суп гороховый	11	250	5,49	5,28	16,33	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03	134,75				
Курры в соусе	54	80	17,92	14,58	5,62	0,06	0,54	43	0	56,1	138,2	23,9	1,77	225				
Каша гречневая	35	180	8,85	6,73	27,25	0,22	0	0,04	0	15,57	25,2	1,26	4,73	222,21				
Компот из сухофруктов	31	200	0,004	0	2,76	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,2				
Хлеб ржаной		30	2,28	0,27	1,46	0,013	9	0	0	19,2	3,1	5,1	0,57	79				
Хлеб пшеничный		30	2,83	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7	14	5	0	67,8				
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	37,644	27,19	55,72	1,373	20,99	44,45	0	142,65	272,78	72	9,31	828,36				
Полдник																		
Фрукт (яблоко)		185	0,8	0,8	20	0,06	20	10	0,4	32	0,8	18	4,4	85				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1385	48,24	38,76	105,52	1,503	41,95	133,99	0,4	507,8	504,6	119,64	14,53	1201				

4 День

Наименование блюда	№ карты	Выход	Пищевые вещества (г)			Витамины(мг)						Минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																
Запеканка творожная																
со сгущенным молоком	13	150/20	39,4	25,5	45,9	0,128	1,05	0,47	0	320,7	488,62	69,3	1,19	396,1		
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28		
Батон		30	2,25	0,87	15,27	0	0	0	0	6	0	5	0	79,2		
Итого за завтрак		400	41,85	26,37	75,17	0,128	1,05	0,47	0	332,7	488,62	74,3	1,59	503,3		
Обед																
Огурец нарезной	3	30	0,21	0,03	1,11	0,01	1,71	0	0	7,87	14,41	4,79	0,2	4,11		
Шн из св.капусты со сметан.	6	250/10	1,75	4,89	8,49	0,06	18,46	0,02	0	43,33	47,63	22,25	0,8	84,75		
Биточки куриные	142	80	14,11	13,33	8,39	0,04	0,26	64	0	56	105,9	15,4	1,01	210,1		
Картофельное пюре	46	180	3,67	5,76	24,53	0,16	21,8	30,6	0	44,37	103,91	33,3	1,21	164,7		
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,2		
Хлеб ржаной		30	2,28	0,27	1,46	0,013	9	0	0	19,2	3,1	5,1	0,57	79		
Хлеб пшеничный		30	2,83	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7	14	5	0	67,8		
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	24,89	24,55	70,23	0,383	52,31	94,62	0	184,17	292,55	85,84	3,97	704,66		
Подлик																
Кукурузные палочки		70	1,49	5,61	17,16	0,056	0,3	7	0	14,6	49	3,3	0,43	117		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1280	68,23	56,53	162,56	0,567	53,66	102,09	0	531,5	830,2	163,45	5,99	1325		

5 День

Наименование блюда	№ карты	Выход	Пищевые вещества (г)			Витамины(мг)							Минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																	
Макароньы с сырром	18	160	10,7	11,27	4,96	0,1	0,25	4,53	0	177,25	164,55	20,3	1,26	311,88			
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0	28			
Хлеб пшеничный		30	2,83	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7	14	5	0	67,8			
Итого за завтрак		390	13,73	11,54	20,45	0,19	0,25	4,53	0	190,25	178,55	25,3	1,26	407,68			
ОБЕД																	
Помидор нарезной	4	30	0,27	0,06	0,81	0,75	4,56	1,41	0	0,3	1,5	1,44	0,03	5,4			
Суп рыбный	7	250	8,61	8,4	14,34	0,1	9,11	15	0	45,3	176,53	47,35	1,26	167,2			
Поджарка из говядины	81	80	19,72	17,89	4,76	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32	168,2			
Рис отварной	37	180	6,62	5,42	31,73	0,07	0	25,2	0	1,32	44,6	25,34	0,462	202,14			
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,2			
Хлеб ржаной		30	2,28	0,27	1,46	0,013	9	0	0	19,2	3,1	5,1	0,57	79			
Хлеб пшеничный		30	2,83	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7	14	5	0	67,8			
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	40,37	32,31	79,35	1,203	25,03	41,61	0	103,88	438,02	110,24	4,822	783,94			
Подлик																	
Мини-мафины		33,3	1,49	5,61	17,16	0,056	0,3	7	0	14,6	49	3,3	0,43	117			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1223,3	55,59	49,46	116,96	1,449	25,58	53,14	0	308,8	665,6	138,8	6,512	1308,6			

6 день

Наименование блюда	№ карты	Выход	Пищевые вещества (г)			Витамины(мг)						Минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																
Каша молоч. геркулесовая	38	150	3,91	2,01	23,38	0,01	0	110	0	174,9	104,56	41,12	1,13	127,3		
Кофейный напиток	44	200	1,4	2	22,4	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0	116		
Батон		30	2,25	0,87	15,27	0	0	0	0	6	0	5	0	79,2		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	7,56	4,88	61,05	0,03	0	110,08	0	214,9	149,56	53,12	1,13	322,5		
ОБЕД																
Огурец нарезной	3	30	0,21	0,03	1,11	0,01	1,71	0	0	7,87	14,41	4,79	0,2	4,11		
Суп картоф. с крупной	10	250	2,5	2,79	17	0,1	8,33	0	0	25,9	87,35	26,5	1,01	103,25		
Капустя туш.с кур.мясом	17/28	150/100	20,13	18,57	41,42	0,31	37,8	53,8	0	57,55	257,91	68,79	3,52	421,23		
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,2		
Хлеб ржаной		30	2,28	0,27	1,46	0,013	9	0	0	19,2	3,1	5,1	0,57	79		
Хлеб пшеничный		30	2,83	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7	14	5	0	67,8		
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	27,99	21,93	87,24	0,533	57,92	53,8	0	123,92	380,37	110,18	5,48	769,59		
Подлик																
Фрукт (яблоко)		185	0,8	0,8	20	0,06	20	10	0,4	32	0,8	18	4,4	85		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1355	36,35	27,61	168,29	0,623	77,92	173,88	0,4	370,8	530,8	181,32	11,01	1177,1		

7 День

Наименование блюда	№ карты	Выход	Пищевые вещества (г)			Витамины(мг)						Минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																
Каша молочная манная	39	150	6,81	7,26	22,79	0,12	5,28	27,54	0	144,13	117,04	17,64	1,24	183,87		
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28		
Бутерброд	2	50	4,92	6,17	1,1	0,01	0,14	52	0	183	114	12	0,2	140,6		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,93	13,43	37,89	0,13	5,42	79,54	0	333,13	231,04	29,64	1,84	352,47		
Обед																
Помидор нарезной	4	30	0,27	0,06	0,81	0,75	4,56	1,41	0	0,3	1,5	1,44	0,03	5,4		
Суп картоф с макаронами	9	250	2,69	2,84	17,14	0,11	8,25	0	0	24,6	66,65	27	1,09	104,75		
Рыба тушен с овощами	14	80/75	13,87	7,85	6,53	0,1	3,35	0,01	0	52,14	238,46	59,77	0,96	150		
Картофельное пюре	46	180	3,67	5,76	24,53	0,16	21,8	30,6	0	44,37	103,91	33,3	1,21	164,7		
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,2		
Хлеб ржаной		30	2,28	0,27	1,46	0,013	9	0	0	19,2	3,1	5,1	0,57	79		
Хлеб пшеничный		30	2,83	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7	14	5	0	67,8		
ИТОГО ЗА ОБЕД		875	25,65	17,05	76,72	1,233	48,04	32,02	0	154,01	431,22	131,61	4,04	665,85		
Подник																
Тортик Боврушка		38	1,9	11,8	22,7	0,004	22,2	190	2,6	174	2,8	4,6	0,1	117		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1313	39,48	42,28	137,31	1,367	75,66	301,56	2,6	661,1	665	165,84	5,98	1135,4		

8 День

Наименование блюда	№ карты	Выход	Пищевые вещества (г)			Витамины(мг)						Минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																
Омлет натуральный	42	110	14,27	22,16	2,65	0,1	0,25	345	0	114,2	260,5	19,5	2,94	267,93		
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28		
Батон		30	2,25	0,87	15,27	0	0	0	0	6	0	5	0	79,2		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	16,72	23,03	31,92	0,1	0,25	345	0	126,2	260,5	24,5	3,34	375,13		
Обед																
Огурец нарезной	3	30	0,21	0,03	1,11	0,01	1,71	0	0	7,87	14,41	4,79	0,2	4,11		
Щи из св.капусты со сметан.	6	250/10	1,75	4,89	8,49	0,06	18,46	0,02	0	43,33	47,63	22,25	0,8	84,75		
Плов из птицы	78	200	20,3	17	35,69	0,06	1,01	48	0	45,1	199,3	47,5	2,19	377		
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,2		
Хлеб ржаной		30	2,28	0,27	1,46	0,013	9	0	0	19,2	3,1	5,1	0,57	79		
Хлеб пшеничный		30	2,83	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7	14	5	0	67,8		
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	27,41	22,46	73	0,243	31,26	48,02	0	128,9	282,04	84,64	3,94	706,86		
Полдник																
Фрукт (апельсин)		185	0,8	0,8	20	0,06	20	10	0,4	32	0,8	18	4,4	86		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1275	44,93	46,29	124,92	0,403	51,51	403,02	0,4	287,1	543,3	127,14	11,68	1168		

9 День

Наименование блюда	№ карты	Выход	Пищевые вещества (г)			Витамины(мг)					Минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак															
Каша молочная пшеничная	63	150	4,68	4,6	14,7	0,06	0,82	127,5	0	144,13	117,04	17,64	0,22	118,98	
Кофейный напиток	44	200	1,4	2	22,4	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0	116	
Батон		30	2,25	0,87	15,27	0	0	0	0	6	0	5	0	79,2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	8,33	7,47	52,37	0,08	0,82	127,58	0	184,13	162,04	29,64	0,22	314,18	
Обед															
Борщ из св.капусты со сметаной	29	250/10	1,81	4,91	125,25	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19	102,5	
Печень по строгановски	19	50/50	17,43	11,64	7,1	6,36	25,61	5,84	0	20,4	241,17	16,25	5,1	162,31	
Картофельное пюре	46	180	3,67	5,76	24,53	0,16	21,8	30,6	0	44,37	103,91	33,3	1,21	164,7	
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,2	
Хлеб ржаной		30	2,28	0,27	1,46	0,013	9	0	0	19,2	3,1	5,1	0,57	79	
Хлеб пшеничный		30	2,83	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7	14	5	0	67,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	28,06	22,85	184,59	6,683	67,78	36,44	0	141,75	419,01	85,9	8,25	670,51	
Поддник															
Тортик Боврушка		38	1,9	11,8	22,7	0,004	22,2	190	2,6	174	2,8	4,6	0,1	117	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1218	37,11	42,89	267,86	6,787	90,8	244,05	2,6	499,9	583,8	120,14	8,57	1101,7	

10 день

Наименование блюда	№ карты	Выход	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)							Минеральные вещества					Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак																		
Каша молочная кукурузная	12	150	3,5	5,37	22,9	0,08	0,82	27,53	0	144,12	117,04	17,64	0,03				118,98	
Кофейный напиток	44	200	1,4	2	22,4	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0				116	
Бутерброд		50	4,92	6,17	11,1				0								140,6	
Итого за завтрак		400	9,82	13,54	56,4	0,1	0,82	27,61	0	178,12	162,04	24,64	0,03				375,58	
Обед																		
помидор нарезной	4	30	0,27	0,06	0,81	0,75	4,56	1,41	0	0,3	1,5	1,44	0,03				5,4	
свекольный со сметаной	5	250/10	1,81	4,91	125,25	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19				102,5	
Котлета мясная с соусом	16	80	13,76	11,23	5,18	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2				175,3	
Макароны отварные	41	180	6,58	5,06	31,644	0,07	0	1,5	0	5,81	44,6	0,07	0,133				198,58	
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18				94,2	
Хлеб пшеничный		30	2,83	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7	14	5	0				67,8	
Хлеб ржаной		30	2,28	0,27	1,46	0,013	9	0	0	19,2	3,1	5,1	0,57				79	
Итого за обед		810	27,57	21,8	190,594	1,063	25,05	25,91	0	118,09	253,13	63,56	3,303				722,78	
Подлик																		
Фрукт (апельсин)		185	0,8	0,8	20	0,06	20	10	0,4	32	0,8	18	4,4				86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1430	37,1	35,39	275,3	1,233	49,95	40,52	0	331,73	422,5	109,76	7,903				1208	

11 день

Наименование блюда	порций	карт	Выход порц	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)							Минеральные вещества				Ккал.
				Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																		
Каша молочная Дружба	32		150	4,68	4,6	14,63	0,01	0,82	27,54	0	140,13	117,04	17,64	0,22				117,32
Чай с сахаром	33		200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0,4				28
Хлеб пшеничный			30	2,83	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7	14	5	0				67,8
итого за завтрак			380	7,71	4,87	30,09	0,1	0,82	27,54	0	153,13	131,04	22,64	0,62				213,12
Обед																		
Огурец нарезной	3		30	0,21	0,03	1,11	0,01	1,71	0	0	7,87	14,41	4,79	0,2				4,11
Борщ из св.капусты со сметаной	29		250/10	1,81	4,91	125,25	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19				102,5
Жаркое по-домашнему	62		1/200	27,53	7,47	21,95	0,21	8,97	24	0	31,1	337	65,7	4,03				265
Сок натуральный			200	0,2	0	20	0	0	0	0	6	0	0	0				85
Хлеб пшеничный			30	2,83	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7	14	5	0				67,8
Хлеб ржаной			30	2,28	0,27	1,46	0,013	9	0	0	19,2	3,1	5,1	0,57				79
итого за обед			750	34,86	12,95	171,26	0,373	29,97	24	0	115,55	421,74	106,9	5,99				603,41
Полдник																		
Кислородные папочки			70	1,19	5,61	17,16	0,056	0,3	7	0	14,6	49	3,3	0,43				117
ИТОГО			1163,3	44,06	23,43	218,55	0,529	31,09	58,54	0	283,28	601,7	132,78	7,04				933,53

12 день

Наименование блюда	№ карт	Выход	Пищевые вещества (г)			Витамины(мг)						Минеральные вещества						Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																		
Каша молочная рисовая	34	150	4,68	4,6	14,7	0,06	0,82	27,54	0	144,13	117,04	17,64	0,22					118,98
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0,4					28
Бульброд	2	50	4,92	6,17	1,1	0,01	0,14	52	0	183	114	12	0,2					140,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,8	10,77	29,8	0,07	0,96	79,54	0	333,13	231,04	29,64	0,82					287,58
Обед																		
Помидор нарезной	4	30	0,27	0,06	0,81	0,75	4,56	1,41	0	0,3	1,5	1,44	0,03					5,4
Суп гороховый	11	250	5,49	5,28	16,33	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03					134,75
Курлы в соусе	54	80	17,92	14,58	5,62	0,06	0,54	43	0	56,1	138,2	23,9	1,77					225
Каша гречневая	35	180	8,85	6,73	27,25	0,22	0	0,04	0	15,57	25,2	1,26	4,73					222,21
Компот из сухофруктов	31	200	0,004	0	2,76	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18					94,2
Хлеб ржаной		30	2,28	0,27	1,46	0,013	9	0	0	19,2	3,1	5,1	0,57					79
Хлеб пшеничный		30	2,83	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7	14	5	0					67,8
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	37,644	27,19	55,72	1,373	20,99	44,45	0	142,65	272,78	72	9,31					828,36
Подливк																		
Фрукт (яблоко)		185	0,8	0,8	20	0,06	20	10	0,4	32	0,8	18	4,4					85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1385	48,24	38,76	105,52	1,503	41,95	134	0,4	507,8	504,6	119,64	14,53					1201

13 День

Наименование блюда	№ карт	Выход	Пищевые вещества (г)		Витамины(мг)							Минеральные вещества					Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																	
Засеянка творожная																	
со ступеным молоком	13	150/20	39,4	25,5	45,9	0,128	1,05	0,47	0	320,7	488,62	69,3	1,19	396,1			
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28			
Батон		30	2,25	0,87	15,27	0	0	0	0	6	0	5	0	79,2			
Итого за завтрак		400	41,85	26,37	75,17	0,128	1,05	0,47	0	332,7	488,62	74,3	1,59	503,3			
Обед																	
Огурец нарезной	3	30	0,21	0,03	1,11	0,01	1,71	0	0	7,87	14,41	4,79	0,2	4,11			
Ши из св.капусты со сметан.	6	250/10	1,75	4,89	8,49	0,06	18,46	0,02	0	43,33	47,63	22,25	0,8	84,75			
Биточки куриные	142	80	14,11	13,33	8,39	0,04	0,26	64	0	56	105,9	15,4	1,01	210,1			
Картофельное пюре	46	180	3,67	5,76	24,53	0,16	21,8	30,6	0	44,37	103,91	33,3	1,21	164,7			
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,2			
Хлеб ржаной		30	2,28	0,27	1,46	0,013	9	0	0	19,2	3,1	5,1	0,57	79			
Хлеб пшеничный		30	2,83	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7	14	5	0	67,8			
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	24,89	24,55	70,23	0,383	52,31	94,62	0	184,17	292,55	85,84	3,97	704,66			
Полдник																	
Мини-маффины		33,3	1,49	5,61	17,16	0,056	0,3	7	0	14,6	49	3,3	0,43	117			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1243,3	68,23	56,53	162,56	0,567	53,66	102,1	0	531,5	830,2	163,45	5,99	1325			

14 День

Наименование блюда	№ карт	Выход	Пищевые вещества (г)			Витамины(мг)					Минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак															
Макаронны с сыром	18	160	10,7	11,27	4,96	0,1	0,25	4,53	0	177,25	164,55	20,3	1,26	311,88	
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0	28	
Хлеб пшеничный		30	2,83	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7	14	5	0	67,8	
Итого за завтрак		390	13,73	11,54	20,45	0,19	0,25	4,53	0	190,25	178,55	25,3	1,26	407,68	
ОБЕД															
Помидор нарезной	4	30	0,27	0,06	0,81	0,75	4,56	1,41	0	0,3	1,5	1,44	0,03	5,4	
Суп рыбный	7	250	8,61	8,4	14,34	0,1	9,11	15	0	45,3	176,53	47,35	1,26	167,2	
Поджарка из говядины	81	80	19,72	17,89	4,76	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32	168,2	
Рис отварной	37	180	6,62	5,42	31,73	0,07	0	25,2	0	1,32	44,6	25,34	0,462	202,14	
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,2	
Хлеб ржаной		30	2,28	0,27	1,46	0,013	9	0	0	19,2	3,1	5,1	0,57	79	
Хлеб пшеничный		30	2,83	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7	14	5	0	67,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	40,37	32,31	77,86	1,203	25,03	41,61	0	103,88	438,02	110,24	4,822	783,94	
Подлик															
Шоколад молочный		90	2,5	1,18	95,7	0	0	88	0	80	0	50	0	165	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1280	56,6	45,03	194,01	1,393	25,28	134,1	0	374,2	616,6	185,5	6,08	1356,6	

15 День

Наименование блюда	№ карт	Выход	Пищевые вещества (г)			Витамины(мг)					Минеральные вещества				Ккал.	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																
Каша молоч. геркулесовая	38	150	3,91	2,01	23,38	0,01	0	110	0	174,9	104,56	41,12	1,13	127,3		
Кофейный напиток	44	200	1,4	2	22,4	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0	116		
Батон		30	2,25	0,87	15,27	0	0	0	0	6	0	5	0	79,2		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	7,56	4,88	61,05	0,03	0	110,1	0	214,9	149,56	53,12	1,13	322,5		
ОБЕД																
Огулец нарезной	3	30	0,21	0,03	1,11	0,01	1,71	0	0	7,87	14,41	4,79	0,2	4,11		
Суп картоф. с крупой	10	250	2,5	2,79	17	0,1	8,33	0	0	25,9	87,35	26,5	1,01	103,25		
Капуста туш.с кур.мясом	17/28	150/100	20,13	18,57	41,42	0,31	37,8	53,8	0	57,55	257,91	68,79	3,52	421,23		
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,2		
Хлеб ржаной		30	2,28	0,27	1,46	0,013	9	0	0	19,2	3,1	5,1	0,57	79		
Хлеб пшеничный		30	2,83	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7	14	5	0	67,8		
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	27,99	21,93	87,24	0,533	57,92	53,8	0	123,92	380,37	110,18	5,48	769,59		
Подник																
Фрукт (яблоко)		185	0,8	0,8	20	0,06	20	10	0,4	32	0,8	18	4,4	85		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1355	36,35	27,61	168,29	0,623	77,92	173,9	0,4	370,8	530,8	181,32	11,01	1177,1		

16 день

Наименование блюда	№ карт	Выход	Пищевые вещества (г)			Витамины(мг)						Минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																
Каша молочная манная	39	150	6,81	7,26	22,79	0,12	5,28	27,54	0	144,13	117,04	17,64	1,24	183,87		
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28		
Бутерброд	2	50	4,92	6,17	1,1	0,01	0,14	52	0	183	114	12	0,2	140,6		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,93	13,43	37,89	0,13	5,42	79,54	0	333,13	231,04	29,64	1,84	352,47		
Обед																
Помидор нарезной	4	30	0,27	0,06	0,81	0,75	4,56	1,41	0	0,3	1,5	1,44	0,03	5,4		
Суп картоф с макаронами	9	250	2,69	2,84	17,14	0,11	8,25	0	0	24,6	66,65	27	1,09	104,75		
Рыба тушен с овощами	14	80/75	13,87	7,85	6,53	0,1	3,35	0,01	0	52,14	238,46	59,77	0,96	150		
Картофельное пюре	46	180	3,67	5,76	24,53	0,16	21,8	30,6	0	44,37	103,91	33,3	1,21	164,7		
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,2		
Хлеб ржаной		30	2,28	0,27	1,46	0,013	9	0	0	19,2	3,1	5,1	0,57	79		
Хлеб пшеничный		30	2,83	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7	14	5	0	67,8		
ИТОГО ЗА ОБЕД		875	25,65	17,05	76,72	1,233	48,04	32,02	0	154,01	431,22	131,61	4,04	665,85		
Подник																
Тортик Боярушка		38	1,9	11,8	22,7	0,004	22,2	190	2,6	174	2,8	4,6	0,1	117		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1313	39,48	42,28	137,31	1,367	75,66	301,6	2,6	661,1	665	165,84	5,98	1135,4		

17 День

Наименование блюда	№карты	Выход	Пищевые вещества (г)			Витамины(мг)						Минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																
Омлет натуральный	42	110	14,27	22,16	2,65	0,1	0,25	345	0	114,2	260,5	19,5	2,94	267,93		
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28		
Батон		30	2,25	0,87	15,27	0	0	0	0	6	0	5	0	79,2		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	16,72	23,03	31,92	0,1	0,25	345	0	126,2	260,5	24,5	3,34	375,13		
Обед																
Огурец нарезной	3	30	0,21	0,03	1,11	0,01	1,71	0	0	7,87	14,41	4,79	0,2	4,11		
Щи из св.капусты со сметан.	6	250/10	1,75	4,89	8,49	0,06	18,46	0,02	0	43,33	47,63	22,25	0,8	84,75		
Плов из птицы	78	200	20,3	17	35,69	0,06	1,01	48	0	45,1	199,3	47,5	2,19	377		
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,2		
Хлеб ржаной		30	2,28	0,27	1,46	0,013	9	0	0	19,2	3,1	5,1	0,57	79		
Хлеб пшеничный		30	2,83	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7	14	5	0	67,8		
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	27,41	22,46	73	0,243	31,26	48,02	0	128,9	282,04	84,64	3,94	706,86		
Полдник																
Фрукт (апельсин)		185	0,8	0,8	20	0,06	20	10	0,4	32	0,8	18	4,4	86		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1275	44,93	46,29	124,92	0,403	51,51	403	0,4	287,1	543,3	127,14	11,68	1168		

18 День

Наименование блюда	№ карты	Выход	Пищевые вещества (г)			Витамины(мг)					Минеральные вещества					Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																
Каша молочная пшеница	63	150	4,68	4,6	14,7	0,06	0,82	127,5	0	144,13	117,04	17,64	0,22	118,98		
Кофейный напиток	44	200	1,4	2	22,4	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0	116		
Батон		30	2,25	0,87	15,27	0	0	0	0	6	0	5	0	79,2		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	8,33	7,47	52,37	0,08	0,82	127,6	0	184,13	162,04	29,64	0,22	314,18		
Обед																
Борщ из св.капусты со сметаной	29	250/10	1,81	4,91	125,25	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19	102,5		
Печень по строгановски	19	50/50	17,43	11,64	7,1	6,36	25,61	5,84	0	20,4	241,17	16,25	5,1	162,31		
Картофельное пюре	46	180	3,67	5,76	24,53	0,16	21,8	30,6	0	44,37	103,91	33,3	1,21	164,7		
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,2		
Хлеб ржаной		30	2,28	0,27	1,46	0,013	9	0	0	19,2	3,1	5,1	0,57	79		
Хлеб пшеничный		30	2,83	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7	14	5	0	67,8		
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	28,06	22,85	184,59	6,683	67,78	36,44	0	141,75	419,01	85,9	8,25	670,51		
Полдник																
Кукрузные палочки		70	1,49	5,61	17,16	0,056	0,3	7	0	14,6	49	3,3	0,43	117		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1250	37,88	35,93	254,12	6,819	68,9	171,4	0	340,48	630,05	118,24	8,9	1101,7		

19 день

Наименование блюда	кр. тех.	каждый порц	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)						Минеральные вещества						Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак																		
Каша молочная кукурузная	12	150	3,5	5,37	22,9	0,08	0,82	27,53	0	144,12	117,04	17,64	0,03					118,98
Кофейный напиток	44	200	1,4	2	22,4	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0					116
Бутерброд		50	4,92	6,17	11,1				0									140,6
итого за завтрак		400	9,82	13,54	56,4	0,1	0,82	27,61	0	178,12	162,04	24,64	0,03					375,58
Обед																		
помидор нарезной	4	30	0,27	0,06	0,81	0,75	4,56	1,41	0	0,3	1,5	1,44	0,03					5,4
свекольник со сметаной	5	250/10	1,81	4,91	125,25	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19					102,5
Котлета куриная с соусом	25\16	80/20	12,67	10,48	13,44	0,09	4,2	0	0	38,52	139,68	29,26	1,37					198,82
Макароны отварные	41	180	6,58	5,06	31,644	0,07	0	1,5	0	5,81	44,6	0,07	0,133					198,58
Компот из с\ф	31	200	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18					94,2
Хлеб пшеничный		30	2,83	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7	14	5	0					67,8
Хлеб ржаной		30	2,28	0,27	1,46	0,013	9	0	0	19,2	3,1	5,1	0,57					79
итого за обед		830	26,48	21,05	198,854	1,073	29,13	2,91	0	121,61	259,71	67,12	3,473					746,3
Подник																		
Фрукт (апельсин)		185	0,8	0,8	20	0,06	20	10	0,4	32	0,8	18	4,4					86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1430	37,1	35,39	275,3	1,233	49,95	40,52	0	331,73	422,5	109,76	7,903					1208

20 день

Наименование блюда	Форм карг	Выход порц	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)							Минеральные вещества			Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																
Каша молочная Дружба	32	150	4,68	4,6	14,63	0,01	0,82	27,54	0	140,13	117,04	17,64	0,22	117,32		
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0,4	28		
Хлеб пшеничный		30	2,83	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7	14	5	0	67,8		
Итого за завтрак		380	7,71	4,87	30,09	0,1	0,82	27,54	0	153,13	131,04	22,64	0,62	213,12		
Обед																
Огурец нарезной	3	30	0,21	0,03	1,11	0,01	1,71	0	0	7,87	14,41	4,79	0,2	4,11		
Борщ из св.капусты со сметаной	29	250/10	1,81	4,91	125,25	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19	102,5		
Жаркое по-домашнему	62	1/200	27,53	7,47	21,95	0,21	8,97	24	0	31,1	337	65,7	4,03	265		
Сок натуральный		200	0,2	0	20	0	0	0	0	6	0	0	0	85		
Хлеб пшеничный		30	2,83	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7	14	5	0	67,8		
Хлеб ржаной		30	2,28	0,27	1,46	0,013	9	0	0	19,2	3,1	5,1	0,57	79		
Итого за обед		750	34,86	12,95	171,26	0,373	29,97	24	0	115,55	421,74	106,9	5,99	603,41		
Подник																
Мини-маффины		33,3	1,49	5,61	17,16	0,056	0,3	7	0	14,6	49	3,3	0,43	117		
ИТОГО		1163,3	44,06	23,43	218,55	0,529	31,09	58,54	0	283,28	601,7	132,78	7,04	933,53		

21 День

Наименование блюда	№ карт	Выход	Пищевые вещества (г)			Витамины(мг)							Минеральные вещества					Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак																		
Каша молочная рисовая	34	150	4,68	4,6	14,7	0,06	0,82	27,54	0	144,13	117,04	17,64	0,22					118,98
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0,4					28
Бутерброд	2	50	4,92	6,17	1,1	0,01	0,14	52	0	183	114	12	0,2					140,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,8	10,77	29,8	0,07	0,96	79,54	0	333,13	231,04	29,64	0,82					287,58
Обед																		
Помидор нарезной	4	30	0,27	0,06	0,81	0,75	4,56	1,41	0	0,3	1,5	1,44	0,03					5,4
Суп гороховый	11	250	5,49	5,28	16,33	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03					134,75
Курь в соусе	54	80	17,92	14,58	5,62	0,06	0,54	43	0	56,1	138,2	23,9	1,77					225
Каша гречневая	35	180	8,85	6,73	27,25	0,22	0	0,04	0	15,57	25,2	1,26	4,73					222,21
Компот из сухофруктов	31	200	0,004	0	2,76	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18					94,2
Хлеб ржаной		30	2,28	0,27	1,46	0,013	9	0	0	19,2	3,1	5,1	0,57					79
Хлеб пшеничный		30	2,83	0,27	1,49	0,09	0	0	0	7	14	5	0					67,8
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	37,644	27,19	55,72	1,373	20,99	44,45	0	142,65	272,78	72	9,31					828,36
Полдник																		
Фрукт (вблоко)		185	0,8	0,8	20	0,06	20	10	0,4	32	0,8	18	4,4					85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1385	48,24	38,76	105,52	1,503	41,95	134	0,4	507,8	504,6	119,64	14,53					1201