

УТВЕРЖДАЮ

ИИ Козлова Т.Д.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «ПСШ№1»

 **Брызгаловой О.М.**



Примерное 15-дневное меню с 11 до 18 лет

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Полазненская средняя общеобразовательная школа №1»

Лагерь дневного пребывания детей

1 День

| № К-к | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевые вещества, г | | | Эн.ц Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|----------------------------------|---------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 | Каша Дружба на молоке с маслом | 250/5 | 6,57 | 14,57 | 31,32 | 282,75 | 0,10 | 1,65 | 0,10 | 0,25 | 158,25 | 175,5 | 38,25 | 0,70 |
| 493 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0,00 | 0,0 | 0,059 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,02 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 4,92 | 141,0 | 0,011 | 0,0 | 0,00 | 0,11 | 2,0 | 6,5 | 1,4 | 0,11 |
| 590 | Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | 0,024 | 0,0 | 0,003 | 1,05 | 8,7 | 27,0 | 6,0 | 0,63 |
| ИТОГО | | 555 | 13,53 | 36,24 | 73,64 | 683,65 | 0,135 | 1,65 | 0,162 | 1,51 | 181,15 | 213,9 | 46,65 | 1,76 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 140 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/5 | 1,60 | 48,0 | 6,22 | 75,75 | 0,03 | 18,37 | 0,00 | 23,75 | 40,25 | 36,25 | 17,5 | 1,0 |
| 411 | Кнели куриные с соусом | 100 | 17,22 | 17,55 | 1,11 | 255,66 | 0,07 | 1,0 | 0,06 | 0,22 | 22,77 | 8,55 | 20,00 | 1,33 |
| 237 | Каша гречневая | 180 | 17,10 | 7,84 | 37,08 | 253,05 | 0,020 | 0,0 | 0,04 | 0,61 | 14,25 | 202,65 | 135,3 | 4,54 |
| 106 | Овощи свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 14,4 | 0,018 | 6,0 | 0,00 | 0,06 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,36 |
| 108 | Хлеб | 60 | 4,56 | 0,48 | 4,92 | 141,0 | 0,011 | 0,0 | 0,00 | 0,11 | 2,0 | 6,5 | 1,4 | 0,11 |
| 507 | Компот из фруктов | 200 | 0,5 | 0,2 | 22,1 | 96,0 | 0,02 | 4,2 | 0,00 | 0,2 | 22,0 | 16,0 | 14,0 | 1,1 |
| ИТОГО | | 820 | 41,46 | 74,13 | 72,93 | 835,86 | 0,169 | 29,57 | 0,10 | 24,95 | 115,0 | 295,15 | 196,6 | 8,44 |

День 2

| № К-к | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевые вещества, г | | | Эн.ц Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|--|---------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 253 | Каша рисовая на молоке с маслом | 250/5 | 7,85 | 2,27 | 46,25 | 474,25 | 0,07 | 1,77 | 0,10 | 0,35 | 163,75 | 211,75 | 49,0 | 0,70 |
| 493 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0,00 | 0,0 | 0,059 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,02 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 4,92 | 141,0 | 0,011 | 0,0 | 0,00 | 0,11 | 2,0 | 6,5 | 1,4 | 0,11 |
| 588 | Кондитерские изделия | 30 | 0,84 | 0,99 | 2,19 | 105,0 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,21 | 4,80 | 10,8 | 0,30 | 0,45 |
| ИТОГО | | 555 | 13,4 | 11,99 | 68,44 | 855,05 | 0,081 | 1,77 | 0,159 | 0,77 | 182,75 | 233,95 | 51,7 | 4,58 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 158 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250/5 | 2,57 | 2,77 | 18,55 | 107,5 | 0,07 | 6,07 | 0,00 | 0,00 | 13,5 | 53,0 | 17,5 | 0,82 |
| 404 | Кура отварная | 100 | 23,56 | 16,27 | 0,56 | 242,85 | 0,05 | 4,71 | 0,02 | 0,56 | 35,71 | 158,56 | 22,08 | 1,56 |
| 240 | Рис отварной | 180 | 3,70 | 6,0 | 36,0 | 219,0 | 0,03 | 0,0 | 0,00 | 0,28 | 495,0 | 79,95 | 26,25 | 0,54 |
| 66 | Салат из соленых огурцов | 80 | 1,02 | 3,18 | 6,30 | 57,6 | 0,04 | 7,86 | 0,00 | 1,44 | 11,40 | 29,40 | 12,6 | 0,42 |
| 108 | Хлеб | 60 | 4,56 | 0,48 | 4,92 | 141,0 | 0,011 | 0,0 | 0,00 | 0,11 | 2,0 | 6,5 | 1,4 | 0,11 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97,0 | 0,01 | 70,0 | 0,00 | 0,0 | 12,0 | 3,0 | 3,0 | 1,5 |
| ИТОГО | | 900 | 36,11 | 29,0 | 89,13 | 864,95 | 0,21 | 88,64 | 0,02 | 2,39 | 569,61 | 330,41 | 82,83 | 87,78 |

День3

| № К-к | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевые вещества,г | | | Эн.ц Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|------------------------------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 318 | Пудинг творожено- рисовый | 250 | 34,65 | 34,15 | 47,0 | 645,0 | 0,11 | 0,50 | 18,32 | 12,5 | 291,59 | 476,65 | 56,65 | 1,65 |
| 493 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| 481 | Молоко сгущенное | 40 | 2,88 | 3,40 | 22,2 | 1312 | 00,01 | 0,40 | 0,01 | 0,08 | 122,8 | 87,6 | 13,6 | 0,08 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 4,92 | 141,0 | 0,011 | 0,0 | 0,00 | 0,11 | 2,0 | 6,5 | 1,4 | 0,11 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | 550 | 42,19 | 38,03 | 89,12 | 2158 | 0,122 | 0,9 | 18,33 | 12,69 | 355,39 | 573,75 | 72,65 | 2,14 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 126 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250/5 | 1,65 | 4,85 | 7,00 | 78,25 | 0,02 | 13,57 | 0,00 | 2,42 | 42,75 | 45,0 | 24,5 | 1,10 |
| 396 | Жаркое с мясом | 180 | 15,30 | 15,84 | 12,86 | 374,4 | 0,07 | 7,10 | 0,05 | 0,54 | 22,5 | 176,4 | 34,2 | 2,70 |
| 518 | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0,00 | 0,0 | 14,0 | 0,0 | 0,0 | 1,8 |
| 112 | Фрукт | 180 | 0,6 | 0,0 | 0,6 | 17,64 | 0,05 | 18,0 | 0,00 | 0,3 | 28,8 | 19,8 | 16,2 | 3,96 |
| 108 | Хлеб | 60 | 4,56 | 0,48 | 4,92 | 141,0 | 0,011 | 0,0 | 0,00 | 0,11 | 2,0 | 6,5 | 1,4 | 0,11 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | 870 | 23,11 | 21,37 | 25,58 | 703,29 | 0,17 | 42,67 | 0,05 | 3,37 | 110,05 | 247,7 | 76,3 | 9,67 |

День 4

| № К-к | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевые вещества, г | | | Эн.ц Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|------------------------------|---------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 295 | Макаронные изделия под сыром | 250 | 13,61 | 11,36 | 38,25 | 309,37 | 0,08 | 11,25 | 0,07 | 1,12 | 232,87 | 189,0 | 22,5 | 1,23 |
| 493 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| 300 | Яйцо отварное | 50 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,03 | 0,0 | 0,10 | 0,2 | 22,0 | 77,0 | 5,0 | 1,0 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 4,92 | 141,0 | 0,011 | 0,0 | 0,00 | 0,11 | 2,0 | 6,5 | 1,4 | 0,11 |
| ИТОГО | | 560 | 23,37 | 16,44 | 58,47 | 573,37 | 0,121 | 11,25 | 0,17 | 1,43 | 367,87 | 275,5 | 29,9 | 2,64 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 144 | Суп гороховый | 250 | 2,30 | 4,25 | 15,0 | 108,0 | 0,10 | 15,00 | 0,03 | 0,22 | 19,0 | 65,75 | 25,5 | 0,92 |
| 345 | Котлета рыбная | 100 | 13,90 | 2,10 | 9,49 | 113,0 | 0,06 | 0,40 | 0,01 | 1,00 | 35,0 | 160 | 23,0 | 0,60 |
| 291 | Макароны отварные | 180 | 4,50 | 0,67 | 29,04 | 135,0 | 0,04 | 0,02 | 0,0 | 0,79 | 5,7 | 35,7 | 8,10 | 0,78 |
| 107 | Овощи консервированные | 80 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 0,01 | 3,0 | 0,00 | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 |
| 108 | Хлеб | 60 | 4,56 | 0,48 | 4,92 | 141,0 | 0,011 | 0,0 | 0,00 | 0,11 | 2,0 | 6,5 | 1,4 | 0,11 |
| 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 27,0 | 110 | 0,01 | 0,5 | 0,00 | 0,0 | 28,0 | 19,0 | 7,00 | 1,5 |
| ИТОГО | | 870 | 26,24 | 7,56 | 86,47 | 614,8 | 0,231 | 18,92 | 0,04 | 2,18 | 103,5 | 301,35 | 72,4 | 4,27 |

День 5

| № К-к | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевые вещества, г | | | Эн.ц Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|--------------------------------|---------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 250 | Каша манная на молоке с маслом | 250 | 9,67 | 14,77 | 4,42 | 349,25 | 0,10 | 1,77 | 0,09 | 0,96 | 175,75 | 170,50 | 28,44 | 0,69 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0,00 | 0,0 | 0,059 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,02 |
| 100 | Сыр | 15 | 3,84 | 3,91 | 0,0 | 51,45 | 0,00 | 0,10 | 0,03 | 0,07 | 135,0 | 88,5 | 7,50 | 0,13 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 4,92 | 141,0 | 0,011 | 0,0 | 0,00 | 0,11 | 2,0 | 6,5 | 1,4 | 0,11 |
| 494 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 61,0 | 0,00 | 2,8 | 0,00 | 0,0 | 14,2 | 4,0 | 2,0 | 0,4 |
| ИТОГО | | 555 | 18,22 | 45,63 | 24,62 | 677,5 | 0,11 | 4,67 | 0,179 | 1,24 | 328,15 | 271,4 | 39,34 | 1,35 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 154 | Суп крестьянский со сметаной | 250 | 2,12 | 5,0 | 12,5 | 112,5 | 0,00 | 7,50 | 0,02 | 0,00 | 25,0 | 67,0 | 17,5 | 0,72 |
| 372 | Голубцы ленивые с соусом | 100 | 8,50 | 8,30 | 4,0 | 125,0 | 0,03 | 12,4 | 0,01 | 0,30 | 34,0 | 103,0 | 21,0 | 1,50 |
| 429 | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 8,8 | 21,8 | 184,0 | 0,18 | 6,8 | 0,06 | 0,2 | 52,0 | 114,0 | 38,0 | 0,14 |
| 513 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 24,1 | 98,0 | 0,01 | 2,1 | 0,00 | 0,1 | 11,0 | 8,0 | 7,0 | 0,7 |
| 108 | Хлеб | 60 | 4,56 | 0,48 | 4,92 | 141,0 | 0,011 | 0,0 | 0,00 | 0,11 | 2,0 | 6,5 | 1,4 | 0,11 |
| ИТОГО | | 810 | 19,58 | 22,68 | 94,32 | 660,05 | 0,231 | 28,8 | 0,09 | 0,71 | 124,0 | 298,5 | 81,9 | 3,17 |

День6

| № К-к | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевые вещества,г | | | Эн.ц Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|---------------------------------|---------------|--------------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 256 | Каша пшенная на молоке с маслом | 220 | 9,52 | 11,0 | 41,84 | 323,18 | 0,15 | 1,51 | 0,08 | 0,00 | 157,96 | 240,46 | 55,0 | 2,61 |
| 559 | Булочка с карамелью | 75 | 5,87 | 4,62 | 42,75 | 236,25 | 0,07 | 0,0 | 0,03 | 0,87 | 12,49 | 47,49 | 8,74 | 0,75 |
| 493 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 4,92 | 141,0 | 0,011 | 0,0 | 0,00 | 0,11 | 2,0 | 6,5 | 1,4 | 0,11 |
| ИТОГО | | 555 | 20,05 | 6,1 | 104,51 | 760,43 | 0,231 | 1,51 | 0,11 | 0,98 | 183,45 | 297,45 | 66,14 | 3,77 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 133 | Суп рассольник со сметаной | 250 | 1,85 | 5,07 | 5,0 | 109,5 | 0,08 | 10,10 | 0,00 | 2,30 | 20,25 | 58,75 | 24,25 | 0,95 |
| 411 | Кнели куриные с соусом | 100 | 17,22 | 17,55 | 7,33 | 255,66 | 0,07 | 1,0 | 0,06 | 0,22 | 22,77 | 8,55 | 20,0 | 1,33 |
| 237 | Каша гречневая | 180 | 17,10 | 7,84 | 37,08 | 253,05 | 0,20 | 0,0 | 0,04 | 0,61 | 14,25 | 202,55 | 135,3 | 4,54 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97,0 | 0,01 | 70,0 | 0,00 | 0,0 | 12,0 | 3,0 | 3,0 | 1,5 |
| 108 | Хлеб | 60 | 4,56 | 0,48 | 4,92 | 141,0 | 0,011 | 0,0 | 0,00 | 0,11 | 2,0 | 6,5 | 1,4 | 0,11 |
| 106 | Овощи свежие | 80 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 14,4 | 0,018 | 6,0 | 0,00 | 0,06 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,36 |
| ИТОГО | | 870 | 41,91 | 31,3 | 78,63 | 870,61 | 0,38 | 87,1 | 0,1 | 3,30 | 85,07 | 304,55 | 192,35 | 8,79 |

День 7

| № К-к | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевые вещества, г | | | Эн.д Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|----------------------------------|---------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 247 | Каша Геркулес на молоке с маслом | 220/5 | 9,41 | 15,40 | 33,0 | 316,14 | 0,19 | 1,56 | 0,08 | 0,88 | 172,26 | 265,76 | 78,10 | 1,87 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0,00 | 0,0 | 0,059 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,02 |
| 493 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 4,92 | 141,0 | 0,011 | 0,0 | 0,00 | 0,11 | 2,0 | 6,5 | 1,4 | 0,11 |
| 588 | Кондитерские изделия | 60 | 1,68 | 1,98 | 4,38 | 110,0 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,42 | 9,60 | 21,6 | 0,60 | 0,90 |
| ИТОГО | | 555 | 15,8 | 26,11 | 57,38 | 701,94 | 0,201 | 1,56 | 0,139 | 4,51 | 196,06 | 298,76 | 8,11 | 3,2 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 150 | Суп рыбный с рисом | 250 | 9,85 | 4,82 | 15,15 | 143,5 | 0,18 | 12,12 | 0,04 | 0,35 | 43,25 | 185,25 | 57,0 | 1,57 |
| 406 | Плов из филе курицы | 220 | 16,74 | 16,64 | 39,70 | 271,18 | 0,02 | 1,34 | 0,00 | 5,64 | 34,56 | 285,98 | 32,47 | 0,13 |
| 106 | Овощи свежие | 80 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 14,4 | 0,018 | 6,0 | 0,00 | 0,06 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,36 |
| 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 27,0 | 110 | 0,01 | 0,5 | 0,00 | 0,0 | 28,0 | 19,0 | 7,00 | 1,5 |
| 108 | Хлеб | 60 | 4,56 | 0,48 | 4,92 | 141,0 | 0,011 | 0,0 | 0,00 | 0,11 | 2,0 | 6,5 | 1,4 | 0,11 |
| ИТОГО | | 810 | 32,13 | 22,0 | 88,27 | 680,08 | 0,239 | 19,96 | 0,04 | 6,16 | 121,61 | 521,93 | 106,37 | 3,67 |

День 8

| № К-к | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевые вещества, г | | | Эн.ц Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|--|---------------|---------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 313 | Запеканка творожная | 200 | 2,65 | 28,0 | 26,55 | 519,44 | 0,07 | 0,66 | 0,22 | 0,77 | 330,0 | 385,55 | 42,22 | 1,11 |
| 481 | Молоко сгущенное | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 984,0 | 0,01 | 0,30 | 0,01 | 0,06 | 92,10 | 65,7 | 10,20 | 0,06 |
| 493 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 4,92 | 141,0 | 0,011 | 0,0 | 0,00 | 0,11 | 2,0 | 6,5 | 1,4 | 0,11 |
| 588 | Кондитерские изделия | 50 | 1,40 | 1,50 | 3,65 | 175,0 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,35 | 8,0 | 18,0 | 0,50 | 0,75 |
| ИТОГО | | 540 | 10,87 | 32,53 | 66,77 | 1879,44 | 0,091 | 0,96 | 0,23 | 1,29 | 443,1 | 478,7 | 55,32 | 2,33 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 158 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250/5 | 2,57 | 2,77 | 18,55 | 107,5 | 0,07 | 6,07 | 0,00 | 0,00 | 13,50 | 53,0 | 17,5 | 0,82 |
| 407 | Рагу из птицы | 200 | 18,4 | 19,2 | 21,2 | 330,66 | 0,16 | 13,86 | 0,02 | 4,13 | 33,33 | 185,33 | 52,0 | 2,4 |
| 514 | Напиток из замороженных фруктов | 200 | 0,5 | 0,2 | 32,4 | 60,0 | 0,00 | 2,0 | 0,00 | 0,2 | 16 | 16 | 6 | 1,5 |
| 108 | Хлеб | 60 | 4,56 | 0,48 | 4,92 | 141,0 | 0,011 | 0,0 | 0,00 | 0,11 | 2,0 | 6,5 | 1,4 | 0,11 |
| ИТОГО | | 715 | 280,46 | 22,65 | 77,07 | 639,16 | 0,214 | 21,93 | 0,02 | 4,44 | 64,83 | 260,83 | 76,9 | 4,83 |

День 9

| № К-к | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевые вещества,г | | | Эн.ц Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|-------------------------------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 377 | Запеканка картофельная с мясом | 250 | 29,12 | 29,37 | 23,62 | 475,0 | 0,26 | 5,0 | 0,08 | 1,0 | 31,25 | 363,75 | 70,0 | 4,37 |
| 456 | Соус основной | 40 | 0,58 | 0,96 | 3,70 | 25,88 | 0,00 | 1,07 | 0,00 | 0,10 | 3,92 | 10,72 | 5,52 | 0,22 |
| 493 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 4,92 | 141,0 | 0,011 | 0,0 | 0,00 | 0,11 | 2,0 | 6,5 | 1,4 | 0,11 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | 550 | 34,36 | 30,81 | 47,24 | 701,88 | 0,271 | 6,07 | 0,08 | 48,17 | 48,17 | 383,97 | 77,92 | 31,78 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 140 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 1,60 | 48,0 | 6,22 | 75,75 | 0,03 | 18,37 | 0,00 | 23,75 | 40,25 | 36,25 | 17,50 | 0,62 |
| 342 | Филе рыбное в белом соусе с овощами | 130 | 11,70 | 6,76 | 3,77 | 126,1 | 780,0 | 2,08 | 0,01 | 3,44 | 40,95 | 18,85 | 31,85 | 0,65 |
| 291 | Макаронны отварные | 180 | 4,50 | 0,67 | 29,04 | 135,0 | 0,04 | 0,01 | 0,0 | 0,79 | 5,70 | 35,7 | 8,10 | 0,78 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97,0 | 0,01 | 70,0 | 0,00 | 0,0 | 12,0 | 3,0 | 3,0 | 1,5 |
| 108 | Хлеб | 60 | 4,56 | 0,48 | 4,92 | 141,0 | 0,011 | 0,0 | 0,00 | 0,11 | 2,0 | 6,5 | 1,4 | 0,11 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | 820 | 23,06 | 56,21 | 66,75 | 574,85 | 780,09 | 90,46 | 0,01 | 28,09 | 100,9 | 100,3 | 61,85 | 3,66 |

День 10

| № К-к | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевые вещества,г | | | Эн.ц Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|---------------------------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 264 | Каша ячневая на молоке с маслом | 250/5 | 6,57 | 14,5 | 31,32 | 282,75 | 0,10 | 1,65 | 0,10 | 0,25 | 158,25 | 175,5 | 38,25 | 0,70 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0,00 | 0,0 | 0,059 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,02 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 4,92 | 141,0 | 0,011 | 0,0 | 0,00 | 0,11 | 2,0 | 6,5 | 1,4 | 0,11 |
| 493 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| 588 | Кондитерские изделия | 30 | 0,84 | 0,99 | 2,19 | 105,0 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,21 | 4,80 | 10,8 | 0,30 | 0,45 |
| ИТОГО | | 550 | 15,96 | 29,16 | 53,51 | 715,0 | 0,111 | 1,75 | 0,189 | 0,74 | 312,25 | 286,2 | 48,45 | 1,71 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 146 | Суп картофельный с клецками | 250 | 1,20 | 2,60 | 8,77 | 63,05 | 0,06 | 5,75 | 0,00 | 1,20 | 10,75 | 40,25 | 16,75 | 0,60 |
| 388 | Тефтели мясные с соусом | 100 | 11,44 | 11,88 | 8,88 | 188,88 | 0,05 | 1,11 | 0,07 | 0,44 | 25,55 | 122,22 | 16,66 | 1,77 |
| 237 | Каша гречневая | 180 | 2,10 | 7,84 | 37,08 | 253,05 | 0,20 | 0,0 | 0,04 | 0,61 | 14,25 | 202,65 | 135,3 | 4,54 |
| 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 27,0 | 110 | 0,01 | 0,5 | 0,00 | 0,0 | 28,0 | 19,0 | 7,00 | 1,5 |
| 112 | Фрукт | 180 | 0,6 | 0,0 | 0,6 | 17,64 | 0,05 | 18,0 | 0,00 | 0,3 | 28,8 | 19,8 | 16,2 | 3,96 |
| 108 | Хлеб | 60 | 4,56 | 0,48 | 4,92 | 141,0 | 0,011 | 0,0 | 0,00 | 0,11 | 2,0 | 6,5 | 1,4 | 0,11 |
| ИТОГО | | 960 | 20,4 | 21,8 | 28,97 | 773,62 | 0,381 | 25,36 | 0,11 | 2,66 | 109,35 | 410,42 | 193,31 | 12,48 |

День 11

| № К-к | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевые вещества,г | | | Эн.ц Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|----------------------------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 | Каша Дружба на молоке с маслом | 250/5 | 6,57 | 14,57 | 31,32 | 282,75 | 0,10 | 1,65 | 0,10 | 0,25 | 158,25 | 175,5 | 38,25 | 0,70 |
| 493 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0,00 | 0,0 | 0,059 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,02 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 4,92 | 141,0 | 0,011 | 0,0 | 0,00 | 0,11 | 2,0 | 6,5 | 1,4 | 0,11 |
| 590 | Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | 0,024 | 0,0 | 0,003 | 1,05 | 8,7 | 27,0 | 6,0 | 0,63 |
| ИТОГО | | 555 | 13,53 | 36,24 | 73,64 | 683,65 | 0,135 | 1,65 | 0,162 | 1,51 | 181,15 | 213,9 | 46,65 | 1,76 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 140 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/5 | 1,60 | 48,0 | 6,22 | 75,75 | 0,03 | 18,37 | 0,00 | 23,75 | 40,25 | 36,25 | 17,5 | 1,0 |
| 411 | Кнели куриные с соусом | 100 | 17,22 | 17,55 | 1,11 | 255,66 | 0,07 | 1,0 | 0,06 | 0,22 | 22,77 | 8,55 | 20,00 | 1,33 |
| 237 | Каша гречневая | 180 | 17,10 | 7,84 | 37,08 | 253,05 | 0,020 | 0,0 | 0,04 | 0,61 | 14,25 | 202,65 | 135,3 | 4,54 |
| 106 | Овощи свежие | 80 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 14,4 | 0,018 | 6,0 | 0,00 | 0,06 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,36 |
| 108 | Хлеб | 60 | 4,56 | 0,48 | 4,92 | 141,0 | 0,011 | 0,0 | 0,00 | 0,11 | 2,0 | 6,5 | 1,4 | 0,11 |
| 507 | Компот из фруктов | 200 | 0,5 | 0,2 | 22,1 | 96,0 | 0,02 | 4,2 | 0,00 | 0,2 | 22,0 | 16,0 | 14,0 | 1,1 |
| ИТОГО | | 870 | 41,46 | 74,13 | 72,93 | 835,86 | 0,169 | 29,57 | 0,10 | 24,95 | 115,0 | 295,15 | 196,6 | 8,44 |

День 12

| № К-к | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевые вещества, г | | | Эн.ц Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|--|---------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 253 | Каша рисовая на молоке с маслом | 250/5 | 7,85 | 2,27 | 46,25 | 474,25 | 0,07 | 1,77 | 0,10 | 0,35 | 163,75 | 211,75 | 49,0 | 0,70 |
| 493 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0,00 | 0,0 | 0,059 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,02 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 4,92 | 141,0 | 0,011 | 0,0 | 0,00 | 0,11 | 2,0 | 6,5 | 1,4 | 0,11 |
| 588 | Кондитерские изделия | 30 | 0,84 | 0,99 | 2,19 | 105,0 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,21 | 4,80 | 10,8 | 0,30 | 0,45 |
| ИТОГО | | 555 | 13,4 | 11,99 | 68,44 | 855,05 | 0,081 | 1,77 | 0,159 | 0,77 | 182,75 | 233,95 | 51,7 | 4,58 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 158 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250/5 | 2,57 | 2,77 | 18,55 | 107,5 | 0,07 | 6,07 | 0,00 | 0,00 | 13,5 | 53,0 | 17,5 | 0,82 |
| 404 | Кура отварная | 100 | 23,56 | 16,27 | 0,56 | 242,85 | 0,05 | 4,71 | 0,02 | 0,56 | 35,71 | 158,56 | 22,08 | 1,56 |
| 240 | Рис отварной | 180 | 3,70 | 6,0 | 36,0 | 219,0 | 0,03 | 0,0 | 0,00 | 0,28 | 495,0 | 79,95 | 26,25 | 0,54 |
| 66 | Салат из соленых огурцов | 80 | 1,02 | 3,18 | 6,30 | 57,6 | 0,04 | 7,86 | 0,00 | 1,44 | 11,40 | 29,40 | 12,6 | 0,42 |
| 108 | Хлеб | 60 | 4,56 | 0,48 | 4,92 | 141,0 | 0,011 | 0,0 | 0,00 | 0,11 | 2,0 | 6,5 | 1,4 | 0,11 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97,0 | 0,01 | 70,0 | 0,00 | 0,0 | 12,0 | 3,0 | 3,0 | 1,5 |
| ИТОГО | | 870 | 36,11 | 29,0 | 89,13 | 864,95 | 0,21 | 88,64 | 0,02 | 2,39 | 569,61 | 330,41 | 82,83 | 87,78 |

День 13

| № К-к | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевые вещества, г | | | Эн.ц Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|------------------------------------|---------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 318 | Пудинг творожено- рисовый | 250 | 34,65 | 34,15 | 47,0 | 645,0 | 0,11 | 0,50 | 18,32 | 12,5 | 291,59 | 476,65 | 56,65 | 1,65 |
| 493 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| 481 | Молоко сгущенное | 40 | 2,88 | 3,40 | 22,2 | 1312 | 00,01 | 0,40 | 0,01 | 0,08 | 122,8 | 87,6 | 13,6 | 0,08 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 4,92 | 141,0 | 0,011 | 0,0 | 0,00 | 0,11 | 2,0 | 6,5 | 1,4 | 0,11 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | 550 | 42,19 | 38,03 | 89,12 | 2158 | 0,122 | 0,9 | 18,33 | 12,69 | 355,39 | 573,75 | 72,65 | 2,14 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 126 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250/5 | 1,65 | 4,85 | 7,00 | 78,25 | 0,02 | 13,57 | 0,00 | 2,42 | 42,75 | 45,0 | 24,5 | 1,10 |
| 396 | Жаркое с мясом | 180 | 15,30 | 15,84 | 12,86 | 374,4 | 0,07 | 7,10 | 0,05 | 0,54 | 22,5 | 176,4 | 34,2 | 2,70 |
| 518 | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0,00 | 0,0 | 14,0 | 0,0 | 0,0 | 1,8 |
| 112 | Фрукт | 180 | 0,6 | 0,0 | 0,6 | 17,64 | 0,05 | 18,0 | 0,00 | 0,3 | 28,8 | 19,8 | 16,2 | 3,96 |
| 108 | Хлеб | 60 | 4,56 | 0,48 | 4,92 | 141,0 | 0,011 | 0,0 | 0,00 | 0,11 | 2,0 | 6,5 | 1,4 | 0,11 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | 870 | 23,11 | 21,37 | 25,58 | 703,29 | 0,17 | 42,67 | 0,05 | 3,37 | 110,05 | 247,7 | 76,3 | 9,67 |

День 14

| № К-к | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевые вещества, г | | | Эн.ц Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|------------------------------|---------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 295 | Макаронные изделия под сыром | 250 | 13,61 | 11,36 | 38,25 | 309,37 | 0,08 | 11,25 | 0,07 | 1,12 | 232,87 | 189,0 | 22,5 | 1,23 |
| 493 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| 300 | Яйцо отварное | 50 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,03 | 0,0 | 0,10 | 0,2 | 22,0 | 77,0 | 5,0 | 1,0 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 4,92 | 141,0 | 0,011 | 0,0 | 0,00 | 0,11 | 2,0 | 6,5 | 1,4 | 0,11 |
| ИТОГО | | 560 | 23,37 | 16,44 | 58,47 | 573,37 | 0,121 | 11,25 | 0,17 | 1,43 | 367,87 | 275,5 | 29,9 | 2,64 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 144 | Суп гороховый | 250 | 2,30 | 4,25 | 15,0 | 108,0 | 0,10 | 15,00 | 0,03 | 0,22 | 19,0 | 65,75 | 25,5 | 0,92 |
| 345 | Котлета рыбная | 100 | 13,90 | 2,10 | 9,49 | 113,0 | 0,06 | 0,40 | 0,01 | 1,00 | 35,0 | 160 | 23,0 | 0,60 |
| 291 | Макаронны отварные | 180 | 4,50 | 0,67 | 29,04 | 135,0 | 0,04 | 0,02 | 0,0 | 0,79 | 5,7 | 35,7 | 8,10 | 0,78 |
| 107 | Овощи консервированные | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 0,01 | 3,0 | 0,00 | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 |
| 108 | Хлеб | 60 | 4,56 | 0,48 | 4,92 | 141,0 | 0,011 | 0,0 | 0,00 | 0,11 | 2,0 | 6,5 | 1,4 | 0,11 |
| 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 27,0 | 110 | 0,01 | 0,5 | 0,00 | 0,0 | 28,0 | 19,0 | 7,00 | 1,5 |
| ИТОГО | | 850 | 26,24 | 7,56 | 86,47 | 614,8 | 0,231 | 18,92 | 0,04 | 2,18 | 103,5 | 301,35 | 72,4 | 4,27 |

День 15

| № К-к | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевые вещества, г | | | Эн.ц Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|--------------------------------|---------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 250 | Каша манная на молоке с маслом | 250 | 9,67 | 14,77 | 4,42 | 349,25 | 0,10 | 1,77 | 0,09 | 0,96 | 175,75 | 170,50 | 28,44 | 0,69 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0,00 | 0,0 | 0,059 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,02 |
| 100 | Сыр | 15 | 3,84 | 3,91 | 0,0 | 51,45 | 0,00 | 0,10 | 0,03 | 0,07 | 135,0 | 88,5 | 7,50 | 0,13 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 4,92 | 141,0 | 0,011 | 0,0 | 0,00 | 0,11 | 2,0 | 6,5 | 1,4 | 0,11 |
| 494 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 61,0 | 0,00 | 2,8 | 0,00 | 0,0 | 14,2 | 4,0 | 2,0 | 0,4 |
| ИТОГО | | 555 | 18,22 | 45,63 | 24,62 | 677,5 | 0,11 | 4,67 | 0,179 | 1,24 | 328,15 | 271,4 | 39,34 | 1,35 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 154 | Суп крестьянский со сметаной | 250 | 2,12 | 5,0 | 12,5 | 112,5 | 0,00 | 7,50 | 0,02 | 0,00 | 25,0 | 67,0 | 17,5 | 0,72 |
| 372 | Голубцы ленивые с соусом | 100 | 8,50 | 8,30 | 4,0 | 125,0 | 0,03 | 12,4 | 0,01 | 0,30 | 34,0 | 103,0 | 21,0 | 1,50 |
| 429 | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 8,8 | 21,8 | 184,0 | 0,18 | 6,8 | 0,06 | 0,2 | 52,0 | 114,0 | 38,0 | 0,14 |
| 513 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 24,1 | 98,0 | 0,01 | 2,1 | 0,00 | 0,1 | 11,0 | 8,0 | 7,0 | 0,7 |
| 108 | Хлеб | 60 | 4,56 | 0,48 | 4,92 | 141,0 | 0,011 | 0,0 | 0,00 | 0,11 | 2,0 | 6,5 | 1,4 | 0,11 |
| ИТОГО | | 810 | 19,58 | 22,68 | 94,32 | 660,05 | 0,231 | 28,8 | 0,09 | 0,71 | 124,0 | 298,5 | 81,9 | 3,17 |