

УТВЕРЖДАЮ

ИП 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 труда и отдыха

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	7,35	16,31	35,07	316,68	0,11	1,84	0,11	0,28	177,24	196,56	42,84	0,78
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
ИТОГО		555	12,06	25,04	55,7	592,48	0,121	1,84	0,16	0,49	191,44	207,96	45,24	1,21
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	20,52	9,40	44,49	303,66	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		855	44,88	75,69	80,34	886,47	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	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
253	Каша рисовая на молоке с маслом	280/5	8,79	2,54	51,80	529,20	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
ИТОГО		555	13,5	11,27	71,8	805,0	0,081	1,77	0,159	0,56	177,95	223,15	51,4	1,13
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	4,43	7,20	43,2	262,8	0,03	0,0	0,00	0,33	594,0	95,94	31,50	0,64
66	Салат из соленых огурцов	80	1,36	4,24	88,0	76,8	0,05	10,48	0,00	1,92	1,86	37,86	16,8	0,56
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		875	37,18	31,26	178,03	927,95	0,221	91,26	0,02	1,92	659,07	354,86	92,28	5,19

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	250	21,25	20,0	17,86	520,0	0,09	9,86	0,06	0,75	31,25	245	47,5	3,75
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
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		765	28,46	25,53	29,98	831,5	0,141	27,43	0,06	3,28	90,0	296,5	73,4	6,76

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	135,0	0,10	15,00	0,03	0,22	19,0	65,75	25,5	0,92
345	Котлета рыбная	90	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	162,0	0,04	0,02	0,0	0,79	5,7	35,7	8,10	0,78
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		780	25,76	7,5	85,45	661,0	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	280/5	9,67	14,77	4,42	391,16	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
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		550	14,38	23,5	24,72	667,96	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		800	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 пшеничная на молоке с маслом	250	10,81	12,50	47,54	367,25	0,15	1,51	0,08	0,00	157,96	240,46	55,0	2,61
559	Булочка с карамелью	40	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		550	21,34	17,6	110,21	914,71	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	20,52	9,40	44,49	303,66	0,23	0,0	0,04	0,07	17,10	243,05	162,36	5,44
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	80	5,47	0,57	5,90	188,0	0,011	0,0	0,00	0,11	2,0	6,5	1,4	0,11
ИТОГО		800	45,76	32,89	85,52	953,76	0,401	81,1	0,46	2,7	74,12	319,85	211,01	9,3

День 7

№ 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														
247	Каша Геркулес на молоке с маслом	250/5	11,76	19,25	41,25	395,17	0,23	1,95	0,10	1,10	215,32	332,2	97,62	2,33
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
ИТОГО		550	16,47	27,98	61,25	670,97	0,241	1,95	0,159	1,31	229,52	343,6	100,02	2,76
ОБЕД														
150	Суп рыбный с рисом	280	11,03	5,39	16,96	160,72	0,20	13,57	0,04	0,39	48,44	207,48	63,84	1,75
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	80	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		840	33,31	22,48	90,08	697,3	0,259	21,41	0,04	6,2	83,17	544,16	113,11	3,85

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	220	3,31	0,30	29,2	517,38	0,07	0,72	0,24	0,84	363	424,1	46,44	1,22
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		550	11,53	4,83	69,42	1877,38	0,091	1,02	0,25	1,9	476,1	517,3	59,54	2,44
ОБЕД														
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	280/5	2,87	3,10	20,77	120,4	0,07	6,79	0,00	0,00	15,12	59,36	19,6	0,91
407	Рагу из птицы	250	32,0	24,0	26,5	413,32	0,20	17,32	0,02	5,16	41,66	231,66	65,0	3,0
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		795	39,93	27,78	84,59	734,72	0,281	26,11	0,02	5,47	74,78	313,52	92,0	5,52

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	280/10	1,79	53,76	6,96	84,84	0,03	20,57	0,00	26,6	45,08	40,60	19,60	0,69
342	Филе рыбное в белом соусе с овощами	100	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	5,40	0,80	34,84	162,0	0,04	0,01	0,0	0,94	6,84	42,84	9,72	0,93
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	24,15	62,1	73,29	610,94	180,91	92,66	0,01	31,09	109,87	111,79	65,57	3,88

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	7,35	16,24	35,07	316,68	0,11	1,84	0,11	0,28	177,24	196,66	42,84	0,78
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
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
ИТОГО		735	12,06	24,97	55,07	592,48	0,121	1,84	0,169	0,49	191,44	208,06	45,24	1,21
ОБЕД														
146	Суп картофельный с клецками	280	1,34	2,91	9,82	70,61	0,06	6,44	0,00	1,34	12,04	45,08	18,76	0,67
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
108	Хлеб	80	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	19,94	22,39	87,7	762,54	0,421	8,05	0,11	2,60	81,84	395,45	179,12	8,59

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	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
260	Каша Дружба на молоке с маслом	280/5	7,35	16,31	35,07	316,68	0,11	1,84	0,11	0,28	177,24	196,56	42,84	0,78
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
ИТОГО		555	12,06	25,04	55,7	592,48	0,121	1,84	0,16	0,49	191,44	207,96	45,24	1,21
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	20,52	9,40	44,49	303,66	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		855	44,88	75,69	80,34	886,47	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	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
253	Каша рисовая на молоке с маслом	280/5	8,79	2,54	51,80	529,20	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
ИТОГО		555	13,5	11,27	71,8	805,0	0,081	1,77	0,159	0,56	177,95	223,15	51,4	1,13
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	4,43	7,20	43,2	262,8	0,03	0,0	0,00	0,33	594,0	95,94	31,50	0,64
66	Салат из соленых огурцов	80	1,36	4,24	88,0	76,8	0,05	10,48	0,00	1,92	1,86	37,86	16,8	0,56
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		875	37,18	31,26	178,03	927,95	0,221	91,26	0,02	1,92	659,07	354,86	92,28	5,19

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	250	21,25	20,0	17,86	520,0	0,09	9,86	0,06	0,75	31,25	245	47,5	3,75
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
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		765	28,46	25,53	29,98	831,5	0,141	27,43	0,06	3,28	90,0	296,5	73,4	6,76

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	135,0	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	162,0	0,04	0,02	0,0	0,79	5,7	35,7	8,10	0,78
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		780	25,76	7,5	85,45	661,0	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	280/5	9,67	14,77	4,42	391,16	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
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		550	14,38	23,5	24,72	667,96	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		800	19,58	22,68	94,32	660,05	0,231	28,8	0,09	0,71	124,0	298,5	81,9	3,17