

**УТВЕРЖДАЮ**

**ИИ Козлова Т.Д.**



**СОГЛАСОВАНО**

**Директор МБОУ «ПСШ №1»**

**Брызгаловой О.М.**



**Примерное 15-дневное меню с 7 до 11 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
260	Каша Дружба на молоке с маслом	200/5	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
493	Чай с сахаром	200/15	01	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
<b>ИТОГО</b>		<b>505</b>	<b>12,22</b>	<b>23,33</b>	<b>67,38</b>	<b>627,1</b>	<b>0,115</b>	<b>1,32</b>	<b>0,142</b>	<b>1,46</b>	<b>139,5</b>	<b>153,5</b>	<b>39,0</b>	<b>1,62</b>
<b>ОБЕД</b>														
140	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,28	38,4	4,98	60,6	0,028	14,7	0,00	19,0	32,2	29,0	14,0	0,5
411	Кнели куриные с соусом	90	15,5	15,8	6,6	230,1	0,07	0,9	0,06	0,2	20,5	7,7	18,0	1,2
237	Каша гречневая	150	11,4	5,23	24,72	168,7	0,138	0,0	0,027	0,41	9,5	135,1	90,2	3,03
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
<b>ИТОГО</b>		<b>765</b>	<b>29,72</b>	<b>60,17</b>	<b>64,82</b>	<b>710,8</b>	<b>0,285</b>	<b>25,8</b>	<b>0,087</b>	<b>19,98</b>	<b>100,0</b>	<b>219,5</b>	<b>146,0</b>	<b>6,3</b>

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
253	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	6,28	11,82	37,0	379,4	0,06	1,42	0,08	0,28	131,0	169,4	39,2	0,56
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
<b>ИТОГО</b>		<b>505</b>	<b>11,83</b>	<b>21,54</b>	<b>417,8</b>	<b>760,2</b>	<b>0,611</b>	<b>1,42</b>	<b>0,139</b>	<b>0,7</b>	<b>150,0</b>	<b>191,6</b>	<b>41,9</b>	<b>1,44</b>
<b>ОБЕД</b>														
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200/5	2,06	2,22	14,84	86,0	0,06	4,86	0,00	0,00	10,8	42,4	14,0	0,66
404	Кура отварная	90	21,21	14,65	0,51	218,57	0,05	4,24	0,02	0,51	32,14	142,71	20,57	1,41
240	Рис отварной	15	2,47	4,00	24,0	146,0	0,02	0,0	0,00	0,19	3,30	53,30	17,50	0,36
66	Салат из соленых огурцов	60	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
<b>ИТОГО</b>		<b>765</b>	<b>32,02</b>	<b>24,83</b>	<b>73,37</b>	<b>746,17</b>	<b>0,19</b>	<b>86,96</b>	<b>0,02</b>	<b>5,25</b>	<b>71,64</b>	<b>277,31</b>	<b>69,07</b>	<b>4,46</b>

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	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
318	Пудинг творожено- рисовый	220	30,50	30,06	41,36	567,6	0,10	0,44	16,13	11,0	256,66	419,46	49,86	1,46
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	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
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
<b>ИТОГО</b>		<b>510</b>	<b>37,32</b>	<b>33,09</b>	<b>77,93</b>	<b>1752,6</b>	<b>0,121</b>	<b>0,74</b>	<b>16,14</b>	<b>11,17</b>	<b>361,76</b>	<b>432,06</b>	<b>62,46</b>	<b>1,93</b>
<b>ОБЕД</b>														
126	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	1,32	3,88	5,60	62,6	0,02	10,86	0,00	1,94	34,2	36,0	19,60	0,88
396	Жаркое с мясом	150	12,75	13,20	10,72	312	0,06	5,92	0,05	0,45	18,75	147	28,5	2,25
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
<b>ИТОГО</b>		<b>795</b>	<b>20,23</b>	<b>17,76</b>	<b>22,04</b>	<b>625,24</b>	<b>0,161</b>	<b>38,78</b>	<b>0,05</b>	<b>2,8</b>	<b>97,75</b>	<b>209,3</b>	<b>65,7</b>	<b>9,0</b>

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	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
295	Макаронные изделия под сыром	200	10,89	9,09	30,60	247,5	0,07	0,09	0,06	0,90	186,3	151,2	18,0	0,99
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
<b>ИТОГО</b>		<b>510</b>	<b>20,65</b>	<b>14,17</b>	<b>50,82</b>	<b>511,5</b>	<b>0,111</b>	<b>0,09</b>	<b>1,26</b>	<b>2,47</b>	<b>221,3</b>	<b>237,7</b>	<b>25,4</b>	<b>2,4</b>
<b>ОБЕД</b>														
144	Суп гороховый	200	1,84	3,40	12,0	86,4	0,08	12,0	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74
345	Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,7	0,06	0,36	0,01	0,90	31,5	144	20,7	0,54
291	Макаронные отварные	150	3,0	0,45	19,36	90,0	0,03	0,01	0,0	0,53	3,80	23,8	5,4	0,52
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
<b>ИТОГО</b>		<b>760</b>	<b>22,89</b>	<b>6,28</b>	<b>72,94</b>	<b>536,9</b>	<b>0,201</b>	<b>12,37</b>	<b>0,04</b>	<b>1,78</b>	<b>94,3</b>	<b>260,3</b>	<b>63,3</b>	<b>3,77</b>

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
250	Каша манная на молоке с маслом	220	8,51	13,0	3,89	307,34	0,09	1,56	0,08	0,85	154,66	150,04	25,30	0,61
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
<b>ИТОГО</b>		<b>505</b>	<b>17,06</b>	<b>25,64</b>	<b>24,09</b>	<b>635,59</b>	<b>0,101</b>	<b>4,46</b>	<b>0,169</b>	<b>1,13</b>	<b>307,06</b>	<b>250,94</b>	<b>36,2</b>	<b>1,27</b>
<b>ОБЕД</b>														
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	90	7,65	7,47	3,60	112,5	0,03	11,16	0,01	0,27	30,6	92,7	18,9	1,35
429	Картофельное пюре	150	2,1	4,4	10,9	92,0	0,09	3,4	0,03	0,1	26,0	57,0	19,0	0,7
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
<b>ИТОГО</b>		<b>750</b>	<b>16,63</b>	<b>17,45</b>	<b>56,02</b>	<b>556,0</b>	<b>0,141</b>	<b>24,16</b>	<b>24,4</b>	<b>0,58</b>	<b>0,58</b>	<b>231,2</b>	<b>63,8</b>	<b>3,58</b>

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
256	Каша пшенная на молоке с маслом	200	8,66	10,00	38,04	293,8	0,14	1,38	0,08	0,00	143,6	218,6	50,0	2,38
559	Булочка с карамелью	60	4,7	3,7	34,2	189	0,06	0,0	0,03	0,7	10	38	7	0,6
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
<b>ИТОГО</b>		<b>520</b>	<b>18,02</b>	<b>14,18</b>	<b>92,16</b>	<b>683,8</b>	<b>0,211</b>	<b>1,38</b>	<b>0,11</b>	<b>0,81</b>	<b>166,6</b>	<b>265,5</b>	<b>59,4</b>	<b>3,39</b>
<b>ОБЕД</b>														
133	Суп рассольник со сметаной	200	1,48	4,06	4,00	87,6	0,07	8,08	0,00	1,84	16,2	47,0	19,4	0,76
411	Кнели куриные с соусом	90	15,5	15,8	6,6	230,1	0,07	0,9	0,06	0,2	20,5	7,7	18,0	1,2
237	Каша гречневая	150	11,4	5,23	24,72	168,7	0,138	0,0	0,027	0,41	9,5	135,1	90,2	3,03
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	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
<b>ИТОГО</b>		<b>760</b>	<b>34,12</b>	<b>25,93</b>	<b>64,54</b>	<b>738,8</b>	<b>0,317</b>	<b>84,98</b>	<b>0,087</b>	<b>2,62</b>	<b>74,0</b>	<b>224,5</b>	<b>140,4</b>	<b>6,96</b>

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	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
247	Каша Геркулес на молоке с маслом	200	8,56	14,0	30,0	287,4	0,18	1,42	0,08	0,80	154,6	241,6	71,0	1,70
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
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	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
<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>14,11</b>	<b>37,83</b>	<b>52,19</b>	<b>668,2</b>	<b>0,191</b>	<b>1,42</b>	<b>0,139</b>	<b>1,22</b>	<b>184,1</b>	<b>260,6</b>	<b>73,7</b>	<b>2,58</b>
<b>ОБЕД</b>														
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	150	11,42	11,35	27,07	184,99	0,02	0,92	0,00	3,85	23,57	94,99	22,14	0,92
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
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
<b>ИТОГО</b>		<b>770</b>	<b>26,81</b>	<b>16,71</b>	<b>75,64</b>	<b>593,89</b>	<b>0,239</b>	<b>19,54</b>	<b>0,04</b>	<b>4,37</b>	<b>110,62</b>	<b>330,94</b>	<b>95,94</b>	<b>4,46</b>

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
313	Запеканка творожная	180	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,20	0,7	297	347	38	1,0
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	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
<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>31,56</b>	<b>29,22</b>	<b>62,66</b>	<b>1715,0</b>	<b>0,091</b>	<b>0,9</b>	<b>0,21</b>	<b>1,08</b>	<b>406,9</b>	<b>433,0</b>	<b>50,9</b>	<b>1,92</b>
<b>ОБЕД</b>														
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200/5	2,06	2,22	14,84	86,0	0,06	4,86	0,00	0,00	10,8	42,4	14,0	0,66
407	Рагу из птицы	150	13,8	14,4	15,9	248	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
514	Напиток из замороженных фруктов	200	0,5	0,2	32,4	1,33	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
<b>ИТОГО</b>		<b>610</b>	<b>20,92</b>	<b>17,3</b>	<b>98,06</b>	<b>476,33</b>	<b>0,191</b>	<b>17,26</b>	<b>0,02</b>	<b>3,41</b>	<b>53,8</b>	<b>203,9</b>	<b>60,4</b>	<b>4,07</b>

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
377	Запеканка картофельная с мясом	200	23,3	23,5	18,9	380	0,21	4,0	0,07	0,8	25	291	56	3,5
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
<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>28,54</b>	<b>24,94</b>	<b>42,52</b>	<b>606,88</b>	<b>0,22</b>	<b>5,07</b>	<b>0,07</b>	<b>1,01</b>	<b>41,92</b>	<b>311,22</b>	<b>63,92</b>	<b>4,13</b>
<b>ОБЕД</b>														
140	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,28	38,4	4,98	60,6	0,028	14,7	0,00	19,0	32,2	29,0	14,0	0,5
342	Филе рыбное в белом соусе с овощами	100	9,7	5,2	2,90	97,0	0,06	1,60	0,01	2,65	31,5	144,5	24,5	0,5
291	Макароны отварные	150	3,0	0,45	19,36	90,0	0,03	0,01	0,0	0,53	3,80	23,8	5,4	0,52
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
<b>ИТОГО</b>		<b>710880</b>	<b>19,24</b>	<b>44,83</b>	<b>54,96</b>	<b>485,6</b>	<b>0,139</b>	<b>85,31</b>	<b>0,01</b>	<b>22,29</b>	<b>81,5</b>	<b>206,8</b>	<b>48,3</b>	<b>3,13</b>

День 10

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
264	Каша ячневая на молоке с маслом	220/5	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
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	20	0,84	0,99	2,19	105,0	0,00	0,0	0,00	0,21	4,80	10,8	0,30	0,45
<b>ИТОГО</b>		<b>510</b>	<b>14,65</b>	<b>25,29</b>	<b>47,25</b>	<b>658,45</b>	<b>0,09</b>	<b>1,32</b>	<b>0,169</b>	<b>0,69</b>	<b>280,6</b>	<b>251,1</b>	<b>40,8</b>	<b>1,57</b>
<b>ОБЕД</b>														
146	Суп картофельный с клецками	200	0,96	2,08	7,02	50,6	0,05	4,6	0,00	0,96	8,60	32,2	13,4	0,48
388	Тефтели мясные с соусом	90	10,3	10,7	8,0	170,0	0,05	1,0	0,07	0,4	23,0	110	15	1,6
237	Каша гречневая	150	11,4	5,23	24,72	168,7	0,138	0,0	0,027	0,41	9,5	135,1	90,2	3,03
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
<b>ИТОГО</b>		<b>880</b>	<b>28,32</b>	<b>18,49</b>	<b>72,26</b>	<b>657,94</b>	<b>0,309</b>	<b>24,1</b>	<b>0,097</b>	<b>2,18</b>	<b>99,9</b>	<b>322,6</b>	<b>143,2</b>	<b>10,68</b>

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
260	Каша Дружба на молоке с маслом	200/5	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
493	Чай с сахаром	200/15	01	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
<b>ИТОГО</b>		<b>505</b>	<b>12,22</b>	<b>23,33</b>	<b>67,38</b>	<b>627,1</b>	<b>0,115</b>	<b>1,32</b>	<b>0,142</b>	<b>1,46</b>	<b>139,5</b>	<b>153,5</b>	<b>39,0</b>	<b>1,62</b>
<b>ОБЕД</b>														
140	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,28	38,4	4,98	60,6	0,028	14,7	0,00	19,0	32,2	29,0	14,0	0,5
411	Кнели куриные с соусом	90	15,5	15,8	6,6	230,1	0,07	0,9	0,06	0,2	20,5	7,7	18,0	1,2
237	Каша гречневая	150	11,4	5,23	24,72	168,7	0,138	0,0	0,027	0,41	9,5	135,1	90,2	3,03
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
<b>ИТОГО</b>		<b>765</b>	<b>29,72</b>	<b>60,17</b>	<b>64,82</b>	<b>710,8</b>	<b>0,285</b>	<b>25,8</b>	<b>0,087</b>	<b>19,98</b>	<b>100,0</b>	<b>219,5</b>	<b>146,0</b>	<b>6,3</b>

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
253	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	6,28	11,82	37,0	379,4	0,06	1,42	0,08	0,28	131,0	169,4	39,2	0,56
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
<b>ИТОГО</b>		<b>505</b>	<b>11,83</b>	<b>21,54</b>	<b>417,8</b>	<b>760,2</b>	<b>0,611</b>	<b>1,42</b>	<b>0,139</b>	<b>0,7</b>	<b>150,0</b>	<b>191,6</b>	<b>41,9</b>	<b>1,44</b>
<b>ОБЕД</b>														
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200/5	2,06	2,22	14,84	86,0	0,06	4,86	0,00	0,00	10,8	42,4	14,0	0,66
404	Кура отварная	90	21,21	14,65	0,51	218,57	0,05	4,24	0,02	0,51	32,14	142,71	20,57	1,41
240	Рис отварной	150	2,47	4,00	24,0	146,0	0,02	0,0	0,00	0,19	3,30	53,30	17,50	0,36
66	Салат из соленых огурцов	60	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
<b>ИТОГО</b>		<b>765</b>	<b>32,02</b>	<b>24,83</b>	<b>73,37</b>	<b>746,17</b>	<b>0,19</b>	<b>86,96</b>	<b>0,02</b>	<b>5,25</b>	<b>71,64</b>	<b>277,31</b>	<b>69,07</b>	<b>4,46</b>

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
318	Пудинг творожено- рисовый	220	30,50	30,06	41,36	567,6	0,10	0,44	16,13	11,0	256,66	419,46	49,86	1,46
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	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
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
<b>ИТОГО</b>		<b>510</b>	<b>37,32</b>	<b>33,09</b>	<b>77,93</b>	<b>1752,6</b>	<b>0,121</b>	<b>0,74</b>	<b>16,14</b>	<b>11,17</b>	<b>361,76</b>	<b>432,06</b>	<b>62,46</b>	<b>1,93</b>
<b>ОБЕД</b>														
126	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	1,32	3,88	5,60	62,6	0,02	10,86	0,00	1,94	34,2	36,0	19,60	0,88
396	Жаркое с мясом	150	12,75	13,20	10,72	312	0,06	5,92	0,05	0,45	18,75	147	28,5	2,25
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
<b>ИТОГО</b>		<b>795</b>	<b>20,23</b>	<b>17,76</b>	<b>22,04</b>	<b>625,24</b>	<b>0,161</b>	<b>38,78</b>	<b>0,05</b>	<b>2,8</b>	<b>97,75</b>	<b>209,3</b>	<b>65,7</b>	<b>9,0</b>

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
295	Макаронные изделия под сыром	200	10,89	9,09	30,60	247,5	0,07	0,09	0,06	0,90	186,3	151,2	18,0	0,99
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
<b>ИТОГО</b>		<b>510</b>	<b>20,65</b>	<b>14,17</b>	<b>50,82</b>	<b>511,5</b>	<b>0,111</b>	<b>0,09</b>	<b>1,26</b>	<b>2,47</b>	<b>221,3</b>	<b>237,7</b>	<b>25,4</b>	<b>2,4</b>
<b>ОБЕД</b>														
144	Суп гороховый	200	1,84	3,40	12,0	86,4	0,08	12,0	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74
345	Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,7	0,06	0,36	0,01	0,90	31,5	144	20,7	0,54
291	Макаронны отварные	150	3,0	0,45	19,36	90,0	0,03	0,01	0,0	0,53	3,80	23,8	5,4	0,52
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
<b>ИТОГО</b>		<b>760</b>	<b>22,89</b>	<b>6,28</b>	<b>72,94</b>	<b>536,9</b>	<b>0,201</b>	<b>12,37</b>	<b>0,04</b>	<b>1,78</b>	<b>94,3</b>	<b>260,3</b>	<b>63,3</b>	<b>3,77</b>

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
250	Каша манная на молоке с маслом	220	8,51	13,0	3,89	307,34	0,09	1,56	0,08	0,85	154,66	150,04	25,30	0,61
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
<b>ИТОГО</b>		<b>505</b>	<b>17,06</b>	<b>25,64</b>	<b>24,09</b>	<b>635,59</b>	<b>0,101</b>	<b>4,46</b>	<b>0,169</b>	<b>1,13</b>	<b>307,06</b>	<b>250,94</b>	<b>36,2</b>	<b>1,27</b>
<b>ОБЕД</b>														
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	90	7,65	7,47	3,60	112,5	0,03	11,16	0,01	0,27	30,6	92,7	18,9	1,35
429	Картофельное пюре	150	2,1	4,4	10,9	92,0	0,09	3,4	0,03	0,1	26,0	57,0	19,0	0,7
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
<b>ИТОГО</b>		<b>750</b>	<b>16,63</b>	<b>17,45</b>	<b>56,02</b>	<b>556,0</b>	<b>0,141</b>	<b>24,16</b>	<b>24,4</b>	<b>0,58</b>	<b>0,58</b>	<b>231,2</b>	<b>63,8</b>	<b>3,58</b>