

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МУП "КШП"

Н.П.Харичкова

" " "



"СОГЛАСОВАНО"

Руководитель оздоровительного учреждения при МБОУ СШ №3

Татьяна Парамонова Т.С.



Примерное десятидневное меню в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период летних каникул 2025 г. (7-11 лет)

**Примерное десятидневное меню в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период летних каникул
2025г
(7-11 лет)**

Неделя: 1

День: 1 понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы (г)	Энерг. цен-ть(ккал)	Вит. В1 (мг)	Вит. С(мг)	Вит. А (мг)	Вит. Е (мг)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
Завтрак														
181/М	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251,00	0,22	2,80	45,30	0,69	146,67	224,68	26,44	1,64
14/М	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
15/М	Сыр (порциями)	15	2,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
376/М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
	Круассан с джемом	60	4,20	8,40	33,00	185,28	0,09	0,11	145,00	5,57	150,59	134,31	13,74	0,93
	Хлеб пшеничный Заливной	50	2,60	0,25	14,45	70,40	0,07			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	0,30	15,66	72,60	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	575	17,97	31,37	110,62	759,98	0,44	3,29	278,5	7,51	465,46	547,62	87,81	7,04
Обед														
49/М	Салат витаминный (2 вариант)	60	0,94	3,61	5,27	57,42	0,04	16,1	169,9	2,31	25,09	28,03	12,4	0,42
102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом) , 200/10	210	4,39	4,21	13,22	118,60	0,18	4,66	0,00	0,05	34,14	70,48	28,45	1,64
294/М	Биточки рубленные из куриного филе	90	14,30	6,86	9,58	349,20	0,09	0,50	9,90	0,70	12,62	135,03	19,80	0,96
309/М	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,50	26,40	168,50	0,09	0,00	0,00	0,80	11,91	46,49	8,59	0,86
349/М	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	32,00	132,80	0,00	0,34	0,51	0,17	19,20	13,09	5,10	1,05
	Хлеб пшеничный Заливной	50	2,60	0,25	14,45	70,40	0,07			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,50	26,10	121,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	810	32,44	19,93	127,02	1017,92	0,56	21,6	180,31	5,38	128,96	411,62	114,34	7,88
Полдник														
456/М	Коржик молочный	100	6,52	11,24	63,56	381,2	0,1	0,06	10,6	0,06	25,6	64,6	23	1,12
389/М	Сок	200	1,00	0,00	20,20	85,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338/М	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	14,30	9,00	2,20
	Итого:	400	7,92	11,64	93,56	513,2	0,15	14,06	10,6	0,28	55,6	92,9	40	6,12
	Итого за день:		58,33	62,94	331,2	2291,1	1,15	38,95	469,41	13,17	650,02	1052,14	242,15	21,04

День: 2 вторник

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы (г)	Энерг. цен-ть(ккал)	Вит. В1 (мг)	Вит. С(мг)	Вит. А (мг)	Вит. Е (мг)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
210/М	Омлет натуральный	150	13,62	17,4	2,7	225,57	0,09	0,51	308,58	0,72	108	79,69	6,09	0,9
	Горошек зелёный консервированный	60	1,2	0,9	2,52	15,6	0,03	6,5	0	0,03	13	40,3	13,6	0,4
376/М	Чай с вареньем	200	0,13	0,07	13,65	56,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
15/М	Сыр (порциями)	15	2,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Хлеб пшеничный Заливной	50	2,60	0,25	14,45	70,40	0,07			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	0,30	15,66	72,60	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	505	22,46	23,35	48,98	494,77	0,31	7,12	351,78	2,42	282,4	318,29	68,74	4,42
	Обед													
20/М	Салат из свежих огурцов	60	0,51	5,06	1,94	55,36	0,02	5,7	4,8	2,27	12,05	19,96	8,05	0,32
82/М	Борщ с капустой и картофелем , 200/10	210	1,44	3,94	8,74	83,00	0,04	8,54	0,00	0,03	39,78	43,68	20,90	0,98
229/М	Рыба ,тушенная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	104,50	0,01	4,74	0,01	0,00	34,15	192,54	31,64	0,92
305/М	Рис припущенный	150	3,60	4,30	36,70	200,50	0,02	0,00	0,00	0,00	10,00	51,00	18,00	0,40
348/М	Компот из изюма	200	0,35	0,07	29,85	122,20	0,02	0,60	87,45	0,83	24,33	21,90	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный Заливной	50	2,60	0,25	14,45	70,40	0,07			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,50	26,10	121,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	810	21,33	18,58	121,2	756,96	0,27	19,58	92,263	4,48	146,31	447,58	134,34	6,08
	Полдник													
449/М	Полоска песочная с повидлом	100	5,82	21,38	42,1	384	0,08	0,06	14	0,06	18,4	56,2	20,8	1,22
386/М	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0,26	248	184	28	0,2
338/М	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	14,30	9,00	2,20
	Итого:	400	12,02	26,78	60,3	533	0,15	10,66	54	0,34	282,4	254,5	57,8	3,62
	Итого за день:		55,81	68,71	230,48	1784,73	0,73	37,36	498,043	7,24	711,11	1020,37	260,88	14,12

День: 3 среда

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность(ккал)	Вит. В1 (мг)	Вит. С(мг)	Вит. А (мг)	Вит. Е (мг)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным, 150/30	180	26,30	13,80	50,40	486,00	0,10	0,60	40,00	0,09	226,00	326,00	23,50	0,47
382/М	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,04	1,30	22,12	0,11	125,45	116,20	31,00	1,01
14/М	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
428/М	Булочка домашняя	70	6,30	6,90	39,04	243,50	0,15	0,10	7,28	1,40	173,90	132,30	50,50	1,60
	Хлеб пшеничный Заливной	50	2,60	0,25	14,45	70,40	0,07			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	0,30	15,66	72,60	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	540	41,79	32,04	137,26	1057,2	0,41	2	114,4	2,77	547,95	666	135,65	5,27
	Обед													
67/М	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,04	6,10	164,27	1,41	13,79	27,04	12,48	0,50
104/М	Суп картофельный с мясными фрикадельками , 200/20	220	1,75	2,22	12,31	84,80	0,10	8,86	0,00	0,05	23,76	57,78	23,74	0,92
250/М	Бефстроганов из говядины	90	13,68	20,79	4,60	261,90	0,47	4,19	18,00	2,38	30,88	155,51	21,41	2,12
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,00	262,20	0,24	0,00	19,10	0,48	12,70	165,25	110,06	3,70
348/М	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	87,45	0,83	24,33	21,90	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный Заливной	50	2,60	0,25	14,45	70,40	0,07			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,50	26,10	121,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	820	32	38,78	126,46	990,16	1,03	19,75	288,82	6,5	131,46	545,98	223,44	10,7
	Полдник													
	Сочень с творогом	100	14	23,07	63,7	520	0	0,2	106,7	0	39,6	108,9	11,7	1,5
389/М	Сок	200	1,00	0,00	20,20	85,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338/М	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	14,30	9,00	2,20
	Итого:	400	15,4	23,47	93,7	652	0,05	14,2	106,7	0,22	69,6	137,2	28,7	6,5
	Итого за день:		89,19	70,29	257,42	1699,36	1,49	35,95	509,92	9,49	749,01	1349,18	387,79	22,47

День: 4 четверг
Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность(ккал)	Вит. В1 (мг)	Вит. С(мг)	Вит. А (мг)	Вит. Е (мг)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
234/М	Котлета рыбная из филе минтая	90	7,74	6,30	10,80	246,60	0,06	1,58	29,90	0,08	60,53	172,43	31,50	0,96
128/М	Картофельное пюре	150	3,10	9,15	17,90	172,80	0,08	10,20	23,60	0,13	33,14	69,31	27,07	0,96
	Огурцы консервированные	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,02	2,10	0,00	0,02	13,80	14,40	8,40	0,36
377/М	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90
	Хлеб пшеничный Заливной	50	2,60	0,25	14,45	70,40	0,07			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	0,30	15,66	72,60	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	580	16,48	16,08	75,03	630,4	0,281	16,775	53,996	1,305	135,745	354,42	102,81	5,346
	Обед													
27/М	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,66	3,64	2,24	44,60	0,03	39,10	106,19	2,18	14,26	13,73	9,51	0,47
103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями , 200/15	215	2,15	2,27	13,92	94,60	0,09	6,60	0,00	0,05	23,36	54,06	21,81	0,89
291/М	Плов из птицы, 90/150	240	20,33	12,56	42,88	366,40	0,16	3,20	775,40	3,46	28,19	283,11	61,13	1,66
342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0,01	14,1	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный Заливной	50	2,60	0,25	14,45	70,40	0,07			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,50	26,10	121,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	815	29,95	19,38	127,47	811,6	0,45	49,8	881,59	7,05	105,91	473,8	137,59	6,92
	Полдник													
	Пирожное "Ракушка"	75	3,3	12,6	36,9	274,5	0	0,2	106,7	0	39,6	108,9	11,7	1,5
386/М	Ацидофилин	200	6	2	8	74	0,08	1,6	40	0,32	240	196	30	0,2
338/М	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	14,30	9,00	2,20
	Итого:	375	9,7	15	54,7	395,5	0,11	11,8	146,7	0,34	295,6	319,2	50,7	3,9
	Итого за день:		56,13	50,46	257,2	1837,5	0,841	78,375	1082,286	8,695	537,255	1147,42	291,1	16,166

День: 5 пятница

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность(ккал)	Вит. В1 (мг)	Вит. С(мг)	Вит. А (мг)	Вит. Е (мг)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
204/М	Макароны отварные с сыром, 180/20	200	13,50	15,90	34,10	334,10	0,08	0,20	115,10	0,00	295,10	202,10	20,30	1,20
14/М	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
376/М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
386/М	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	0,02	0,3	20	0,13	124	92	14	0,1
	Хлеб пшеничный Заливной	50	2,60	0,25	14,45	70,40	0,07			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	0,30	15,66	72,60	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	590	21,58	26,22	83,54	654,2	0,22	0,77	180,1	1,3	455,3	407,73	76,68	5,62
	Обед													
32/М	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	0,70	3,60	2,90	47,34	0,03	28,10	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62
88/М	Щи из свежей капусты с картофелем , 200/15	215	1,41	3,96	6,32	71,80	0,04	12,62	0,00	0,03	39,40	39,20	17,70	0,66
290/М	Куриное филе в сырном соусе	90	11,95	9,75	2,61	145,80	0,07	0,17	67,24	0,57	139,44	191,70	19,06	0,68
305/М	Рис припущенный	150	3,60	4,30	36,70	200,50	0,02	0,00	0,00	0,00	10,00	51,00	18,00	0,40
342/М	Компот из свежемороженой ягоды смородины	200	0,20	0,08	12,44	52,69	0,01	40,00	3,40	0,14	7,53	6,60	6,20	0,29
	Хлеб пшеничный Заливной	50	2,60	0,25	14,45	70,40	0,07			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,50	26,10	121,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	815	24,51	22,44	101,52	709,53	0,33	80,89	167,98	4,6	252,85	431,01	114,75	5,6
	Полдник													
446/М	Кекс "Столичный"	75	4,57	13,84	43,06	315	0,07	0	89	0,1	9,6	18,7	5,6	18,7
389/М	Сок	200	1,00	0,00	20,20	85,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338/М	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	14,30	9,00	2,20
	Итого:	375	5,97	14,24	73,06	447	0,12	14	89	0,32	39,6	47	22,6	23,7
	Итого за день:		52,06	62,9	258,12	1810,73	0,67	95,66	437,08	6,22	747,75	885,74	214,03	34,92

Неделя: 2

День: 6 понедельник

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность(ккал)	Вит. В1 (мг)	Вит. С(мг)	Вит. А (мг)	Вит. Е (мг)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
182/М	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев	210	7,82	12,83	34,27	285,00	0,22	2,80	45,30	0,69	146,67	224,68	26,44	1,64
14/М	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
15/М	Сыр (порциями)	15	2,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
376/М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
	Круассан с джемом	60	4,20	8,40	33,00	185,28	0,09	0,11	145,00	5,57	150,59	134,31	13,74	0,93
	Хлеб пшеничный Заливной	50	2,60	0,25	14,45	70,40	0,07			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	0,30	15,66	72,60	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	575	19,68	33,48	112,51	793,98	0,44	3,29	278,5	7,51	465,46	547,62	87,81	7,04
	Обед													
49/М	Салат витаминный (2 вариант)	60	0,94	3,61	5,27	57,42	0,04	16,1	169,9	2,31	25,09	28,03	12,4	0,42
104/М	Суп картофельный с мясными фрикадельками , 200/20	220	1,75	2,22	12,31	84,80	0,10	8,86	0,00	0,05	23,76	57,78	23,74	0,92
250/М	Бефстроганов из говядины	90	13,68	20,79	4,60	261,90	0,47	4,19	18,00	2,38	30,88	155,51	21,41	2,12
309/М	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,50	26,40	168,50	0,09	0,00	0,00	0,80	11,91	46,49	8,59	0,86
349/М	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	32,00	132,80	0,00	0,34	0,51	0,17	19,20	13,09	5,10	1,05
	Хлеб пшеничный Заливной	50	2,60	0,25	14,45	70,40	0,07			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,50	26,10	121,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	820	29,18	31,87	121,13	896,82	0,86	29,49	188,41	7,06	136,84	419,4	111,24	8,32
	Полдник													
456/М	Коржик молочный	100	6,52	11,24	63,56	381,2	0,1	0,06	10,6	0,06	25,6	64,6	23	1,12
389/М	Сок	200	1,00	0,00	20,20	85,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338/М	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	14,30	9,00	2,20
	Итого:	400	7,92	11,64	93,56	513,2	0,15	14,06	10,6	0,28	55,6	92,9	40	6,12
	Итого за день:		57	77	327	2204	1	47	478	15	658	1060	239	21

День: 7 вторник

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность(ккал)	Вит. В1 (мг)	Вит. С(мг)	Вит. А (мг)	Вит. Е (мг)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
294/М	Биточки рубленые из куриного филе	90	14,30	6,86	9,58	349,20	0,09	0,50	9,90	0,70	12,62	135,03	19,80	0,96
305/М	Рис припущенный	150	3,60	4,30	36,70	200,50	0,02	0,00	0,00	0,00	10,00	51,00	18,00	0,40
71/М	Огурцы свежие	60	0,40	0,06	1,14	7,20	0,02	2,90	0,00	0,01	10,20	18,00	8,40	0,30
14/М	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
377/М	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90
	Хлеб пшеничный Заливной	50	2,60	0,25	14,45	70,40	0,07			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	0,30	15,66	72,60	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	590	23,54	19,04	92,86	828	0,25	6,3	55,4	1,89	63,5	305,31	82,09	4,75
	обед													
24/М	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,65	2,18	42,42	0,03	11,79	40,77	1,58	19,02	28,83	13,30	0,60
82/М	Борщ с капустой и картофелем , 200/10	210	1,44	3,94	8,74	83,00	0,04	8,54	0,00	0,03	39,78	43,68	20,90	0,98
259/М	Жаркое по-домашнему из свинины	240	16,90	16,20	22,70	525,20	0,96	39,26	304,80	2,52	38,78	327,10	73,50	4,88
648/Л	Кисель из концентрата на плодово-ягодных экстрактах	200	0	0	30,6	118	0	4,4	0	0,02	22	18	6	0,2
	Хлеб пшеничный Заливной	50	2,60	0,25	14,45	70,40	0,07			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,50	26,10	121,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	810	25,57	24,54	104,77	960,02	1,19	63,99	345,57	5,5	145,58	536,11	153,7	9,61
	Полдник													
449/М	Полоска песочная с повидлом	100	5,82	21,38	42,1	384	0,08	0,06	14	0,06	18,4	56,2	20,8	1,22
386/М	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0,26	248	184	28	0,2
338/М	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	14,30	9,00	2,20
	Итого:	400	12,02	26,78	60,3	533	0,15	10,66	54	0,34	282,4	254,5	57,8	3,62
	Итого за день:		61	70	258	2321	2	81	455	8	491	1096	294	18

День: 8 среда

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы (г)	Энерг. цен-ть(ккал)	Вит. В1 (мг)	Вит. С(мг)	Вит. А (мг)	Вит. Е (мг)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
		180	26,30	13,80	50,40	486,00	0,10	0,60	40,00	0,09	226,00	326,00	23,50	0,47
223/М	Залепанка из творога с молоком сгущенным, 150/30													
376/М	Чай с вареньем	200	0,13	0,07	13,65	56,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
14/М	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
428/М	Булочка домашняя	70	6,30	6,90	39,04	243,50	0,15	0,10	7,28	1,40	173,90	132,30	50,50	1,60
	Хлеб пшеничный Заливной	50	2,60	0,25	14,45	70,40	0,07			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	0,30	15,66	72,60	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	540	37,84	28,57	133,33	994,6	0,43	0,7	92,28	3,18	431,7	584,6	117,85	5,06
	обед													
67/М	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,04	6,10	164,27	1,41	13,79	27,04	12,48	0,50
102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом) , 200/10	210	4,39	4,21	13,22	118,60	0,18	4,66	0,00	0,05	34,13	70,48	28,45	1,64
278/М	Тестели из свинины , 90/30	120	13,90	16,10	122,50	258,50	0,02	1,60	21,04	1,87	49,51	101,02	32,64	5,62
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,00	262,20	0,24	0,00	19,10	0,48	12,70	165,25	110,06	3,70
342/М	Компот из свежемороженой ягоды вишни	200	0,16	0,04	13,10	54,29	0,01	3,00	0,00	0,06	7,73	6,00	5,20	0,13
	Хлеб пшеничный Заливной	50	2,60	0,25	14,45	70,40	0,07			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,50	26,10	121,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	840	34,24	36,07	230,74	960,05	0,65	15,36	204,41	5,215	143,855	488,29	228,83	14,538
	Полдник													
	Сочень с творогом	100	14	23,07	63,7	520	0	0,2	106,7	0	39,6	108,9	11,7	1,5
389/М	Сок	200	1,00	0,00	20,20	85,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338/М	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	14,30	9,00	2,20
	Итого:	400	15,4	23,47	93,7	652	0,05	14,2	106,7	0,22	69,6	137,2	28,7	6,5
	Итого за день:		87	88	458	2607	1	30	403	9	645	1210	375	26

День: 9 четверг
Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность(ккал)	Вит. В1 (мг)	Вит. С(мг)	Вит. А (мг)	Вит. Е (мг)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
291/М	Плов из птицы, 90/150	240	20,33	12,56	42,88	366,40	0,16	3,20	775,40	3,46	28,19	283,11	61,13	1,66
	Огурцы консервированные	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,02	2,10	0,00	0,02	13,80	14,40	8,40	0,36
376/М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный Заливной	50	2,60	0,25	14,45	70,40	0,07			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	0,30	15,66	72,60	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	580	25,91	13,19	89,01	575,4	0,3	5,57	775,4	4,55	75,79	408,14	111,86	6,32
	Обед													
32/М	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	0,70	3,60	2,90	47,34	0,03	28,10	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62
96/М	Рассольник ленинградский , 200/10	210	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	6,70	0,00	0,04	23,32	45,38	19,34	0,74
229/М	Рыба ,тушенная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	104,50	0,01	4,74	0,01	0,00	34,15	192,54	31,64	0,92
128/М	Картофельное пюре	150	3,10	9,15	17,90	172,80	0,08	10,20	23,60	0,13	33,14	69,31	27,07	0,96
349/М	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	32,00	132,80	0,00	0,34	0,51	0,17	19,20	13,09	5,10	1,05
	Хлеб пшеничный Заливной	50	2,60	0,25	14,45	70,40	0,07			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,50	26,10	121,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	810	21,5	22,03	106,35	734,64	0,35	50,08	121,463	4,2	166,29	462,83	136,94	7,24
	Полдник													
	Пирожное "Ракушка"	75	3,3	12,6	36,9	274,5	0	0,2	106,7	0	39,6	108,9	11,7	1,5
386/М	Ацидофилин	200	6	2	8	74	0,08	1,6	40	0,32	240	196	30	0,2
338/М	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	14,30	9,00	2,20
	Итого:	375	9,7	15	54,7	395,5	0,11	11,8	146,7	0,34	295,6	319,2	50,7	3,9
	Итого за день:		57	50	250	1706	1	67	1044	9	538	1190	300	17

День: 10 пятница
Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность(ккал)	Вит. В1 (мг)	Вит. С(мг)	Вит. А (мг)	Вит. Е (мг)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
218/М	Вареники ленивые отварные, 200/10	210	29,74	21,34	27,66	422	0,08	0,38	140,2	0,44	196,62	283	33,6	0,76
14/М	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
15/М	Сыр (порциями)	15	2,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
382/М	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,04	1,30	22,12	0,11	125,45	116,20	31,00	1,01
	Хлеб пшеничный Заливной	50	2,60	0,25	14,45	70,40	0,07			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	0,30	15,66	72,60	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	515	41,41	37,11	75,48	804,3	0,25	1,79	250,52	1,8	476,67	565,7	100,5	4,11
	обед													
27/М	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,66	3,64	2,24	44,60	0,03	39,10	106,19	2,18	14,26	13,73	9,51	0,47
99/М	Суп из овощей , 200/10	210	1,27	3,99	7,31	76,20	0,05	8,30	0,00	0,03	27,88	39,42	16,60	0,62
260/М	Гуляш из говядины	90	13,10	15,10	2,60	198,90	0,46	4,17	0,00	2,31	11,43	138,17	19,31	1,04
305/М	Рис припущенный	150	3,60	4,30	36,70	200,50	0,02	0,00	0,00	0,00	10,00	51,00	18,00	0,40
342/М	Компот из свежемороженой ягоды брусники	200	0,14	0,10	12,62	53,09	0,00	3,00	1,60	0,20	5,33	3,20	1,40	0,11
	Хлеб пшеничный Заливной	50	2,60	0,25	14,45	70,40	0,07			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,50	26,10	121,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	810	25,42	27,88	102,02	764,69	0,72	54,57	107,79	6,07	94,9	364,02	104,82	5,59
	Полдник													
446/М	Кекс "Столичный"	75	4,57	13,84	43,06	315	0,07	0	89	0,1	9,6	18,7	5,6	18,7
389/М	Сок	200	1,00	0,00	20,20	85,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338/М	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	14,30	9,00	2,20
	Итого:	375	5,97	14,24	73,06	447	0,12	14	89	0,32	39,6	47	22,6	23,7
	Итого за день:		73	79	251	2016	1	70	447	8	611	977	228	33