



Г.Н. Ляшкова  
2024г.



2024г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ В  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ (7-11 ЛЕТ)

День: Понедельник 7-11 лет . неделя: Первая

| № рецептуры    | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |            |             |              |               |              | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                |                                       |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | С           | А          | Е           | Са           | Р             | Мg           | Fe                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                       |              |                      |             |              |                                |               |             |            |             |              |               |              |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 182            | Каша овсяная жидкая молочная с маслом | 220          | 6,1                  | 4           | 40,6         | 318                            | 0,2           | 2           | 32         | 0,86        | 221,6        | 315,4         | 79,6         | 2,1                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15             | Сыр твердый                           | 10           | 2,3                  | 2,9         | -            | 35,8                           | 0,01          | 0,21        | 52         | 0,1         | 88           | 67            | 7            | 0,1                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14             | Масло сливочное                       | 10           | 0,05                 | 3,6         | 0,6          | 32,8                           | -             | -           | 20         | 0,1         | 1,2          | 1,5           | -            | -                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пр             | Хлеб пшеничный                        | 35           | 1,5                  | 0,1         | 9,6          | 28,7                           | 0,01          | -           | -          | 0,2         | 4,6          | 17,4          | 6,6          | 0,2                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пр             | Хлеб ржаной                           | 20           | 1,6                  | 0,3         | 14,7         | 42,3                           | 0,03          | -           | -          | 0,3         | 9,5          | 32            | 75           | 0,9                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 377            | Чай с лимоном                         | 200/7        | 0,53                 | -           | 9,8          | 41,6                           | -             | 1           | -          | -           | 15,3         | 23,2          | 12,3         | 2,13                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | <b>ВСЕГО</b>                          | <b>502</b>   | <b>12.1</b>          | <b>10.9</b> | <b>75.3</b>  | <b>499.2</b>                   | <b>0.25</b>   | <b>3.21</b> | <b>104</b> | <b>1.56</b> | <b>340.2</b> | <b>456.5</b>  | <b>180.5</b> | <b>5.4</b>                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | <b>обед</b>                           |              |                      |             |              |                                |               |             |            |             |              |               |              |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 324            | Свекла тушеная в соусе                | 60           | 0,5                  | 0,1         | 1,9          | 11                             | 7             | 8,7         | -          | -           | 8,5          | 15            | 7            | 0,25                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 106            | Суп с рыбными фрикад.                 | 225          | 10,1                 | 9,9         | 15,7         | 192,9                          | 0,14          | 8,25        | 18         | 1,05        | 37,9         | 210,8         | 55,2         | 1,5                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 262            | Сердце в соусе                        | 60           | 11,8                 | 8,2         | 2,5          | 136,8                          | -             | -           | -          | 0,2         | 11,1         | 34,8          | 4,4          | 0,4                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302            | Каша гречневая распыл                 | 150          | 1,1                  | 3,6         | 35,3         | 143                            | 0,29          | -           | -          | -           | 20,7         | 199,3         | 132,6        | 7,1                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 342            | Компот из фруктов                     | 180          | 1,16                 | 0,3         | 37,2         | 116,4                          | 0,02          | 0,8         | -          | 0,2         | 5,8          | 46            | 33           | 0,96                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пр             | Хлеб пшеничный                        | 50           | 2,0                  | 0,2         | 13,7         | 41                             | 0,01          | -           | -          | 0,2         | 4,6          | 17,4          | 6,6          | 0,2                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пр             | Хлеб ржаной                           | 25           | 2,0                  | 0,4         | 18,4         | 52,9                           | 0,03          | -           | -          | 0,3         | 9,5          | 32            | 75           | 0,9                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338            | Фрукты свежие                         | 100          | 0,5                  |             | 2,2          | 55,5                           | 0,08          | 17,5        |            | 0,2         | 28,7         | 18            | 15,4         | 5,1                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пр             | Вода минеральная негаз.               | 500          |                      |             |              |                                |               |             |            |             |              |               |              |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | <b>Всего:</b>                         | <b>850</b>   | <b>28,7</b>          | <b>22,7</b> | <b>124,7</b> | <b>694</b>                     | <b>21,3</b>   | <b>17,7</b> | <b>18</b>  | <b>1,95</b> | <b>98,1</b>  | <b>555,3</b>  | <b>313,8</b> | <b>11,3</b>               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | <b>Итого</b>                          |              | <b>40,8</b>          | <b>33,6</b> | <b>200</b>   | <b>1193,2</b>                  | <b>21,55</b>  | <b>20,9</b> | <b>122</b> | <b>3,51</b> | <b>438,3</b> | <b>1011,8</b> | <b>494,3</b> | <b>16,7</b>               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: Вторник 7-11 лет . Неделя: Первая

| № рецептуры    | Прием пищи                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |              |              |            |              |              |              |             |             |             | Минеральные вещества(мг) |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------|-------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|------|------|------|------|--|--|--|--|--|--|--|
|                |                               |              | Б                    | Ж           | У            |                         | Ккал          | В1           | С            | А          | Е            | Са           | Р            | Мg          | Fe          |             |                          |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                               |              |                      |             |              |                         |               |              |              |            |              |              |              |             |             |             |                          |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 139            | Капуста тушеная               | 70           | 0,5                  | 0,1         | 1,9          | 11                      | 7             | 8,7          | -            | -          | -            | -            | 0,1          | 1,2         | 1,5         | -           | -                        | 8,5  | 15   | 7    | 0,25 |  |  |  |  |  |  |  |
| 210            | Омлет натуральный             | 100          | 21,4                 | 15          | 6,08         | 206                     | 0,1           | 0,2          | 116          | -          | -            | -            | 0,2          | 4,6         | 17,4        | 6,6         | 0,2                      | 41,4 | 89,6 | 6,77 | 1,07 |  |  |  |  |  |  |  |
| 379            | Кофейный напиток с молоком    | 180          | 3,1                  | 2,6         | 15,9         | 100,6                   | 0,04          | 1,3          | 20           | -          | -            | -            | -            | 125,7       | 90          | 14          | 0,13                     |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 14             | Масло сливочное               | 10           | 0,05                 | 3,6         | 0,6          | 32,8                    | -             | -            | 20           | 0,1        | 1,2          | 1,5          | -            | -           | -           | -           | -                        |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |
| Пр             | Хлеб пшеничный                | 35           | 1,5                  | 0,1         | 9,6          | 28,7                    | 0,01          | -            | -            | 0,2        | 4,6          | 17,4         | 6,6          | 0,2         | 0,2         | 0,2         | 0,2                      |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |
| Пр             | Хлеб ржаной                   | 20           | 1,6                  | 0,3         | 14,7         | 42,3                    | 0,03          | -            | -            | 0,3        | 9,5          | 32           | 75           | 0,9         | 0,9         | 0,9         | 0,9                      |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 386            | Йогурт                        | 120          | 5,1                  | 5,7         | 17,2         | 206,2                   | 0,04          | 1,1          | 30           | -          | 216          | 170,9        | 23           | 0,1         | 0,1         | 0,1         | 0,1                      |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |
|                | <b>Всего:</b>                 | <b>535</b>   | <b>33,2</b>          | <b>27,4</b> | <b>65,9</b>  | <b>627,7</b>            | <b>7,2</b>    | <b>10,25</b> | <b>159,9</b> | <b>0,6</b> | <b>199,8</b> | <b>276,6</b> | <b>118,5</b> | <b>2,9</b>  | <b>2,9</b>  | <b>2,9</b>  | <b>2,9</b>               |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 136            | Морковь припущенная           | 50           | 0,5                  | 0,1         | 1,9          | 11                      | 7             | 8,7          | -            | -          | -            | -            | 0,1          | 1,2         | 1,5         | -           | -                        | 8,5  | 15   | 7    | 0,25 |  |  |  |  |  |  |  |
| 84             | Борщ с фасолью и сметаной т/о | 205          | 2,1                  | 5,8         | 14,1         | 218                     | 0,06          | 12,3         | -            | 2,8        | 41,3         | 63,6         | 31,4         | 1,4         | 1,4         | 1,4         | 1,4                      |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 278            | Тефтели мясные с соусом       | 80           | 7,5                  | 4,5         | 17,1         | 140,2                   | 0,06          | 0,06         | 11           | -          | 21,7         | 76,9         | 15,2         | 0,8         | 0,8         | 0,8         | 0,8                      |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 204            | Макароны с маслом             | 150          | 3,6                  | 8,2         | 17,7         | 174,1                   | 0,03          | 0,1          | 60           | -          | 12,1         | 10,5         | 10,5         | 0,5         | 0,5         | 0,5         | 0,5                      |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 342            | Компот из сухофруктов         | 180          | 1,16                 | 0,3         | 37,2         | 196,4                   | 0,02          | 0,8          | -            | 0,2        | 5,8          | 46           | 33           | 0,96        | 0,96        | 0,96        | 0,96                     |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |
| Пр             | Хлеб пшеничный                | 50           | 2,0                  | 0,2         | 13,7         | 41                      | 0,01          | -            | -            | 0,2        | 4,6          | 17,4         | 6,6          | 0,2         | 0,2         | 0,2         | 0,2                      |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |
| Пр             | Хлеб ржаной                   | 25           | 2                    | 0,4         | 18,4         | 52,9                    | 0,03          | -            | -            | 0,3        | 9,5          | 32           | 75           | 0,9         | 0,9         | 0,9         | 0,9                      |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 338            | Фрукты свежие                 | 100          | 0,5                  |             | 2,2          | 55,5                    | 0,08          | 17,5         | -            | 0,2        | 28,7         | 18           | 15,4         | 5,1         | 5,1         | 5,1         | 5,1                      |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |
| Пр             | Вода минеральная негаз.       | 500          |                      |             |              |                         |               |              |              |            |              |              |              |             |             |             |                          |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |
|                | <b>Всего:</b>                 | <b>850</b>   | <b>18,9</b>          | <b>19,5</b> | <b>120,1</b> | <b>833,6</b>            | <b>7,3</b>    | <b>39,5</b>  | <b>71</b>    | <b>3,7</b> | <b>132,2</b> | <b>194,1</b> | <b>194,1</b> | <b>10,1</b> | <b>10,1</b> | <b>10,1</b> | <b>10,1</b>              |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |
|                | <b>Итого:</b>                 |              | <b>52,1</b>          | <b>46,9</b> | <b>186</b>   | <b>1461,3</b>           | <b>14,5</b>   | <b>49,75</b> | <b>230,9</b> | <b>4,3</b> | <b>332</b>   | <b>470,7</b> | <b>312,6</b> | <b>13</b>   | <b>13</b>   | <b>13</b>   | <b>13</b>                |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |

День: Среда 7-11 лет. Неделя: Первая

| № рецептуры | Наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |            |            |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |
|-------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|--|--|--|--|
|             |  |              | Б                | Ж           | У            |                                | В1            | С           | А          | Е          | Са           | Р            | Мg           | Fe                        |  |  |  |  |
| 223         | Завтрак<br>Запеканка из творога со слив. молоком | 150          | 8,7              | 7,3         | 26,5         | 220,6                          | 0,01          | 0,04        | 44         | -          | 90,9         | 119,4        | 15,8         | 1,1                       |  |  |  |  |
| 14          | Масло сливочное                                  | 10           | 0,05             | 3,6         | 0,6          | 32,8                           | -             | -           | 20         | 0,1        | 1,2          | 1,5          | -            |                           |  |  |  |  |
| Пр          | Хлеб пшеничный                                   | 35           | 1,5              | 0,1         | 9,6          | 28,7                           | 0,01          | -           | -          | 0,2        | 4,6          | 17,4         | 6,6          | 0,2                       |  |  |  |  |
| Пр          | Хлеб ржаной                                      | 20           | 1,6              | 0,3         | 14,7         | 42,3                           | 0,03          | -           | -          | 0,3        | 9,5          | 32           | 7,5          | 0,9                       |  |  |  |  |
| 282         | Какао с молоком                                  | 200          | 52               | 5,76        | 7,2          | 118,6                          | 0,05          | 1,2         | 36         | -          | 216          | 170,9        | 25,2         | 0,18                      |  |  |  |  |
| 338         | Фрукты свежие                                    | 100          | 0,6              | -           | 14,3         | 64,7                           | 0,04          | 14          | -          | 0,2        | 23           | 16           | 13,1         | 4,1                       |  |  |  |  |
|             | <b>Всего:</b>                                    | <b>515</b>   | <b>17,65</b>     | <b>17,1</b> | <b>72,9</b>  | <b>531,3</b>                   | <b>0,14</b>   | <b>15,2</b> | <b>100</b> | <b>0,8</b> | <b>345,2</b> | <b>357,2</b> | <b>135,7</b> | <b>6,48</b>               |  |  |  |  |
|             | <b>обед</b>                                      |              |                  |             |              |                                |               |             |            |            |              |              |              |                           |  |  |  |  |
| 44          | Салат из моркови с яблоком                       | 60           | 0,5              | 0,1         | 1,9          | 11                             | 7             | 8,7         | -          | -          | 8,5          | 15           | 7            | 0,25                      |  |  |  |  |
| 96          | Рассольник со сметаной т/о                       | 205          | 2,6              | 6,2         | 18,6         | 141,4                          | 0,18          | 17,1        | -          | 2,9        | 19,8         | 41,9         | 33,6         | 22                        |  |  |  |  |
| 294         | Котлета рубленая из птиц.                        | 100          | 16               | 13,6        | 14,5         | 236,8                          | 0,06          | 0,4         | 16         | 0,6        | 44           | 96           | 17,3         | 1,3                       |  |  |  |  |
| 144         | Рагу овощное                                     | 150          | 2,1              | 6,9         | 15,3         | 236                            | 0,04          | 8,9         | 24         | 1,2        | 22,2         | 48,5         | 17,8         | 0,4                       |  |  |  |  |
| Пр          | Хлеб пшеничный                                   | 50           | 2,0              | 0,2         | 13,7         | 41                             | 0,01          | -           | -          | 0,2        | 4,6          | 17,4         | 6,6          | 0,2                       |  |  |  |  |
| Пр          | Хлеб ржаной                                      | 25           | 2                | 0,4         | 18,4         | 52,9                           | 0,03          | -           | -          | 0,3        | 9,5          | 32           | 7,5          | 0,9                       |  |  |  |  |
| 342         | Компот из сухофруктов                            | 180          | 1,16             | 0,3         | 37,2         | 116,4                          | 0,02          | 0,8         | -          | 0,2        | 5,8          | 46           | 33           | 0,96                      |  |  |  |  |
| Пр          | Вода минеральная негаз.                          | 500          |                  |             |              |                                |               |             |            |            |              |              |              |                           |  |  |  |  |
|             | <b>Всего:</b>                                    | <b>770</b>   | <b>26,7</b>      | <b>27,8</b> | <b>125,5</b> | <b>847,4</b>                   | <b>0,34</b>   | <b>27,2</b> | <b>40</b>  | <b>5,4</b> | <b>105,9</b> | <b>281,8</b> | <b>183,3</b> | <b>25,7</b>               |  |  |  |  |
|             | <b>Итого</b>                                     |              | <b>44,35</b>     | <b>44,9</b> | <b>198,4</b> | <b>1378,7</b>                  | <b>0,48</b>   | <b>42,4</b> | <b>140</b> | <b>6,2</b> | <b>451,1</b> | <b>639</b>   | <b>319</b>   | <b>32,18</b>              |  |  |  |  |

День: Четверг 7-11. Неделя: первая

| № рецептур ы | Наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества(г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) |              |              |            |              | Минеральные вещества(мг) |              |              |  |  |  |  |
|--------------|---|--------------|---------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|--|--|--|--|
|              |   |              | Б                   | Ж           | У            |                                | В1           | С            | А            | Е          | Са           | Р                        | Мг           | Fe           |  |  |  |  |
|              | <b>Завтрак</b>                          |              |                     |             |              |                                |              |              |              |            |              |                          |              |              |  |  |  |  |
| 173          | Каша молочная жидкая гречневая с маслом | 205          | 8,64                | 11,06       | 44,3         | 312                            | 0,14         | 0,9          | 54,8         | -          | 146,7        | 221,3                    | 44,3         | 2,3          |  |  |  |  |
| 7            | Горячий бутерброд с сыром               | 25           | 2,9                 | 1,8         | 7,4          | 78                             | 0,01         | 0,03         | 17,5         | -          | 67,5         | 44,2                     | 3,7          | 0,7          |  |  |  |  |
| 377          | Чай с лимоном                           | 187          | 0,53                | -           | 9,8          | 41,6                           | -            | 1            | -            | -          | 15,3         | 23,2                     | 12,3         | 2,13         |  |  |  |  |
| Пр           | Хлеб ржаной                             | 20           | 1,6                 | 0,3         | 14,7         | 42,3                           | 0,03         | -            | -            | 0,3        | 9,5          | 32                       | 75           | 0,9          |  |  |  |  |
| 338          | Фрукты свежие                           | 120          | 0,6                 | -           | 14,3         | 64,7                           | 0,04         | 14           | -            | 0,2        | 23           | 16                       | 13,1         | 4,1          |  |  |  |  |
|              | <b>Всего:</b>                           | <b>557</b>   | <b>14,3</b>         | <b>13,2</b> | <b>90,5</b>  | <b>538,6</b>                   | <b>0,22</b>  | <b>15,9</b>  | <b>92,3</b>  | <b>0,6</b> | <b>263,2</b> | <b>338,2</b>             | <b>148,4</b> | <b>10,1</b>  |  |  |  |  |
|              | <b>обед</b>                             |              |                     |             |              |                                |              |              |              |            |              |                          |              |              |  |  |  |  |
| 52           | Салат из свеклы отварной                | 60           | 0,5                 | 0,1         | 1,9          | 11                             | 7            | 8,7          | -            | -          | 8,5          | 15                       | 7            | 0,25         |  |  |  |  |
| 76           | Сельдь с луком                          | 25           | 5,06                | 6,6         | 0,96         | 87                             | 0,03         | 70           | 2,5          | -          | 21,2         | 81,7                     | 10,3         | 0,41         |  |  |  |  |
| 102          | Суп картофельный с гороховый            | 200          | 6,58                | 13,3        | 19,84        | 177,9                          | 0,18         | 1,2          | -            | 1,2        | 99           | 393                      | 57           | 2,7          |  |  |  |  |
| 281          | Биточек мясной паровой                  | 60           | 3,1                 | 3,7         | 3,2          | 40,9                           | 0,01         | 0,05         | 3,9          | -          | 8,9          | 31,1                     | 9,1          | 0,4          |  |  |  |  |
| 128          | Картофельное пюре с маслом              | 150          | 3                   | 1,9         | 19           | 109,9                          | 0,8          | 2            | 20,6         | 0,1        | 27,6         | 51,4                     | 17,8         | 0,6          |  |  |  |  |
| 388          | Отвар шиповника                         | 180          | 0,4                 | 0,27        | 7,2          | 2,8                            | 0,01         | 100          | -            | -          | 7,7          | 2,1                      | 2,67         | 0,53         |  |  |  |  |
| Пр           | Хлеб пшеничный                          | 50           | 2,0                 | 0,2         | 13,7         | 41                             | 0,01         | -            | -            | 0,2        | 4,6          | 17,4                     | 6,6          | 0,2          |  |  |  |  |
| Пр           | Хлеб ржаной                             | 25           | 2                   | 0,4         | 18,4         | 52,9                           | 0,03         | -            | -            | 0,3        | 9,5          | 32                       | 75           | 0,9          |  |  |  |  |
| Пр           | Вода минеральная негаз.                 | 500          |                     |             |              |                                |              |              |              |            |              |                          |              |              |  |  |  |  |
|              | <b>всего</b>                            | <b>725</b>   | <b>17,6</b>         | <b>19,9</b> | <b>83,2</b>  | <b>587,2</b>                   | <b>8</b>     | <b>111,9</b> | <b>24,5</b>  | <b>1,8</b> | <b>165,8</b> | <b>542</b>               | <b>175,2</b> | <b>5,58</b>  |  |  |  |  |
|              | <b>Итого</b>                            |              | <b>31,9</b>         | <b>33,1</b> | <b>173,7</b> | <b>1125,6</b>                  | <b>8,22</b>  | <b>127,8</b> | <b>116,8</b> | <b>2,4</b> | <b>429</b>   | <b>880,2</b>             | <b>323,6</b> | <b>15,68</b> |  |  |  |  |

День: Пятница 7-11 лет. Неделя: первая

| № рецептуры | Наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность. | Витамины(мг) |             |             |            |              | Минеральные вещества(мг) |              |             |  |  |  |  |  |
|-------------|-------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------------------|--------------|-------------|--|--|--|--|--|
|             |                         |              | Б                | Ж           | У            |                          | В1           | С           | А           | Е          | Са           | Р                        | Мg           | Fe          |  |  |  |  |  |
|             | <b>Завтрак</b>          |              |                  |             |              |                          |              |             |             |            |              |                          |              |             |  |  |  |  |  |
| 11,1        | Филе куриное в соусе    | 70           | 9,1              | 11,1        | 9,7          | 145,5                    | 0,03         | 0,1         | 10,4        | -          | 23,7         | 82,6                     | 24,4         | 1,0         |  |  |  |  |  |
| 143         | Рагу овощное            | 150          | 2,1              | 6,9         | 15,3         | 136                      | 0,04         | 8,9         | 24          | 1,2        | 22,2         | 48,5                     | 17,8         | 0,4         |  |  |  |  |  |
| 141         | Огурец консервированный | 70           | 0,5              | 0,1         | 1,9          | 11                       | 7            | 8,7         | -           | -          | 8,5          | 15                       | 7            | 0,25        |  |  |  |  |  |
| 14          | Масло сливочное         | 10           | 0,05             | 3,6         | 0,6          | 32,8                     | -            | -           | 20          | 0,1        | 1,2          | 1,5                      | -            | -           |  |  |  |  |  |
| Пр          | Хлеб пшеничный          | 35           | 1,5              | 0,1         | 9,6          | 28,7                     | 0,01         | -           | -           | 0,2        | 4,6          | 17,4                     | 6,6          | 0,2         |  |  |  |  |  |
| Пр          | Хлеб ржаной             | 20           | 1,6              | 0,3         | 14,7         | 42,3                     | 0,03         | -           | -           | 0,3        | 9,5          | 32                       | 75           | 0,9         |  |  |  |  |  |
| 379         | Кофейный напиток        | 180          | 3,1              | 2,6         | 15,9         | 100,6                    | 0,04         | 1,3         | 20          | -          | 125,7        | 90                       | 14           | 0,13        |  |  |  |  |  |
|             | <b>ВСЕГО</b>            | <b>535</b>   | <b>17,9</b>      | <b>24,7</b> | <b>67,7</b>  | <b>496,9</b>             | <b>7,15</b>  | <b>19</b>   | <b>74,4</b> | <b>1,8</b> | <b>195,4</b> | <b>287</b>               | <b>144,8</b> | <b>2,9</b>  |  |  |  |  |  |
|             | <b>обед</b>             |              |                  |             |              |                          |              |             |             |            |              |                          |              |             |  |  |  |  |  |
| 75          | Икра морковная          | 60           | 0,5              | 0,1         | 1,9          | 11                       | 7            | 8,7         | 24          | -          | 8,5          | 15                       | 7            | 0,25        |  |  |  |  |  |
| 101         | Суп с гречневой крупой  | 200          | 1,9              | 2,7         | 12,1         | 85,7                     | 0,09         | 8,2         | -           | -          | 26,7         | 55,9                     | 22,8         | 0,87        |  |  |  |  |  |
| 259         | Жаркое по - домашнему   | 200          | 18,5             | 21,3        | 22,1         | 379,2                    | 0,5          | 42,7        | -           | 3,2        | 55,2         | 43,5                     | 86,7         | 6,6         |  |  |  |  |  |
| 342         | Компот из фруктов       | 180          | 1,16             | 0,3         | 37,2         | 116,4                    | 0,02         | 0,8         | -           | 0,2        | 5,8          | 46                       | 33           | 0,96        |  |  |  |  |  |
| Пр          | Хлеб пшеничный          | 50           | 2,0              | 0,2         | 13,7         | 41                       | 0,01         | -           | -           | 0,2        | 4,6          | 17,4                     | 6,6          | 0,2         |  |  |  |  |  |
| Пр          | Хлеб ржаной             | 25           | 2                | 0,4         | 18,4         | 52,9                     | 0,03         | -           | -           | 0,3        | 9,5          | 32                       | 75           | 0,9         |  |  |  |  |  |
| 338         | Фрукты свежие           | 100          | 0,5              |             | 2,2          | 55,5                     | 0,08         | 17,5        |             | 0,2        | 28,7         | 18                       | 15,4         | 5,1         |  |  |  |  |  |
| Пр          | Вода минеральная негаз. | 500          |                  |             |              |                          |              |             |             |            |              |                          |              |             |  |  |  |  |  |
|             | <b>Всего:</b>           | <b>815</b>   | <b>26,1</b>      | <b>25</b>   | <b>105,4</b> | <b>686,2</b>             | <b>7,73</b>  | <b>77,9</b> | <b>24</b>   | <b>4,1</b> | <b>139</b>   | <b>227,8</b>             | <b>246,5</b> | <b>14,9</b> |  |  |  |  |  |
|             | <b>Итого</b>            |              | <b>44</b>        | <b>49,7</b> | <b>173,1</b> | <b>1246,3</b>            | <b>14,88</b> | <b>96,9</b> | <b>98,4</b> | <b>5,9</b> | <b>334,4</b> | <b>514,8</b>             | <b>391,3</b> | <b>17,8</b> |  |  |  |  |  |

День: Понедельник 7-11. Неделя: Вторая

| № рецеп. | Наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества(г) |             |              | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мг) |             |              |            |              |               |              | Минеральные вещества(мг) |  |  |  |  |  |
|----------|------------------------------|--------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|--------------|------------|--------------|---------------|--------------|--------------------------|--|--|--|--|--|
|          |                              |              | Б                   | Ж           | У            |                               | В1            | С           | А            | Е          | Са           | Р             | Мg           | Fe                       |  |  |  |  |  |
|          | <b>Завтрак -</b>             |              |                     |             |              |                               |               |             |              |            |              |               |              |                          |  |  |  |  |  |
| 214      | Омлет с морковью             | 110          | 11                  | 15,4        | 4            | 244                           | 0,08          | 0,8         | 256,4        | 0,6        | 82,6         | 187,4         | 22,6         | 2,2                      |  |  |  |  |  |
| 280      | Фрикадельки мясные с соусом  | 90           | 7,1                 | 17          | 18           | 226                           | 0,01          | 0,05        | 3,9          | -          | 8,9          | 31,1          | 9,1          | 0,4                      |  |  |  |  |  |
| 101      | Капуста припущенная с маслом | 70           | 0,5                 | 0,1         | 1,9          | 11                            | 7             | 8,7         | -            | -          | 8,5          | 15            | 7            | 0,25                     |  |  |  |  |  |
| 14       | Масло сливочное              | 10           | 0,05                | 3,6         | 0,6          | 32,8                          | -             | -           | 20           | 0,1        | 1,2          | 1,5           | -            | -                        |  |  |  |  |  |
| Пр       | Хлеб пшеничный               | 35           | 1,5                 | 0,1         | 9,6          | 28,7                          | 0,01          | -           | -            | 0,2        | 4,6          | 17,4          | 6,6          | 0,2                      |  |  |  |  |  |
| Пр       | Хлеб ржаной                  | 20           | 1,6                 | 0,3         | 14,7         | 42,3                          | 0,03          | -           | -            | 0,3        | 9,5          | 32            | 7,5          | 0,9                      |  |  |  |  |  |
| 382      | Какао с молоком              | 180          | 3,78                | 0,67        | 26           | 125                           | 0,02          | 1,3         | -            | -          | 133,3        | 111,1         | 25,5         | 2,0                      |  |  |  |  |  |
|          | <b>Всего:</b>                | <b>515</b>   | <b>25,5</b>         | <b>37,2</b> | <b>74,8</b>  | <b>709,8</b>                  | <b>7,15</b>   | <b>10,8</b> | <b>280,3</b> | <b>1,2</b> | <b>248,6</b> | <b>395,5</b>  | <b>145,8</b> | <b>5,9</b>               |  |  |  |  |  |
|          | <b>обед</b>                  |              |                     |             |              |                               |               |             |              |            |              |               |              |                          |  |  |  |  |  |
| 75       | Икра свекольная              | 60           | 0,5                 | 0,1         | 1,9          | 11                            | 7             | 8,7         | -            | -          | 8,5          | 15            | 7            | 0,25                     |  |  |  |  |  |
| 99       | Суп овощной сметана т/о      | 205          | 8,0                 | 3,9         | 20,7         | 153,9                         | 0,18          | 1,2         | -            | 1,2        | 99           | 393           | 57           | 2,7                      |  |  |  |  |  |
| 282      | Оладьи из печени             | 60           | 10                  | 13,5        | 8,1          | 196,8                         | 0,02          | 0,1         | 7,8          | -          | 17,8         | 62,3          | 18,3         | 0,8                      |  |  |  |  |  |
| 171      | Каша пшеничная с маслом      | 150          | 1,4                 | 2,4         | 2,5          | 59,5                          | 0,01          | -           | 20           | -          | 26,1         | 85,5          | 13           | 0,4                      |  |  |  |  |  |
| 342      | Компот из сухофруктов        | 180          | 1,16                | 0,3         | 37,2         | 116,4                         | 0,02          | 0,8         | -            | 0,2        | 5,8          | 46            | 33           | 0,96                     |  |  |  |  |  |
| Пр       | Хлеб пшеничный               | 50           | 2,0                 | 0,2         | 13,7         | 41                            | 0,01          | -           | -            | 0,2        | 4,6          | 17,4          | 6,6          | 0,2                      |  |  |  |  |  |
| Пр       | Хлеб ржаной                  | 25           | 2                   | 0,4         | 18,4         | 52,9                          | 0,03          | -           | -            | 0,3        | 9,5          | 32            | 7,5          | 0,9                      |  |  |  |  |  |
| 338      | Фрукты свежие                | 100          | 0,5                 |             | 2,2          | 55,5                          | 0,08          | 17,5        | -            | 0,2        | 28,7         | 18            | 15,4         | 5,1                      |  |  |  |  |  |
| Пр       | Вода минеральная негаз.      | 500          |                     |             |              |                               |               |             |              |            |              |               |              |                          |  |  |  |  |  |
|          | <b>Всего:</b>                | <b>830</b>   | <b>25,7</b>         | <b>20,8</b> | <b>118,1</b> | <b>702,2</b>                  | <b>7,6</b>    | <b>28,3</b> | <b>27,8</b>  | <b>2,1</b> | <b>200</b>   | <b>669,2</b>  | <b>225,3</b> | <b>11,3</b>              |  |  |  |  |  |
|          | <b>Итого</b>                 |              | <b>51,2</b>         | <b>58</b>   | <b>192,9</b> | <b>1412</b>                   | <b>14,75</b>  | <b>39,1</b> | <b>308,1</b> | <b>3,3</b> | <b>448,6</b> | <b>1064,7</b> | <b>371,1</b> | <b>17,2</b>              |  |  |  |  |  |

День : вторник 7-11

Неделя: Вторая

| № рецептуры | Наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества(г) |             |              | Энергетическая ценность(к кал) | Витамины(мг) |             |              |            |              |              |              | Минеральные вещества(мг) |  |  |  |  |
|-------------|---|--------------|---------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|--|--|--|--|
|             |   |              | Б                   | Ж           | У            |                                | В1           | С           | А            | Е          | Са           | Р            | Мg           | Fe                       |  |  |  |  |
|             | <b>Завтрак -</b>                        |              |                     |             |              |                                |              |             |              |            |              |              |              |                          |  |  |  |  |
| 182         | Каша молочная жидкая пшеничная с маслом | 220          | 6,1                 | 10,7        | 42,9         | 294                            | 0,06         | 1,17        | 58           | -          | 190          | 138,1        | 30,1         | 0,5                      |  |  |  |  |
| 15          | Сыр твёрдый                             | 10           | 2,3                 | 2,9         | -            | 35,8                           | 0,01         | 0,21        | 52           | 0,1        | 88           | 67           | 7            | 0,1                      |  |  |  |  |
| 14          | Масло сливочное                         | 10           | 0,05                | 3,6         | 0,6          | 32,8                           | -            | -           | 20           | 0,1        | 1,2          | 1,5          | -            | -                        |  |  |  |  |
| Пр          | Хлеб пшеничный                          | 35           | 1,5                 | 0,1         | 9,6          | 28,7                           | 0,01         | -           | -            | 0,2        | 4,6          | 17,4         | 6,6          | 0,2                      |  |  |  |  |
| Пр          | Хлеб ржаной                             | 20           | 1,6                 | 0,3         | 14,7         | 42,3                           | 0,03         | -           | -            | 0,3        | 9,5          | 32           | 75           | 0,9                      |  |  |  |  |
| 377         | Чай с лимоном                           | 200/7        | 0,53                | -           | 9,8          | 41,6                           | -            | 1           | -            | -          | 15,3         | 23,2         | 12,3         | 2,13                     |  |  |  |  |
|             | <b>ВСЕГО</b>                            | <b>502</b>   | <b>12,1</b>         | <b>17,6</b> | <b>77,6</b>  | <b>475,2</b>                   | <b>0,11</b>  | <b>2,4</b>  | <b>130</b>   | <b>0,7</b> | <b>308,6</b> | <b>279,2</b> | <b>131</b>   | <b>3,8</b>               |  |  |  |  |
|             | <b>обед</b>                             |              |                     |             |              |                                |              |             |              |            |              |              |              |                          |  |  |  |  |
| 28          | Огурец свежий                           | 60           | 0,5                 | 0,1         | 1,9          | 11                             | 7            | 8,7         | -            | -          | 8,5          | 15           | 7            | 0,25                     |  |  |  |  |
| 102         | Суп картофельный с фасолью              | 200          | 6,58                | 3,3         | 19,84        | 177,9                          | 0,18         | 1,2         | -            | 1,2        | 99           | 393          | 57           | 2,7                      |  |  |  |  |
| 228         | Рыба в молоке                           | 80           | 14,8                | 11,6        | 12,9         | 216                            | 0,02         | 2,0         | 13,8         | 2,4        | 33           | 88,9         | 16,4         | 1,1                      |  |  |  |  |
| 144         | Рагу овощное                            | 150          | 2,1                 | 6,9         | 15,3         | 136                            | 0,04         | 8,9         | 24           | 1,2        | 22,2         | 48,5         | 17,8         | 0,4                      |  |  |  |  |
| 342         | Компот из фруктов                       | 180          | 1,16                | 0,3         | 37,2         | 116,4                          | 0,02         | 0,8         | -            | 0,2        | 5,8          | 46           | 33           | 0,96                     |  |  |  |  |
| Пр          | Хлеб пшеничный                          | 50           | 2,0                 | 0,2         | 13,7         | 41                             | 0,01         | -           | -            | 0,2        | 4,6          | 17,4         | 6,6          | 0,2                      |  |  |  |  |
| Пр          | Хлеб ржаной                             | 25           | 2                   | 0,4         | 18,4         | 52,9                           | 0,03         | -           | -            | 0,3        | 9,5          | 32           | 75           | 0,9                      |  |  |  |  |
| 338         | Фрукты свежие                           | 100          | 0,5                 |             | 2,2          | 55,5                           | 0,08         | 17,5        | -            | 0,2        | 28,7         | 18           | 15,4         | 5,1                      |  |  |  |  |
| Пр          | Вода минеральная негаз.                 | 500          |                     |             |              |                                |              |             |              |            |              |              |              |                          |  |  |  |  |
|             | <b>Всего:</b>                           | <b>845</b>   | <b>29,1</b>         | <b>22,8</b> | <b>119,2</b> | <b>751,2</b>                   | <b>7,4</b>   | <b>39,1</b> | <b>37,8</b>  | <b>5,7</b> | <b>211,3</b> | <b>658,8</b> | <b>228,2</b> | <b>11,6</b>              |  |  |  |  |
|             | <b>Итого</b>                            |              | <b>41,2</b>         | <b>40,4</b> | <b>196,8</b> | <b>1281,9</b>                  | <b>7,51</b>  | <b>41,5</b> | <b>167,8</b> | <b>6,4</b> | <b>519,9</b> | <b>938</b>   | <b>359,2</b> | <b>15,4</b>              |  |  |  |  |



День: среда 7-11. Неделя: Вторая

| № рецептуры | Наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества(г) |             |              | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мг) |             |             |            |              |              |              | Минеральные вещества(мг) |     |  |  |  |  |
|-------------|------------------------------------|--------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|-----|--|--|--|--|
|             |                                    |              | Б                   | Ж           | У            |                               | В1           | С           | А           | Е          | Са           | Р            | Мg           | Fe                       |     |  |  |  |  |
|             | <b>Завтрак -</b>                   |              |                     |             |              |                               |              |             |             |            |              |              |              |                          |     |  |  |  |  |
| 222         | Пудинг из творога со стущ. молоком | 160          | 21,6                | 17,8        | 34,2         | 286                           | 0,08         | 0,6         | -           | -          | -            | 281          | 313,6        | 36,6                     | 0,8 |  |  |  |  |
| 377         | Чай с лимоном                      | 187          | 0,53                | -           | 9,8          | 41,6                          | -            | 1           | -           | -          | 15,3         | 23,2         | 12,3         | 2,13                     |     |  |  |  |  |
| 14          | Масло сливочное                    | 10           | 0,05                | 3,6         | 0,6          | 32,8                          | -            | -           | 20          | 0,1        | 1,2          | 1,5          | -            | -                        |     |  |  |  |  |
| Пр          | Хлеб пшеничный                     | 35           | 1,5                 | 0,1         | 9,6          | 28,7                          | 0,01         | -           | -           | 0,2        | 4,6          | 17,4         | 6,6          | 0,2                      |     |  |  |  |  |
| Пр          | Хлеб ржаной                        | 20           | 1,6                 | 0,3         | 14,7         | 42,3                          | 0,03         | -           | -           | 0,3        | 9,5          | 32           | 75           | 0,9                      |     |  |  |  |  |
| 338         | Фрукты свежие                      | 100          | 1,8                 | -           | 25,2         | 115,2                         | 0,04         | 14          | -           | 0,2        | 23           | 16           | 13,1         | 4,1                      |     |  |  |  |  |
|             | <b>всего</b>                       | <b>512</b>   | <b>27,1</b>         | <b>21,8</b> | <b>94,1</b>  | <b>546,6</b>                  | <b>0,16</b>  | <b>15,6</b> | <b>20</b>   | <b>0,8</b> | <b>334,6</b> | <b>403,7</b> | <b>143,6</b> | <b>8,1</b>               |     |  |  |  |  |
|             | <b>обед</b>                        |              |                     |             |              |                               |              |             |             |            |              |              |              |                          |     |  |  |  |  |
| 53          | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60           | 0,5                 | 0,1         | 1,9          | 11                            | 7            | 8,7         | -           | -          | 8,5          | 15           | 7            | 0,25                     |     |  |  |  |  |
| 82          | Борщ с капустой и сметаной т/о     | 205          | 2,1                 | 5,8         | 14,1         | 218                           | 0,06         | 12,3        | -           | 2,9        | 41,3         | 63,6         | 31,4         | 1,4                      |     |  |  |  |  |
| 265         | Плов мясной                        | 200          | 20,9                | 21,4        | 32,9         | 407,8                         | 0,05         | 0,4         | 12,9        | -          | 29,6         | 103,7        | 30,4         | 1,1                      |     |  |  |  |  |
| 342         | Компот из фруктов                  | 180          | 1,16                | 0,3         | 37,2         | 116,4                         | 0,02         | 0,8         | -           | 0,2        | 5,8          | 46           | 33           | 0,96                     |     |  |  |  |  |
| Пр          | Хлеб пшеничный                     | 50           | 2,0                 | 0,2         | 13,7         | 41                            | 0,01         | -           | -           | 0,2        | 4,6          | 17,4         | 6,6          | 0,2                      |     |  |  |  |  |
| Пр          | Хлеб ржаной                        | 25           | 2                   | 0,4         | 18,4         | 52,9                          | 0,03         | -           | -           | 0,3        | 9,5          | 32           | 75           | 0,9                      |     |  |  |  |  |
| 338         | Фрукты свежие                      | 100          | 0,5                 |             | 2,2          | 55,5                          | 0,08         | 17,5        | -           | 0,2        | 28,7         | 18           | 15,4         | 5,1                      |     |  |  |  |  |
| Пр          | Вода минеральная негаз.            | 500          |                     |             |              |                               |              |             |             |            |              |              |              |                          |     |  |  |  |  |
|             | <b>Всего:</b>                      | <b>820</b>   | <b>28,7</b>         | <b>28,2</b> | <b>118,2</b> | <b>847,1</b>                  | <b>7,2</b>   | <b>22,2</b> | <b>12,9</b> | <b>3,6</b> | <b>99,3</b>  | <b>277,7</b> | <b>183,4</b> | <b>4,82</b>              |     |  |  |  |  |
|             | <b>Итого</b>                       |              | <b>55,8</b>         | <b>50</b>   | <b>212,3</b> | <b>1493,7</b>                 | <b>7,36</b>  | <b>37,8</b> | <b>32,9</b> | <b>4,4</b> | <b>433,9</b> | <b>681,4</b> | <b>327</b>   | <b>12,92</b>             |     |  |  |  |  |

День: Четверг 7-11. Неделя: Вторая

| № рецептуры | Наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества(г) |             |            | Энергетическая ценность к(ккал) | Витамины(мл) |             |             |            |              |              |             | Минеральные вещества(мл) |  |  |  |  |  |
|-------------|----------------------------|--------------|---------------------|-------------|------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|--|--|--|--|--|
|             |                            |              | Б                   | Ж           | У          |                                 | В1           | С           | А           | Е          | Са           | Р            | Мg          | Fe                       |  |  |  |  |  |
|             | <b>Завтрак -</b>           |              |                     |             |            |                                 |              |             |             |            |              |              |             |                          |  |  |  |  |  |
| 300         | Суфле из кур               | 60           | 6,8                 | 8,3         | 7,3        | 109,1                           | 0,03         | 0,1         | 10,4        | -          | 23,7         | 82,6         | 24,4        | 1,0                      |  |  |  |  |  |
| 204         | Макаронны с маслом         | 150          | 3,6                 | 8,2         | 17,7       | 174,1                           | 0,03         | 0,1         | 60          | -          | 12,1         | 10,5         | 10,5        | 0,5                      |  |  |  |  |  |
| 75          | Икра морковная             | 70           | 0,5                 | 0,1         | 1,9        | 11                              | 7            | 8,7         | -           | 8,5        | 15           | 7            | 0,25        |                          |  |  |  |  |  |
| 14          | Масло сливочное            | 10           | 0,05                | 3,6         | 0,6        | 32,8                            | -            | -           | 20          | 0,1        | 1,2          | 1,5          | -           |                          |  |  |  |  |  |
| Пр          | Хлеб пшеничный             | 35           | 1,5                 | 0,1         | 9,6        | 28,7                            | 0,01         | -           | -           | 0,2        | 4,6          | 17,4         | 6,6         | 0,2                      |  |  |  |  |  |
| Пр          | Хлеб ржаной                | 20           | 1,6                 | 0,3         | 14,7       | 42,3                            | 0,03         | -           | -           | 0,3        | 9,5          | 32           | 7,5         | 0,9                      |  |  |  |  |  |
| 378         | Кофейный напиток с молоком | 180          | 3,6                 | 2,6         | 29,2       | 155,2                           | 0,03         | 1,47        | -           | -          | 158,6        | 132          | 20,3        | 2,4                      |  |  |  |  |  |
|             | <b>Всего:</b>              | <b>525</b>   | <b>17,6</b>         | <b>23,2</b> | <b>81</b>  | <b>553,2</b>                    | <b>7,13</b>  | <b>10,4</b> | <b>90,4</b> | <b>0,6</b> | <b>218,2</b> | <b>291</b>   | <b>143,</b> | <b>5,25</b>              |  |  |  |  |  |
|             | <b>обед</b>                |              |                     |             |            |                                 |              |             |             |            |              |              |             |                          |  |  |  |  |  |
| 40          | Салат из соленых огурцов   | 60           | 0,5                 | 0,1         | 1,9        | 11                              | 7            | 8,7         | -           | 8,5        | 15           | 7            | 0,25        |                          |  |  |  |  |  |
| 76          | Сельдь с луком             | 50           | 5,06                | 6,6         | 0,96       | 87                              | 0,03         | 70          | 2,5         | 31,2       | 81,7         | 10,3         | 0,41        |                          |  |  |  |  |  |
| 103         | Суп картофельный с рисом   | 200          | 3,2                 | 3,4         | 20,6       | 141,9                           | 0,1          | 9,9         | -           | 1,2        | 35           | 81,2         | 32,7        | 1,3                      |  |  |  |  |  |
| 128         | Картофельное пюре с маслом | 150          | 2                   | 1,3         | 12,7       | 73,3                            | 0,8          | 2           | 20,6        | 0,1        | 27,6         | 51,4         | 17,8        | 0,6                      |  |  |  |  |  |
| 260         | Гуляш мясной               | 80           | 11,6                | 13,3        | 2,2        | 176,8                           | 0,01         | 0,5         | -           | -          | 17,4         | 123,3        | 17,6        | 2,5                      |  |  |  |  |  |
| 342         | Компот из фруктов          | 180          | 1,16                | 0,3         | 37,2       | 116,4                           | 0,02         | 0,8         | -           | 0,2        | 5,8          | 46           | 33          | 0,96                     |  |  |  |  |  |
| Пр          | Хлеб пшеничный             | 50           | 2,0                 | 0,2         | 13,7       | 41                              | 0,01         | -           | -           | 0,2        | 4,6          | 17,4         | 6,6         | 0,2                      |  |  |  |  |  |
| Пр          | Хлеб ржаной                | 25           | 2                   | 0,4         | 18,4       | 52,9                            | 0,03         | -           | -           | 0,3        | 9,5          | 32           | 7,5         |                          |  |  |  |  |  |
| Пр          | Вода минеральная негаз.    | 500          |                     |             |            |                                 |              |             |             |            |              |              |             |                          |  |  |  |  |  |
|             | <b>Всего:</b>              | <b>795</b>   | <b>22,5</b>         | <b>19</b>   | <b>106</b> | <b>613,3</b>                    | <b>7,97</b>  | <b>21,9</b> | <b>20,6</b> | <b>2</b>   | <b>108,4</b> | <b>366,3</b> | <b>189,</b> | <b>9,7</b>               |  |  |  |  |  |
|             | <b>Итого</b>               |              | <b>40,1</b>         | <b>42,2</b> | <b>187</b> | <b>1166,5</b>                   | <b>15,1</b>  | <b>32,3</b> | <b>111</b>  | <b>2,6</b> | <b>326,6</b> | <b>657,3</b> | <b>333,</b> | <b>14,95</b>             |  |  |  |  |  |

День: Пятница 7.11.Неделя: Вторая

| № рецепта<br>Уры | Наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества(г) |             |              | Энергетическая<br>Ценность<br>к(ккал) | Витамины(мг) |              |             |            |    |                         |              | Минеральные вещества(мг) |  |  |  |  |  |             |
|------------------|--|--------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------------------------|--------------|--------------|-------------|------------|----|-------------------------|--------------|--------------------------|--|--|--|--|--|-------------|
|                  |  |              | Б                   | Ж           | У            |                                       | В1           | С            | А           | Е          | Са | Р                       | Мg           | Fe                       |  |  |  |  |  |             |
|                  | <b>Завтрак -</b>                       |              |                     |             |              |                                       |              |              |             |            |    |                         |              |                          |  |  |  |  |  |             |
| 283              | Пудинг мясной                          | 80           | 22                  | 8,7         | 1            | 238,5                                 | 0,04         | 0,11         | 32,0        | -          |    | 22,37                   | 120          | 15                       |  |  |  |  |  |             |
| 139              | Капуста тушеная                        | 150          | 3,03                | 5,5         | 11,8         | 115,5                                 | 0,04         | 0,04         | 25,6        | -          |    | 88                      | 61           | 31,2                     |  |  |  |  |  |             |
| 338              | Фрукты свежие                          | 100          | 0,6                 | -           | 25,2         | 115,2                                 | 0,04         | 14           | -           | 0,2        |    | 23                      | 16           | 13,1                     |  |  |  |  |  |             |
| 377              | Чай с лимоном                          | 180/7        | 0,53                | -           | 9,8          | 41,6                                  | -            | 1            | -           | -          |    | 15,3                    | 23,2         | 12,3                     |  |  |  |  |  |             |
| Пр               | Хлеб пшеничный                         | 35           | 1,5                 | 0,1         | 9,6          | 28,7                                  | 0,01         | -            | -           | 0,2        |    | 4,6                     | 17,4         | 6,6                      |  |  |  |  |  |             |
| Пр               | Хлеб ржаной                            | 20           | 1,6                 | 0,3         | 14,7         | 42,3                                  | 0,03         | -            | -           | 0,3        |    | 9,5                     | 32           | 7,5                      |  |  |  |  |  |             |
|                  | <b>ВСЕГО</b>                           | <b>572</b>   | <b>29,3</b>         | <b>14,6</b> | <b>72,1</b>  | <b>581,8</b>                          | <b>7,2</b>   | <b>49,4</b>  | <b>32</b>   | <b>0,7</b> |    | <b>171,3</b>            | <b>284,6</b> | <b>160,2</b>             |  |  |  |  |  | <b>10,1</b> |
|                  | <b>обед</b>                            |              |                     |             |              |                                       |              |              |             |            |    |                         |              |                          |  |  |  |  |  |             |
| 55               | Салат из свежлы с солеными<br>огурцами | 60           | 0,5                 | 0,1         | 1,9          | 11                                    | 7            | 8,7          | -           | -          |    | 8,5                     | 15           | 7                        |  |  |  |  |  | 0,25        |
| 98               | Суп крестьянский со сметаной<br>т/о    | 205          | 1,8                 | 5,9         | 7,3          | 191,5                                 | 0,05         | 11,8         | -           | -          |    | 43,5                    | 40,2         | 17,01                    |  |  |  |  |  | 0,7         |
| 229              | Рыба тушеная с овощами                 | 100          | 20,1                | 3,1         | 7,2          | 196                                   | 0,05         | 3,3          | 21,6        | 2,1        |    | 44,6                    | 77,1         | 17,6                     |  |  |  |  |  | 0,4         |
| 304              | Рис отварной                           | 150          | 3,7                 | 5,5         | 37,5         | 215,4                                 | 0,02         | -            | 28          | 0,6        |    | 2,6                     | 63           | 19,4                     |  |  |  |  |  | 0,5         |
| 388              | Отвар шиповника                        | 180          | 0,4                 | 0,27        | 7,2          | 2,8                                   | 0,01         | 100          | -           | -          |    | 7,7                     | 2,1          | 2,67                     |  |  |  |  |  | 0,53        |
| Пр               | Хлеб пшеничный                         | 50           | 2,0                 | 0,2         | 13,7         | 41                                    | 0,01         | -            | -           | 0,2        |    | 4,6                     | 17,4         | 6,6                      |  |  |  |  |  | 0,2         |
| Пр               | Хлеб ржаной                            | 25           | 2                   | 0,4         | 18,4         | 52,9                                  | 0,03         | -            | -           | 0,3        |    | 9,5                     | 32           | 7,5                      |  |  |  |  |  | 0,9         |
| 338              | Фрукты свежие                          | 100          | 0,5                 |             | 2,2          | 55,5                                  | 0,08         | 17,5         |             | 0,2        |    | 28,7                    | 18           | 15,4                     |  |  |  |  |  | 5,1         |
| Пр               | Вода минеральная негаз.                | 500          |                     |             |              |                                       |              |              |             |            |    |                         |              |                          |  |  |  |  |  |             |
|                  | <b>Всего:</b>                          | <b>870</b>   | <b>30,5</b>         | <b>15,5</b> | <b>93,2</b>  | <b>710,6</b>                          | <b>7,2</b>   | <b>123,8</b> | <b>49,6</b> | <b>3,2</b> |    | <b>121</b>              | <b>246,8</b> | <b>145,3</b>             |  |  |  |  |  | <b>3,5</b>  |
|                  | <b>Итого</b>                           |              | <b>59,8</b>         | <b>30,1</b> | <b>165,3</b> | <b>1292,4</b>                         | <b>14,4</b>  | <b>173,2</b> | <b>81,6</b> | <b>3,9</b> |    | <b>292,</b><br><b>3</b> | <b>531,4</b> | <b>305,5</b>             |  |  |  |  |  | <b>13,6</b> |

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет

| Дата       | Наименование           | Понед  | Втор1  | Среда  | Четве   | Пятн1  | Понед2 | Втор2  | Сред2  | Четв2  | Пятн2  | Среднее |
|------------|------------------------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
| Норм а 25% | Наименование продуктов | 1      |        | 1      | 1       |        |        |        |        |        |        |         |
| 2,4        | Сыр                    | 10     | -      | -      | 10      | -      | -      | 10     | -      | -      | -      | 3       |
| 11         | Крупы, бобовые         | 25     | -      | 10     | 25      | -      | -      | 20     | 10     | -      | 40     | 13      |
| 70         | Овощи свежие           | -      | 70     |        | 110     | 129    | 110    |        |        | 70     | 190    | 68      |
| 17         | Мясо                   | -      |        | -      |         | -      | 63     | -      | -      | -      | 100    | 16,3    |
| 9          | Курь 1 кат, филе кур   | -      | -      | -      | -       | 57     | -      | -      | -      | 38     | -      | 9,5     |
| 75         | Молоко                 | 100    | 120    | 100    | 100     | 100    | 120    | 100    | -      | 100    | 24     | 86      |
| 12,5       | Творог                 | -      | -      | 61     | -       | -      | -      | -      | 80     | -      | -      | 14      |
| 10         | Яйцо грамм             |        | 40     | 4      |         |        | 60     |        | 4      |        | 5      | 11      |
| 46         | Фрукты                 |        |        | 120    | 120     |        |        |        | 120    |        | 120    | 48      |
| 4          | Макаронные изделия     |        |        |        |         |        |        |        |        | 42     |        | 4,2     |
| 19,2       | БЕЛКИ                  | 12,1   | 33,2   | 17,6   | 14,3    | 17,9   | 25,5   | 12,1   | 27,1   | 17,6   | 29,3   | 20      |
| 19,7       | ЖИРЫ                   | 10,9   | 27,4   | 17,1   | 13,2    | 24,7   | 37,2   | 17,6   | 21,8   | 23,2   | 14,6   | 20,7    |
| 83,7       | УГЛЕВОДЫ               | 75,3   | 65,9   | 72,9   | 90,5    | 67,7   | 74,8   | 77,6   | 94,1   | 81     | 72,1   | 77,2    |
| 587,5      | ККАЛ                   | 1293,2 | 1461,3 | 1378,7 | 14125,6 | 1246,3 | 1412   | 1281,9 | 1493,7 | 1166,5 | 1292,4 | 1385,4  |

Пролито, пронумеровано  
и скреплено печатью

11 *С. В. Павицкая*  
цифрами  
Павицкая  
Директор

Должность

Подпись С. В. Павицкая

