|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:** понедельник | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя**: первая | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон**: весенний-летний | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория**: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-25.1к-2020 | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 12,78 | 12,5 | 27,3 | 401 | 0,167 | 3,9 | 0,009 | 0,1 | 365,2 | 6,075 | 24,54 | 0,74 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,18 | 0,005 | 10,2 | 82,6 | 0,002 | 2 | 0 | 0,3 | 65,6 | 352,2 | 0,6 | 0,09 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 30 | 7,6 | 0,8 | 48,6 | 71,6 | 0,048 | 0 | 0 | 0,2 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное порционно | 15 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 62,3 | 0,001 | 0 | 0,4 | 2,2 | 2,4 | 4 | 0 | 0,03 |
|  | **Итого за завтрак:** | **445** | **20,64** | **20,55** | **86,23** | **617,5** | **0,218** | **5,9** | **0,409** | **2,8** | **440,1** | **388,37** | **35,04** | **1,46** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-4с-2020 | Рассольник домашний | 250 | 7,2 | 2,7 | 2,3 | 287 | 0,074 | 24,4 | 0,065 | 0,1 | 45,8 | 0,42 | 8,4 | 2,36 |
| 54-27м-2020 | Капуста тушенная с мясом птицы | 200 | 12 | 7,9 | 24,5 | 274,6 | 0,029 | 1,53 | 7 | 2 | 19,69 | 97,7 | 11,12 | 0,16 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0,1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,002 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 0,8 |
| 54-13з-2020 | Салат со свеклы | 150 | 1,28 | 3,53 | 13,26 | 51,1 | 0,028 | 12,43 | 184,2 | 0,14 | 62,3 | 40,5 | 19,08 | 1,06 |
| 7 | Хлеб ржаной | 45 | 1,96 | 2,76 | 16,52 | 83,68 | 0,12 | 0,16 | 0 | 0,132 | 29,2 | 40 | 12 | 1 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 45 | 2,48 | 2,56 | 18,8 | 94 | 0,1 | 0,08 | 0 | 0,076 | 50 | 41,6 | 12,4 | 1,2 |
|  | **Итого за обед:** | **905** | **25,02** | **19,45** | **95,58** | **875,18** | **0,353** | **42,6** | **191,265** | **2,648** | **220,99** | **234,22** | **71** | **6,58** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:** вторник | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя**: первая | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон**: весенний-летний | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория**: | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-16к-2020 | Каша молочная Дружба | 200 | 9,95 | 11,56 | 66,37 | 450 | 0,201 | 2,6 | 0,108 | 0,6 | 250,65 | 0,915 | 58,81 | 1,1 |
| 54-21гн-2020 | Какао | 200 | 5,76 | 7,1 | 30,48 | 156 | 0,084 | 2,6 | 0,021 | 0,8 | 242,6 | 0,272 | 31,64 | 0,772 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 30 | 7,6 | 0,8 | 48,6 | 71,6 | 0,048 | 0 | 0 | 0,8 | 26,6 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 20/25 | 1,48 | 0,17 | 22 | 105,6 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,8 | 32,6 | 12,3 | 1 | 0,2 |
|  | **Итого за завтрак:** | **475** | **24,79** | **19,63** | **167,45** | **783,2** | **0,353** | **5,28** | **0,129** | **3** | **552,45** | **39,587** | **101,35** | **2,672** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-25с-2022 | Суп гороховый | 250 | 9,09 | 8,56 | 14,15 | 415,3 | 0,162 | 10,5 | 0 | 0,9 | 98,6 | 352,2 | 28,43 | 1,64 |
| 54-2г-2020 | Макароны отварные с овощами | 200 | 7,66 | 0,2 | 24,6 | 202,6 | 0,04 | 9,2 | 131,2 | 1,03 | 89,73 | 69,86 | 17,46 | 0,61 |
| 54-4м-2020 | Котлеты мясные из говядины | 110 | 7,74 | 14,81 | 6,34 | 128,3 | 0,012 | 0,14 | 14,6 | 0,44 | 71,3 | 97,7 | 10,26 | 0,48 |
| 54-8з-2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 150 | 0.8 | 2,7 | 4,6 | 45,6 | 0,1 | 2,28 | 0,68 | 0,4 | 19 | 22 | 11 | 0,7 |
| 10011 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 7,2 | 36 | 0,3 | 15 | 0,25 | 1,75 | 29,5 | 0 | 1 | 0 |
| 7 | Хлеб ржаной | 45 | 1,96 | 2,76 | 16,52 | 83,68 | 0,12 | 0,16 | 0 | 0,132 | 29,2 | 40 | 12 | 1 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 45 | 2,48 | 2,56 | 18,8 | 94 | 0,1 | 0,08 | 0 | 0,076 | 50 | 41,6 | 12,4 | 1,2 |
|  | **Итого за ообед:** | **990** | **28,93** | **31,59** | **92,21** | **1005,48** | **0,834** | **37,36** | **146,73** | **4,728** | **387,33** | **623,36** | **92,55** | **5,63** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:** среда | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Неделя**: первая | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| **Сезон**: весенний-летний | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| **Возрастная категория**: | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | | **Витамины (мг)** | | | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | | | | |
| **Б** | | **Ж** | | **У** | | **В1** | | **С** | **А** | | **Е** | | **Ca** | | **P** | | **Mg** | | **Fe** | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-27к-2020 | Каша жидкая молочная манная | | 200 | | 2,58 | | 19,1 | | 16,37 | | 520 | | 0,08 | | 2,6 | 0,25 | | 2,3 | | 242,3 | | 182,85 | | 28,06 | | 0,225 | | |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | | 200 | | 2,96 | | 3,37 | | 10,23 | | 109 | | 0,04 | | 1,3 | 0,01 | | 0,001 | | 121,4 | | 90,63 | | 14 | | 0,12 | | |
| 8 | Хлеб пшеничный | | 30 | | 7,6 | | 0,8 | | 48,6 | | 71,6 | | 0,048 | | 0 | 0 | | 0 | | 6,9 | | 26,1 | | 9,9 | | 0,6 | | |
| 54-1з-2020 | Сыр порциями | | 15 | | 3,9 | | 4 | | 0 | | 45,2 | | 0,01 | | 12,5 | 0,06 | | 1,5 | | 8,3 | | 0,1 | | 40,36 | | 0,5 | | |
|  | **Итого за завтрак:** | | **445** | | **17,04** | | **27,27** | | **75,2** | | **745,8** | | **0,178** | | **16,4** | **0,32** | | **3,801** | | **378,9** | | **299,68** | | **92,32** | | **1,445** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-27с-2020 | Суп с рыбными консервами | | 250 | | 39,5 | | 19,2 | | 62,2 | | 578,3 | | 0,32 | | 29,2 | 87,3 | | 0,7 | | 33,3 | | 54,5 | | 17,3 | | 4,48 | | |
| 54-5г-2020 | Каша перловая рассыпчатая | | 200 | | 4,06 | | 1,8 | | 32,86 | | 166,6 | | 0,013 | | 0 | 0 | | 0,0,64 | | 36,12 | | 85,73 | | 8,25 | | 0,78 | | |
| 54-2м-2020 | Гуляш | | 120 | | 6,47 | | 8,64 | | 2,2 | | 124,31 | | 0,024 | | 3,98 | 133,25 | | 0,68 | | 12,89 | | 74,07 | | 11,28 | | 0,54 | | |
| 54-34хн-2020 | Компот из яблок с лимоном | | 200 | | 1,3 | | 0,4 | | 13,6 | | 103,2 | | 0,01 | | 9,18 | 49,2 | | 0,362 | | 31,62 | | 22,4 | | 7,08 | | 0,11 | | |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | | 150 | | 1,6 | | 6,1 | | 6,2 | | 85,7 | | 0,02 | | 34,8 | 122 | | 0 | | 40 | | 30 | | 15 | | 0,56 | | |
| 7 | Хлеб ржаной | | 45 | | 1,96 | | 2,76 | | 16,52 | | 83,68 | | 0,12 | | 0,16 | 0 | | 0,132 | | 29,2 | | 40 | | 12 | | 1 | | |
| 8 | Хлеб пшеничный | | 45 | | 2,48 | | 2,56 | | 18,8 | | 94 | | 0,1 | | 0,08 | 0 | | 0,076 | | 50 | | 41,6 | | 12,4 | | 1,2 | | |
|  | **Итого за обед:** | | **1010** | | **57,37** | | **41,46** | | **152,38** | | **1235,79** | | **0,607** | | **77,4** | **391,75** | | **1,95** | | **233,13** | | **348,3** | | **83,31** | | **8,67** | | |
| **День:** четверг | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |
| **Неделя**: первая | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |
| **Сезон**: весенний-летний | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |
| **Возрастная категория**: | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |
| **№ рец.** | | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | | **Витамины (мг)** | | | | | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | | | |
| **Б** | | **Ж** | | **У** | | **В1** | | | **С** | | **А** | | **Е** | | **Ca** | | **P** | | **Mg** | | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-9к-2020 | | Каша овсяная молочная со сливочным маслом | | 200 | | 4,45 | | 6,51 | | 4,47 | | 289 | | 0,215 | | | 2,6 | | 0,079 | | 1,5 | | 257,2 | | 0,685 | | 26,45 | | | 0,74 |
| 54-2гн-2020 | | Чай с сахаром | | 200 | | 0,2 | | 0 | | 6 | | 26,4 | | 0 | | | 0 | | 0 | | 0 | | 4 | | 7 | | 4 | | | 1 |
| 8 | | Хлеб пшеничный | | 30 | | 7,6 | | 0,8 | | 48,6 | | 71,6 | | 0,48 | | | 0 | | 0 | | 0,32 | | 6,9 | | 26,1 | | 9,9 | | | 0,6 |
| 847 | | Фрукты свежие | | 100 | | 0,4 | | 0,4 | | 9,8 | | 47 | | 0,04 | | | 10 | | 0 | | 0,6 | | 10 | | 68,9 | | 0 | | | 2,2 |
|  | | **Итого за завтрак:** | | **530** | | **12,65** | | **7,71** | | **68,87** | | **434** | | **0,735** | | | **12,6** | | **0,079** | | **2,42** | | **278,1** | | **102,685** | | **40,35** | | | **4,54** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-11с-2020 | | Суп крестьянский с крупой | | 250 | | 4,25 | | 10,56 | | 6,95 | | 141 | | 0,123 | | | 3,35 | | 0,016 | | 0,14 | | 17,04 | | 24,02 | | 258,3 | | | 1,33 |
| 54-21г-2020 | | Горошница | | 180 | | 14,5 | | 1,3 | | 33,8 | | 204,8 | | 0,44 | | | 0 | | 0,9 | | 0,69 | | 78 | | 215 | | 70 | | | 4,45 |
| 54-25м-2020 | | Курица тушеная с морковью | | 120 | | 14,1 | | 5,7 | | 4,4 | | 126,4 | | 0,04 | | | 1,3 | | 286 | | 0 | | 23 | | 112 | | 55 | | | 1 |
| 10011 | | Кисель | | 200 | | 0 | | 0 | | 7,2 | | 36 | | 0,3 | | | 15 | | 0,25 | | 1,75 | | 29,5 | | 0 | | 1 | | | 0 |
| 54-16з-2020 | | Винегрет с растительным маслом | | 150 | | 1,1 | | 5,93 | | 13,43 | | 120,9 | | 0,005 | | | 6,25 | | 142,16 | | 1,26 | | 102,68 | | 31,83 | | 10,18 | | | 1,16 |
| 7 | | Хлеб ржаной | | 45 | | 1,96 | | 2,76 | | 16,52 | | 83,68 | | 0,12 | | | 0,16 | | 0 | | 0,132 | | 29,2 | | 40 | | 12 | | | 1 |
| 8 | | Хлеб пшеничный | | 45 | | 2,48 | | 2,56 | | 18,8 | | 94 | | 0,1 | | | 0,08 | | 0 | | 0,076 | | 50 | | 41,6 | | 12,4 | | | 1,2 |
|  | | **Итого за обед:** | | 990 | | 24,29 | | 23,11 | | 96,7 | | 680,38 | | 1,088 | | | 24,84 | | 143,326 | | 4,048 | | 306,42 | | 352,45 | | 363,88 | | | 9,14 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:** пятница | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя**: первая | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон**: весенний-летний | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория**: | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-4г-2020 | | | Каша гречневая  рассыпчатая | 200 | 2,77 | 15,05 | 16,52 | 121 | 0,136 | 2,6 | 0,079 | 1,6 | 250,9 | 0,685 | 35,24 | 0,6 |
| 54-21гн-2020 | | | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 2,4 | 17 | 97 | 0,01 | 0,54 | 12,2 | 1,01 | 57,01 | 68,8 | 13,4 | 0,388 |
| 8 | | | Хлеб пшеничный | 30 | 7,6 | 0,8 | 48,6 | 71,6 | 0,045 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| 53-19з-2020 | | | Масло порциями | 15 | 1,48 | 7,4 | 9,2 | 369,5 | 0,09 | 0,01 | 0,02 | 0,75 | 89,9 | 68,9 | 1 | 0,13 |
|  | | | **Итого за завтрак:** | **445** | **16,45** | **25,65** | **91,32** | **659,1** | **0,281** | **3,15** | **12,299** | **3,96** | **404,71** | **164,485** | **59,54** | **1,718** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-22с-2020 | Борщ | | | 250 | 8,56 | 8,52 | 4,25 | 166 | 0,074 | 25,64 | 0,35 | 0,7 | 114,57 | 325,1 | 114,57 | 0,15 |
| 54-12г-2020 | Плов с курицей | | | 230 | 18,5 | 7,4 | 33,1 | 273,1 | 0,06 | 2,7 | 175,2 | 0,4 | 17 | 175 | 79 | 1,54 |
| 54-9з-2020 | Салат из белокочанной капусты  с морковью и яблоками | | | 150 | 0,8 | 6 | 3,6 | 72,4 | 0,002 | 17,3 | 242 | 0 | 22 | 19 | 11 | 0,56 |
| 54-34хн-2020 | Компот из яблок с  лимоном | | | 200 | 0,3 | 0,2 | 11,1 | 46,7 | 0,01 | 3,12 | 1,58 | 0 | 10 | 6,1 | 4,7 | 1,02 |
| 7 | Хлеб ржаной | | | 45 | 1,96 | 2,76 | 16,52 | 83,68 | 0,12 | 0,16 | 0 | 0,132 | 29,2 | 40 | 12 | 1 |
| 8 | Хлеб пшеничный | | | 45 | 2,48 | 2,56 | 18,8 | 94 | 0,1 | 0,08 | 0 | 0,076 | 50 | 41,6 | 12,4 | 1,2 |
|  | **Итого за обед:** | | | **920** | **32,6** | **27,44** | **87,37** | **735,88** | **0,366** | **49** | **419,13** | **1,308** | **242,77** | **606,8** | **233,67** | **5,47** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:** понедельник | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя**: вторая | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон**: весенний-летний | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория**: | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-19к-2020 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 27,5 | 22,7 | 89,3 | 671,1 | 0,3 | 3,64 | 119 | 1,5 | 758 | 612 | 97 | 1,79 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,18 | 0,006 | 20,11 | 82,6 | 0,002 | 2 | 0 | 0,3 | 2,4 | 0,005 | 0,6 | 0,09 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 30 | 7,6 | 0,8 | 48,6 | 71,6 | 0,048 | 0 | 0 | 0,65 | 6,9 | 26,1 | 6,3 | 0,6 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное | 15 | 0,09 | 7,25 | 0,13 | 53,6 | 0,001 | 0 | 0,35 | 0,8 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
|  | **Итого за завтрак:** | **445** | **35,37** | **30,756** | **158,14** | **878,9** | **0,351** | **5,64** | **119,35** | **3,25** | **769,7** | **641,105** | **103,9** | **2,5** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-17с-2020 | Суп из овощей | 250 | 7,1 | 18,6 | 40,4 | 356 | 0,24 | 34 | 494 | 93 | 114 | 182 | 76 | 2,82 |
| 54-27г-2020 | Капуста тушеная с мясом птицы | 200 | 16,8 | 8,2 | 10,4 | 182,9 | 0,007 | 34 | 49,5 | 1,06 | 88 | 148 | 74 | 1,86 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 24 | 108 | 0,01 | 2 | 0 | 0,1 | 57 | 31 | 5 | 0,01 |
| 847 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,02 | 10 | 65 | 0,2 | 66 | 34 | 9 | 0,7 |
| 7 | Хлеб ржаной | 45 | 1,96 | 2,76 | 16,52 | 83,68 | 0,12 | 0,16 | 0 | 0,132 | 29,2 | 40 | 12 | 1 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 45 | 2,48 | 2,56 | 18,8 | 94 | 0,1 | 0,08 | 0 | 0,076 | 50 | 41,6 | 12,4 | 1,2 |
|  | **Итого за обед:** | **840** | **28,74** | **32,52** | **119,92** | **871,58** | **0,497** | **80,24** | **608,5** | **94,568** | **404,2** | **476,6** | **188,4** | **7,59** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:** вторник | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя**: вторая | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон**: весенний-летний | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория**: | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-24к-2020 | Каша молочная пшенная со сливочным маслом | 200 | 13,25 | 10,52 | 11,52 | 489 | 0,156 | 3,9 | 0,089 | 1,3 | 465,3 | 1,025 | 64,54 | 0,71 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,18 | 0,005 | 20,11 | 82,6 | 0,002 | 2 | 0 | 0,3 | 2,4 | 0,005 | 0,6 | 0,09 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 30 | 7,6 | 0,8 | 48,6 | 71,6 | 0,048 | 0 | 0 | 0,5 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| 847 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78 | 0,03 | 10 | 0 | 0,25 | 10 | 75,4 | 0 | 2,2 |
|  | **Итого за завтрак:** | **530** | **21,43** | **11,725** | **90,03** | **721,2** | **0,236** | **15,9** | **0,089** | **2,35** | **484,6** | **102,53** | **75,04** | **3,6** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-4с-2020 | Рассольник | 250 | 5,36 | 5,25 | 4,56 | 134 | 0,074 | 18,2 | 0,056 | 0,1 | 13,8 | 125,2 | 8,4 | 2,36 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 230 | 13,16 | 11,04 | 34,27 | 302,91 | 0,034 | 0,34 | 60,95 | 1,03 | 45,31 | 88,32 | 22,08 | 0,34 |
| №10011 | Кисель | 200 | 1,3 | 0,4 | 13,6 | 103,2 | 0,01 | 9,18 | 49,2 | 0,362 | 31,62 | 22,4 | 7,08 | 0,11 |
| 54-6з-2020 | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 150 | 0,96 | 4,3 | 3,83 | 58,3 | 0,03 | 8,6 | 119,33 | 0,14 | 119,01 | 67,16 | 15,75 | 0,27 |
| 7 | Хлеб ржаной | 45 | 1,96 | 2,76 | 16,52 | 83,68 | 0,12 | 0,16 | 0 | 0,132 | 29,2 | 40 | 12 | 1 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 45 | 2,48 | 2,56 | 18,8 | 94 | 0,1 | 0,08 | 0 | 0,076 | 50 | 41,6 | 12,4 | 1,2 |
|  | **Итого за обед:** | **920** | **25,22** | **26,31** | **91,58** | **776,09** | **0,368** | **36,56** | **229,536** | **1,84** | **288,94** | **384,68** | **77,71** | **5,28** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:** среда | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя**: вторая | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон**: весенний-летний | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория**: | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-27к-2022 | Каша молочная манная со сливочным маслом | 210 | 6,11 | 10,72 | 32,38 | 251 | 0,08 | 1,17 | 0,108 | 2,5 | 133,77 | 182,85 | 20,3 | 0,47 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,96 | 3,37 | 14,84 | 109 | 0,14 | 1,3 | 0,01 | 0,001 | 120,4 | 90 | 14 | 0,12 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 30 | 7,6 | 0,8 | 48,6 | 71,6 | 0,048 | 0 | 0 | 0,65 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| 54-1з-2020 | Сыр | 15 | 3,9 | 4 | 1,33 | 65,2 | 0,01 | 23,6 | 0,3 | 1,5 | 8,3 | 0,1 | 30,36 | 0,5 |
|  | **Итого за завтрак:** | **455** | **18,57** | **18,89** | **97,15** | **496,8** | **0,278** | **26,07** | **0,418** | **4,651** | **269,37** | **299,05** | **74,56** | **1,69** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1с-2020 | Щи | 250 | 8,85 | 1,65 | 4,25 | 238 | 0,074 | 10,3 | 0,04 | 0,7 | 114,57 | 256,3 | 37,39 | 0,15 |
| 54-28м-2020 | Жаркое по- домашнему с курицей | 230 | 24,8 | 6,2 | 17,6 | 225,7 | 0,14 | 10,3 | 32,7 | 0,69 | 25 | 216 | 101 | 2,29 |
| 54-34хн-2020 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,3 | 0,2 | 11,1 | 46,7 | 0,01 | 3,12 | 1,58 | 0,1 | 10 | 6,1 | 4,7 | 4,7 |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 150 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,6 | 0,01 | 2,28 | 0,068 | 0,4 | 19 | 22 | 11 | 0,7 |
| 7 | Хлеб ржаной | 45 | 1,96 | 2,76 | 16,52 | 83,68 | 0,12 | 0,16 | 0 | 0,132 | 29,2 | 40 | 12 | 1 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 45 | 2,48 | 2,56 | 18,8 | 94 | 0,1 | 0,08 | 0 | 0,076 | 50 | 41,6 | 12,4 | 1,2 |
|  | **Итого за обед:** | **920** | **39,19** | **16,07** | **72,87** | **733,68** | **0,454** | **26,24** | **34,388** | **2,098** | **247,77** | **582** | **178,49** | **10,04** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:** четверг | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя**: вторая | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон**: осенне - зимний | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория**: | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-16к-2020 | Каша молочная Дружба со сливочным маслом | 200 | 4,58 | 19,8 | 25,37 | 325 | 0,201 | 2,6 | 0,108 | 1,5 | 250,65 | 98,5 | 28,95 | 1,1 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,76 | 7,1 | 11,48 | 109 | 0,084 | 2,6 | 0,021 | 0,4 | 242,6 | 125,3 | 11,65 | 0,772 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 30 | 7,6 | 0,8 | 48,6 | 71,6 | 0,048 | 0 | 0 | 0,36 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| 2 | Повидло порциями | 20/25 | 1,48 | 0,17 | 22 | 115 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,17 | 5,1 | 12,3 | 1 | 0,2 |
|  | **Итого за завтрак:** | **475** | **16,42** | **27,87** | **107,45** | **620,6** | **0,353** | **5,28** | **0,129** | **2,43** | **505,25** | **262,2** | **51,5** | **2,672** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-22с-2020 | Борщ | 250 | 6,95 | 8,09 | 4,25 | 168 | 0,095 | 24,64 | 0,04 | 0,7 | 114,57 | 125,36 | 37,36 | 0,16 |
| 54-4г-2020 | Каша рассыпчатая гречневая | 200 | 4,13 | 6,13 | 38,13 | 210 | 0,04 | 0 | 2,6 | 0,9 | 11,2 | 69,2 | 21,46 | 0,4 |
| 54-21м-2020 | Мясо птицы отварное | 120 | 8,5 | 3,73 | 0,4 | 153 | 0,013 | 0 | 8 | 0,31 | 22,02 | 99,06 | 5,62 | 0,13 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0 | 0 | 6,8 | 28,2 | 0,002 | 2,43 | 0 | 0,014 | 3,16 | 3,6 | 6,5 | 0,09 |
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 150 | 0,8 | 4,9 | 3,3 | 43,83 | 0,03 | 20,1 | 206 | 0,14 | 44,01 | 17,16 | 5,75 | 0,2 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 45 | 1,96 | 2,76 | 16,52 | 83,68 | 0,12 | 0,16 | 0 | 0,132 | 29,2 | 40 | 12 | 1 |
| 8 | Хлеб ржаной | 45 | 2,48 | 2,56 | 18,8 | 94 | 0,1 | 0,08 | 0 | 0,076 | 50 | 41,6 | 12,4 | 1,2 |
|  | **Итого за обед:** | **1010** | **24,82** | **28,17** | **88,2** | **780,71** | **0,4** | **47,41** | **216,64** | **2,272** | **274,16** | **395,98** | **101,09** | **3,18** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:** пятница | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя**: вторая | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон**: весенний-летний | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория**: | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-25.1к-2020 | Каша рисовая молочная со сливочным маслом | 200 | 2,95 | 6,51 | 4,47 | 389 | 0,215 | 2,6 | 0,079 | 1,5 | 257,2 | 0,505 | 26,34 | 0,74 |
| 54-21гн-2020 | Какао | 200 | 3,25 | 7,1 | 2,48 | 158 | 0,084 | 2,6 | 0,021 | 0,4 | 114,3 | 85,6 | 11,53 | 0,772 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 30 | 7,6 | 0,8 | 48,6 | 71,6 | 0,048 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| 54-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,009 | 7,25 | 0,13 | 53,6 | 0,001 | 0 | 0,35 | 0,8 | 2,4 | 3 | 0 | 0,002 |
|  | **Итого за завтрак:** | **445** | **13,809** | **21,66** | **55,68** | **672,2** | **0,348** | **5,2** | **0,45** | **2,7** | **380,8** | **115,205** | **47,77** | **2,114** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-25с-2020 | Суп гороховый | 250 | 33,4 | 23 | 81,4 | 665,7 | 0,73 | 23,8 | 486 | 0,7 | 135 | 402 | 145 | 7,38 |
| 54-1г-2020 | Макаронные изделия отварные | 200 | 6,8 | 5,4 | 21,53 | 157,93 | 0,01 | 1,65 | 0 | 0,73 | 49,34 | 29,86 | 6,1 | 0,53 |
| 54-11р-2020 | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 100 | 9,9 | 3,7 | 4,05 | 104,92 | 0,01 | 9,21 | 158,3 | 1,05 | 87,51 | 149,8 | 30,23 | 0,33 |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительном маслом | 150 | 0,6 | 5,3 | 4,1 | 67,1 | 0,01 | 2,26 | 72,9 | 12 | 12 | 21 | 9,7 | 0,4 |
| №10011 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 12,8 | 50,8 | 0,001 | 3,7 | 29 | 0,16 | 14,6 | 8,8 | 3,3 | 0,09 |
| 7 | Хлеб ржаной | 45 | 1,96 | 2,76 | 16,52 | 83,68 | 0,12 | 0,16 | 0 | 0,132 | 29,2 | 40 | 12 | 1 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 45 | 2,48 | 2,56 | 18,8 | 94 | 0,1 | 0,08 | 0 | 0,076 | 50 | 41,6 | 12,4 | 1,2 |
|  | **Итого за обед:** | **990** | **21,74** | **19,72** | **77,8** | **558,43** | **0,251** | **17,06** | **260,2** | **14,148** | **242,65** | **291,06** | **73,73** | **3,55** |

Утверждаю

Директор МБОУ «Русскокандызская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Бердникова И.А./

Примерное 10-ти дневное меню (Завтраки, обеды) для детей лагерного пребывания «Березка»

при МБОУ «Русскокандызская СОШ» 2024-2025 уч.год