Директор МБОУ Шунерской ООШ Оленина Елена Михайловна

Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Дата: 2023.06.01 09:37:29+07'00'

УТВЕРЖДАЮ ДИРЕКТОР_____Е.М.Оленина
МБОУ Шунерская ООШ

_____

на 2023год.

Примерное меню для организаций питания школьников Шушенского района в оздоровительных лагерях дневного пребывания.

Сборник под редакцией М.П Могильного М.Де.Ли Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.

возраст 6-11 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)			№ рец. М.П.Мог
ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mq	P	Fe	A	B1	C	
Сыр порциями	15	3,2	5,4	0	24	2	23,2	250	13,75	118	0,165	0,052	0,034	0,06	15
Каша вязкая	200/10	6,75	7,2	4,6	162	62	318	145	59	207	2,2	0,02	0,01	2,32	173
Овощи натуральны	60	0,48	0	13,36	15,2	10	122	18	16	86	0,2		0,17	0	71
Какао с молоком сг	200	4,01	4,08	1,5	64	10	122	18	16	86	0,2	0	0,17	0	383
Йогурт	200	5,4	5	21,6	64	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,05	20,2	пр
Хлеб ржаной	17	1,2	1,01	3,2	16,2	71	153	55	54	185	2,7	0,35	0,07	21	пр
Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	4,2	38,5	30	1,8	242	30	188	0,2	0,04	0,08	1,8	пр
ОБЕД															
Салат Весна	100	0,48	0	16,36	43,2	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,05	20,2	28
Борщ из св.капусты	200	1,4	3,4	16,5	99,5	0	548	667	230	169	5,2	0	6,9	1,8	85
Котлета из говядин	90	2,4	4,7	3,2	146,4	0	342	0	45	162	0,6	0	0,06	0	268
Макароны отварны	200	2,4	2,7	6,6	146	68,8	230	29,6	43	34,4	11,2	0	0,016	8	309
Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	6,3	32,0	10	122	18	16	86	0,2		0,17	0	ПР
Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	3,4	56,9	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,17	0	ПР
Булочка Веснушка	60	5,9	4,6	12	51	417	130	260	340	85	1,6	0	0	1,56	429
Сок фруктовый	200	0	0	18,2	76	2	100	8	5	9	0,2	0	0,01	20	ПР
Фрукты	200	3,44	1,14	18,1	16,2	1,54	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,06	22,5	пр
ИТОГО		43,5	45,1	149,8	1051,1										

ДЕНЬ 2

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)			№ рецеп.
ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mq	P	Fe	A	B1	C	М.П.Мог
Масло порциями	12	0,5	5,4	0	32	8,1	2,6	2,4	0,3	0,2	0,7	0,04	0,03	0,11	14
Яйцо вареное	40	6,75	7,2	4,6	162	2	23,2	250	13,75	118	0,165	0,052	0,034	0,06	209
Запеканка из	150	1,2	0,58	12	32,0	94	95	11	66	0,3		0,06	0,03	0,03	223
Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	4,2	38,5	10	122	18	16	86	0,2		0,17	0	ПР
Хлеб ржаной	17	1,2	1,01	3,2	16,2	71	122	18	16	86	0,2	0	0,17	0	ПР
Овощи натур./ огур	60	0,2	1,8	1,5	64	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,05	20,2	71
Кофейный напиток	200	5,4	1,2	5,6	64	190	0,2	152	2,1	84,8	0,01	0,04	0,01	0,48	379
ОБЕД															
Салат из св.помидо	100	1,1	1,2	4,6	32,2	8	141	23	14	42	0,9	0,06		0,2	23
Суп	200/50	4,5	7,1	12,8	120,5		548	667	660	169	5,2		6,9	1,8	104/105
Рыба тушеная в том	90/20	4,6	4,7	3,2	116,2	0	342	0	45	162	0,6	0	0,06	0	229
Картофельное пюр	200	2,4	2,7	16,6	150,2	68,8	230	29,6	43	34,4	11,2	0	0,016	8	312
Компот из с/ф	200	0,75	0,2	1,3	48	13	0,4	10	0,02	7,7	0,2	0,03	0,17	41,2	349
Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	3,4	56,9	10	122	18	16	86	0,2		0,17	0	ПР
Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	6,3	32,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,17	0	ПР
Булочка с повидлом	75	5,6	4,3	36	81	417	130	260	340	85	1,6		0,16	0	426
Фрукты	200	1,4	1,14	48,3	16,2	1,54	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,06	22,5	пр
ИТОГО		42,08	44,7	163,8	1053,9										

ДЕНЬ 3															
Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)			№ рецеп.
ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mq	P	Fe	A	B1	C	М.П.Мог
Масло порциями	12	5,2	5,4	4,04	33	8,1	2,6	2,4	0,3	0,2	0,7	0,04	0,03	0,11	14
Мясо отварное	90	5,2	5,4	0	59,1	2	23,2	20	9	118	0,1	0,052	0,034	0,06	241
Макароны отварны	200	6,75	3,2	4,6	132,5	14,5	6,2	118,3	196,3	3	0,16	0,01	0,02	0,05	309
Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	4,2	38,5	10	122	18	16	86	0,2		0,17	0	ПР
Хлеб ржаной	17	1,2	1,01	3,2	16,2	71	122	18	16	86	0,2	0	0,17	0	ПР
Овощи натур. /пом	60	0,48	0	3,36	15,2	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,05	20,2	71
Чай с сахаром	200	4,01	4,08	1,5	24,2	0,1	0,3	2			0,03			0	376
Йогурт	200	5,4	5	21,6	64	2	100	8	5	9	0,2	0	0,01	20	ПР
ОБЕД															
Салат Витаминный	100	0,5	14,5	34,8	25,2	9	200	39	19	148	1,4	26	0,08	21,1	48
Щи из св.капусты с	200	6,1	6,9	28,5	102,5	10,4	148	38	13	25	0,8		0,05	40	88
Гуляш из говядины	90/50	1,8	2,6	3,57	159,6	40,2	180,9	6,03	119,2	119	1,3		0,06	12	260
Каша перловая рас	200	6,4	2,1	12,2	98,2	15	35	15	13	69	1		0,04	32,1	302
Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	14,2	56,9	10	122	18	16	86	0,2		0,17	0	ПР
Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	6,3	32,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,17	0	ПР
Компот из св.плодо	200	5,4	5	21,6	38	30	1,8	242	30	188	0,2	0,04	0,08	1,8	342
Песочник с изюмом	75	5,6	4,3	6,2	81	417	130	26	34	85	1,6		0,16		450
Фрукты	180	1,4	1,14	18,3	16,2	1,54	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,06	22,5	пр
ИТОГО		56,7	61,4	184,13	959,3										

ДЕНЬ 4

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)			№ рецеп.
ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mq	P	Fe	A	B1	C	М.П.Мог
Каша вязкая	200	5,2	5,4	16,2	123	94	95	11	66	0,3	2,24	0,06	0,03	0,4	175
Кофейный напиток	200	5,4	1,2	5,6	64	0,1	0,3	2	0,02	14,2	0,03	0,02	0,3	0,14	379
Овощи натур./огур	60	1,2	0,58	12	32,0	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,05	20,2	71
Сыр порциями	15	3,2	5,4	0	24	2	23,2	250	13,75	118	0,165	0,052	0,034	0,06	15
Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	4,2	38,5	10	122	18	16	86	0,2		0,17	0	ПР
Хлеб ржаной	17	1,2	1,01	3,2	16,2	71	122	18	16	86	0,2	0	0,17	0	ПР
Молоко кипяченое	200	1,2	1,5	52,1	64	2	100	8	5	9	0,2	0	0,01	20	пр
ОБЕД															
Салат из свежих по	100	1,1	3,2	4,6	32,2	8	141	23	14	42	0,9	0,06		0,2	23
Расольник "Ленинг	200	6,12	6,9	6,4	168	48	250	11	17	157	1,6		0,05	40	96
Птица отварная	90	4,1	5,5	5,1	164	48	216	72	144	142	1,6		0,06	2	288
Пюре картофельно	200	2,4	2,7	16,6	150,2	19	40	18	16	76	1,3		0,06	0,4	312
Напиток из шиповн	200	0,75	0	11,34	48	13	0	10	0	7,7	0,2	0	0,01	1,8	388
Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	14,2	56,9	10	122	18	16	86	0,2		0,17	0	ПР
Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	6,3	32,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,17	0	ПР
Фрукты	200	1,1	1,14	17,3	41,2	1,54	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,06	22,5	пр
ИТОГО		39,4	40,8	175,14	1054,2										

ДЕНЬ 5

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)					Витамины (в мг)				№ рецеп.
ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mq	P	Fe	A	B1	C	М.П.Мог
Яйцо вареное	40	13,5	73,9	13,5	33,56	2	23,2	20	9,1	117,6	0,1	0,052	0,034	0,06	209
Каша жидкая	200/10	6,2	5,9	28,5	125,2	22	120	20	30	84	2,3		1,4		181
Чай с лимоном	200/17	3,4	3,8	24,6	2,3	0,1	0,3	2			0,03				377
Масло порциями	12	5,2	5,4	4,04	33	8,1	2,6	2,4	0,3	0,2	0,7	0,04	0,03	0,11	14
Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	4,2	38,5	10	122	18	16	86	0,2		0,17	0	ПР
Хлеб ржаной	17	1,2	1,01	3,2	16,2	71	122	18	16	86	0,2	0	0,17	0	ПР
Овощи натуральны	60	0,48	0	3,36	32,5	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,05	20,2	71
Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	64	2	100	8	5	9	0,2	0	0,01	20	ПР
ОБЕД															
Салат из св.помид	100	0,64	2,48	36,5	24,5	32	232	10,5	16	20,8	1,12	0,9	0,04	20	27
Суп с картофелем с	200	3,1	3,5	8,9	156,2		548	667	66	169	5,25		0,6		101
Бифштекс рублены	90	1,85	4,6	3,57	199,4	40,2	180,9	6,03	119,2	119	1,3		0,06	12	266
Каша рассыпчатая	200	2,4	2,7	6,5	168	68,8	230	29,6	43	34,4	11,2	0	0,016	8	302
Компот из св.плодо	200	0,75	0	2,5	48	13	0	10	0	7,7	0,2	0	0,01	1,8	342
Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	14,2	56,9	10	122	18	16	86	0,2		0,17	0	ПР
Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	6,3	32,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,17	0	ПР
Фрукты	200	3,44	1,14	3,4	12,3	1,54	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,06	22,5	пр
ИТОГО		40,5	41,7	171,5	1009										

ДЕНЬ 6

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)					Витамины (в мг)				№ рецеп.
ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mq	P	Fe	A	B1	C	М.П.Мог
Сыр твердый	15	1,2	1,4	4,2	46,5	2	23,2	250	13,75	118	0,165	0,052	0,034	0,06	2
Каша вязкая молоч	200/5	3,4	3,8	4,6	123	100	99	240	140	58	220	25	0,05	0,5	174
Какао с молоком сг	200	5,2	5,4	4,04	33	71	153	55	54	185	2,7	0,35	0,07		383
Овощи натур./ огур	60	1,2	0,58	12	32,0	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,05	20,2	71
Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	4,2	38,5	10	122	18	16	86	0,2		0,17	0	ПР
Хлеб ржаной	17	1,2	1,01	3,2	16,2	71	122	18	16	86	0,2	0	0,17	0	ПР
Кисломолочн.напиток		5,4	5	21,6	64	158	30	1,8	242	30	188	0,2	0,04	0,08	ПР
ОБЕД															
Салат Витаминный	100	0,48	0,5	12,3	22,5	22,4	248	45	20	178	1,4	30	0,06	25,3	48
Суп картофельный	200	3,12	6,9	20,9	116	98	250	11	17	157	1,6		0,05	о,о2	102
Котлета рыбная	90	5,4	6,2	12,2	137	112	216	72	144	142	1,6		0,06	0,4	234
Пюре картофельно	200	2,4	2,7	16,6	150,2	68,8	230	29,6	43	34,4	11,2	0	0,016	8	312
Напиток из шиповн	200	0,75	0	11,34	48	13	0	10	0	7,7	0,2	0	0,01	1,8	388
Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	14,2	56,9	10	122	18	16	86	0,2		0,17	0	ПР
Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	6,3	32,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,17	0	ПР
Пирог с капустой	75	6,2	5,9	36	86	417	130	260	340	85	1,6		0,16		405Б/461
Фрукты	200	3,44	1,14	3,4	12,3	1,54	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,06	22,5	пр
ИТОГО		42,4	45,6	183,6	1001,8										

ДЕНЬ 7

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)					Витамины (в мг)				№ рецеп.
ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mq	P	Fe	A	B1	C	М.П.Мог
Сырники из творо	150/20	5,2	5,4	42,5	97,2	62	318	145	59	207	2,2	0,02	0,01	2,32	219
Молоко	200	3,4	3,8	4,6	65,2	0,1	0,3	2			0,03				ПР
Овощи натуральны	60	1,1	1,2	4,6	32,2	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,05	20,2	71
Масло порц.	12	1,2	0,58	12	32,0	8,1	2,6	2,4	0,3	0,2	0,7	0,04	0,03	0,11	14
Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	4,2	38,5	10	122	18	16	86	0,2		0,17	0	ПР
Хлеб ржаной	17	1,2	1,01	3,2	16,2	71	122	18	16	86	0,2	0	0,17	0	ПР
Йогурт	200	5,4	5	21,6	64	30	1,8	242	30	188	0,2	0,04	0,08	1,8	
ОБЕД															
Салат зеленый с о	100	0,64	2,48	24,2	24,2	32	232	10,5	16	20,8	1,12	0,9	0,04	20	19
Суп рыбный	200/30	1,4	1,4	18,8	186		548	667	660	5,2			6,9	1,8	130
Тефтели из говядин	90	9,8	9,6	3,57	159,6	40,2	180,9	6,03	119,2	119	1,3		0,06	12	278
Капуста тушеная	200	2,4	2,7	6,6	131,1	68,8	230	29,6	43	34,4	11,2	0	0,016	8	321
Компот из с/ф	200	0,75		1,3	48	13		10		7,7	0,2		0,01	1,8	349
Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	14,2	56,9	10	122	18	16	86	0,2		0,17	0	ПР
Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	6,3	32,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,17	0	ПР
Фрукты / груша /	200	5,6	4,3	36	81	417	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,06	22,5	пр

ИТОГО		43,4	43,15	191,2	1032,1										

ДЕНЬ 8

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)					Витамины (в мг)				№ рецеп.
ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mq	P	Fe	A	B1	C	М.П.Мог
Каша вязкая	200	1,2	1,4	26	84,5	19	40	18	16	76	1,3		0,06		171
Кофейный напиток	200	5,4	1,2	5,6	64	71	153	55	54	185	2,7	0,35	0,07		379
Овощи натуральны	60	5,2	5,4	4,04	33	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,05	20,2	71
Масло порц.	12	0,5	5,4	0	32	8,1	2,6	2,4	0,3	0,2	0,7	0,04	0,03	0,11	14
Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	4,2	38,5	10	122	18	16	86	0,2		0,17	0	ПР
Хлеб ржаной	17	1,2	1,01	3,2	16,2	71	122	18	16	86	0,2	0	0,17	0	ПР
Ряженка	200	5,4	5	21,6	64	2	100	8	5	9	0,2	0	0,01	20	ПР
ОБЕД															
Салат из свеж.капу	100	0,64	2,48	22,4	32,2	22	300,1	18	40,2	30,2	1,4	50	0,06	0,08	46
Суп картофельный	200	2,8	1,4	18,8	186	34	548	667	660	169	5,2		6,9	1,8	102
Птица тушеная с со	90	6,6	9,6	13,2	159,6	40,2	342		45	162	0,6		0,06		290/330
Рис отварной	200	2,4	2,7	16,6	141,2	68,8	230	29,6	43	34,4	11,2		0,016	8	304
Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	3,4	56,9	13	122	18	16	86	0,2		0,17	0	ПР
Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	6,3	32,0	10	122	18	16	86	0,2	0	0,17	0	ПР

Сок фруктовый	200	2,1	2,2	6,3	32,0	20,1	100	8	5	9	0,2	0	0,01	20	ПР
Ватрушка	75	5,6	6,3	36	81	417	130	260	340	85	1,6		0,16		410
Фрукты	200	5,6	4,3	36	81	417	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,06	22,5	
ИТОГО		45,5	50,3	187	1053										

ДЕНЬ 9

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)			№ рец.
ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mq	P	Fe	A	B1	C	М.П.Мог
Омлет натуральный	150/50	1,2	1,4	21,2	131,2	2	23,2	20	9,1	118	0,1	0,052	0,034	0,06	210
Каша вязкая	200	3,4	3,8	14,1	132	94	95	11	66	0,3	2,24	0,06	0,03	0,4	175
Чай с лимоном	200	5,2	5,4	4,04	33	0,1	0,3	2			0,03				377
Овощи натур./огур	60	1,2	0,58	12	32,0	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,05	20,2	71
Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3	56,7	10	122	18	16	86	0,2		0,17	0	ПР
Хлеб ржаной	17	1,2	1,01	3,2	16,2	71	122	18	16	86	0,2	0	0,17	0	ПР
Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	64	2	100	8	5	9	0,2	0	0,01	20	ПР
ОБЕД															
Салат из св.помидо	100	1,1	1,2	4,6	32,2	32	141	23	14	42	0,9	0,06	0,03	10	23
Суп лапша домашн	200	6,4	6,4	18,8	176		9	16	148	1,9	2,6				113/114
		9,8	9,6	3,57	159,6	40,2									
Жаркое по-домашн	200	2,4	3,7	16,6	150,1	68,8	230	29,6	43	34,4	11,2		0,016	8	259
Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	3,4	56,9	13	122	18	16	86	0,2		0,17	0	ПР
Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	6,3	32,0	10	122	18	16	86	0,2	0	0,17	0	ПР
Кисель из концент	200	2,1	2,2	10,3	32,0	20,1	1,8	242	30	188	0,2	0,04	0,08	1,8	350
Фрукты / груша /	200	5,6	4,3	36	81	417	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,06	22,5	пр
ИТОГО		41,68	41,25	180,4	1025,3										

ДЕНЬ 10

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)			№ рец.
ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mq	P	Fe	A	B1	C	М.П.Мог
Масло сливочное	12	0,5	5,4	0	32	2	23,2	250	13,75	118	0,165	0,052	0,034	0,06	14
Сыр порциями	12	3,2	5,4	0	24	2	23,2	20	9	118	0,1	0,052	0,034	0,06	15
Какао с молоком сг	200	5,2	5,4	4,04	33	0,1	0,3	2			0,03				383
Каша вязкая	200	1,2	0,58	12	132,1	64	13	28	36	36	8,1		0,04	8,1	174
Овощи натур./поми	60	1,1	1,2	4,6	32,2	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,05	20,2	71
Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	4,2	38,5	10	122	18	16	86	0,2		0,17	0	ПР
Хлеб ржаной	17	1,2	1,01	3,2	16,2	71	122	18	16	86	0,2	0	0,17	0	ПР
Сок фруктовый	200	0	0	18,2	76	2	100	8	5	9	0,2	0	0,01	20	ПР
ОБЕД															
Салат из св. с	100	0,64	2,48	36,5	24,5	32	82	10,2	9,2	49,4	1,2	0		14,2	24
Борщ из св капусты	200	1,4	1,4	18,8	126		548	667	660	169	5,2	0	6,9	1,8	82
Птица отварная	90	4,1	5,5	5,1	164	40,2	216	72	144	142,2	1,6		0,06	2	288
Макароны отварны	200	2,4	2,7	6,6	146	68,8	13	28	32	32	7,5		0,01	7,5	309
Компот из с.ф.	200	0,75		1,3	48	13	0,4	10	0,02	7,7	0,2	0,03	0,17	41,2	349
Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	3,4	56,9	10	122	18	16	86	0,2		0,17	0	ПР
Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	6,3	32,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,17	0	ПР
Шоколад	50	5,6	4,3	16,2	81	417	130	260	340	85	1,6		0,16		ПР

Слойка с повидлом	75	1,4	1,14	18,3	36,2	1,54	130	260	340	85	1,6		0,16		418
	ИТОГО	40,8	46,8	157,2	1077,1										

11 день

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)			№ рец. М.П.Мог
ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mq	P	Fe	A	B1	C	
Сыр порциями	15	3,2	5,4	0	24	2	23,2	250	13,75	118	0,165	0,052	0,034	0,06	15
Каша вязкая	200/10	3,4	3,8	14,2	123,2	62	318	145	59	207	2,2	0,02	0,01	2,32	173
Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	4,2	38,5	10	122	18	16	86	0,2		0,17	0	ПР
Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	12	32,0	10	122	18	16	86	0,2	0	0,17	0	ПР
Овощи натуральны	60	1,58	1,16	8,3	56,7	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,05	20,2	71
Кофейный напиток	200	5,4	1,2	5,6	64	71	153	55	54	185	2,7	0,35	0,07	21	383
Йогурт	200	5,4	5	21,6	64	30	1,8	242	30	188	0,2	0,04	0,08	1,8	ПР
Фрукты	200	5,6	4,3	36	81	417	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,06	22,5	
ОБЕД															
Салат из св.помид	100	0,64	2,48	36,5	24,5	32	198	36	16	142	1,1	24	0,05	20,2	71
Борщ из св.капуст	200	1,4	1,4	15,8	186		548	667	230	169	5,2	0	6,9	1,8	85
Котлета из говядин	90	5,3	7,8	3,57	159,6	40,2	342	0	45	162	0,6	0	0,06	0	268
Каша перловая рас	200	2,4	2,6	3,2	146,4	68,8	35	15	13	69	1		0,04	32,1	302
Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	3,4	56,9	13	122	18	16	86	0,2		0,17	0	ПР
Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	6,3	32,0	10	122	18	16	86	0,2	0	0,17	0	ПР
Булочка Веснушка	60	2,1	2,2	6,3	32,0	20,1	130	260	340	85	1,6	0	0	1,56	429

Сок фруктовый	200	5,6	4,3	36	81	417	100	8	5	9	0,2	0	0,01	20	ПР
Фрукты	200	5,6	4,3	36	81	417	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,06	22,5	пр
ИТОГО		44,1	44,2	187	1115,8										

12 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)			№ рецеп.
ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mq	P	Fe	A	B1	C	М.П.Мог
Масло порциями	12	5,2	5,4	4,04	33	8,1	2,6	2,4	0,3	0,2	0,7	0,04	0,03	0,11	14
Яйцо вареное	40	6,5	6,4	0	46,5	2	23,2	250	13,75	118	0,165	0,052	0,034	0,06	209
Запеканка из	150	2,2	4,2	42	97,2	94	95	11	66	0,3		0,06	0,03	0,03	223
Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	4,2	38,5	10	122	18	16	86	0,2		0,17	0	ПР
Хлеб ржаной	17	1,2	1,01	3,2	16,2	71	122	18	16	86	0,2	0	0,17	0	ПР
Овощи натураль./о	60	1,2	0,58	12	32,0	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,05	20,2	71
Чай с лимоном	200	0	0	8,2	76	2	100	8	5	9	0,2	0	0,01	20	377
ОБЕД															
Салат из св.помидо	100	1,1	1,2	4,6	32,2	8	141	23	14	42	0,9	0,06		0,2	23
Суп	200/50	6,8	6,9	18,8	186	36	548	667	660	169	5,2		6,9	1,8	104/105
Рыба тушеная в том	90/20	4,6	4,7	3,2	116,2	0	342	0	45	162	0,6	0	0,06	0	229
Картофельное пюр	200	2,4	2,7	16,6	150,2	68,8	230	29,6	43	34,4	11,2	0	0,016	8	312

Компот из с/ф	200	0,75	0,2	11,34	48	13	0,4	10	0,02	7,7	0,2	0,03	0,17	41,2	349
Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	14,2	56,9	10	122	18	16	86	0,2		0,17	0	ПР
Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	6,3	32,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,17	0	ПР
Булочка с повидлом	90	6,9	8,2	36	86	417	130	260	340	85	1,6		0,16	0	426
Фрукты	200	5,6	4,3	36	81	417	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,06	22,5	пр
ИТОГО		40	42,4	180,6	1014										