

СОГЛАСОВАНО:

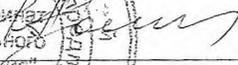
Директор Муниципального автономного
образовательного учреждения «Лицей № 8»


Г.В.Юшков


24 04 2024г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального унитарного предприятия
«Комбинат школьного питания»


Е.А.Горелкина


24 04 2024г

ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ

г. Назарово

первый день

	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	P	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
366	Запеканка творожная с повидлом	170	27,00	19,50	34,60	115,66	0,65	0,08	0,41	0,56	276,00	39,88	321,60	0,83	424,00
685	Чай с сахаром	215	0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	53,00
пром	Хлеб 1 сорт	100	7,60	0,90	49,60	0,00	1,54	0,16	0,00	0,00	26,00	35,00	83,00	1,60	226,00
гп	Масло сливочное	15	5,22	6,64	0,15	88,50	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	2,80	0,00	112,50
	Итого:	500	40,02	27,04	98,05	204,16	2,19	0,24	0,41	0,56	303,90	74,88	407,40	2,47	815,50
Обед															
пром	Помидор свежий	60	0,60	0,20	2,10	0,03	0,10	0,01	0,00	5,00	12,00	7,00	21,00	0,45	15,00
134	Суп Крестьянский с пшенной кр.со сметаной на м/б	250	6,20	8,50	11,90	12,75	2,47	0,04	0,07	6,04	32,65	18,68	86,42	100,20	150,00
332	Макароны отварные с маслом сл.	150	5,50	4,20	33,30	17,70	0,84	0,06	0,02	0,00	9,31	7,31	40,56	0,74	196,00
437	Гуляш с филе куриного	100	13,70	13,40	2,80	0,00	0,41	0,03	0,08	0,33	7,60	17,51	128,94	1,91	187,00
пром.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	0,00	0,20	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	91,00
гп	Хлеб 1 сорт	100	7,60	0,90	49,60	0,00	1,54	0,16	0,00	0,00	26,00	35,00	83,00	1,60	226,00
	Итого:	760	34,60	27,40	119,50	30,48	5,56	0,32	0,17	15,37	101,56	93,50	373,92	107,70	865,00
	Всего за день	1260	74,62	54,44	217,55	234,64	7,75	0,56	0,58	15,93	405,46	168,4	781,32	110,2	1680,5

22,04,24г.

Зюмри

Второй день

сборник к рецепт ур	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность , ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
311	Каша молочная рисовая со сливоч. маслом	250	5,80	9,40	34,80	72,53	0,32	0,06	0,16	0,25	140,31	31,22	141,13	0,48	247,00
пром.	Кондитерское изд.(печенье,вафли,пряник	60	3,84	10,80	41,10	0,00	0,00	0,06	0,02	0,00	13,80	0,00	0,00	0,48	262,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	53
пром	Хлеб 1 сорт	50	3,8	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	Итого:	560	13,64	20,65	114,40	72,53	1,09	0,20	0,18	0,25	167,51	48,72	182,63	1,80	679,00
Обед															
гп.	Огурцы свежие	60	0,50	0,00	1,60	0,04	0,11	0,02	0,00	6,00	13,00	8,00	22,00	0,50	15,00
110	Борщ со свежей капустой со сметаной на м/бул.	250	5,70	7,60	12,20	30,45	0,29	0,05	0,09	8,04	40,71	26,74	83,20	1,24	140,00
374	Рыба, тушеная с овощами	90	13,40	6,40	2,80	9,72	1,10	0,08	0,07	0,64	14,68	20,12	90,95	0,51	119,00
520	Картофельное пюре со сливоч. маслом	155	3,15	4,95	20,25	22,65	0,25	0,15	0,13	10,50	35,70	28,35	83,03	1,05	139,50
пром.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	0,00	0,20	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	91,00
гп	Кондитерское изд.	45	3,7	3,8	23,90	14,36	0,54	0,03	0,03	0,01	12,18	5,17	34,93	0,43	145,00
пром	Хлеб 1 сорт	100	7,60	0,90	25,60	0,00	1,54	0,16	0,00	0,00	26,00	35,00	83,00	1,60	226,00
	Итого:	840	35,05	23,85	106,15	77,22	4,03	0,51	0,32	29,19	156,27	131,38	411,11	8,13	875,50
	Всего за день	1400	48,69	44,5	220,55	149,75	5,12	0,71	0,5	29,44	323,78	180,1	593,74	9,93	1554,5

Третий день

№рецепт	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
302	Каша гречневая молочная со сливоч. маслом	250	11,00	11,40	44,40	75,33	0,69	0,23	0,25	0,25	148,37	129,48	257,82	4,14	325,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	53
пром	Хлеб 1 сорт	50	3,8	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117
гп	Масло сливочное	10	3,48	4,43	0,10	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	75,00
гп	Сыр порционн	15	3,48	4,43	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	0,21	132,00	5,20	75,00	0,00	55,0
	Итого:	525	21,96	20,71	83,00	173,33	1,46	0,31	0,25	0,46	294,77	152,18	376,32	4,98	625,00
Обед															
гп	Помидор свежий	60	0,60	0,20	2,10	0,03	0,10	0,01	0,00	5,00	12,00	7,00	21,00	0,45	15,00
139	Суп гороховый на м./бул.	250	6,70	4,20	19,50	17,70	0,31	0,24	0,11	7,10	31,42	38,11	101,75	1,90	144
462	Тефтели из говядины с соусом томатным	125	11,10	16,40	12,80	3,20	0,00	0,03	0,55	0,35	7,50	18,20	91,20	0,75	240
332	Макароны отварные со сливоч. маслом	155	5,50	4,20	33,30	17,70	0,84	0,06	0,02	0,00	9,30	7,31	40,56	0,74	196
639	Компот из с/ф	200	2,40	0,10	41,40	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44	171,00
гп	Хлеб 1 сорт	100	7,60	0,90	50,60	0,00	1,44	0,16	0,00	0,00	26,00	35,00	43,00	1,60	226
гп	Фрукт	100	0,6	0,6	14,70	0,03	0,03	0,05	0,03	15,00	24,00	9,00	11,00	3,30	65,00
	Итого:	990	34,50	26,60	174,40	38,66	5,47	0,59	0,79	28,25	181,15	160,30	372,02	10,18	1057,00
	Всего за день	1515	56,46	47,31	257,4	211,99	6,93	0,9	1,04	28,71	475,92	312,5	748,34	15,16	1682

22,04,24г.



Четвертый день

	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	P	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
311	Каша молочная пшеничная со сливоч.с маслом	250	7,10	9,80	37,30	71,61	0,32	0,11	0,16	0,25	141,42	40,45	163,21	0,90	267,00
гп	Фрукт	100	0,6	0,6	14,70	0,03	0,03	0,05	0,03	15,00	24,00	9,00	11,00	3,30	64,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	53,00
пром	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	Итого	600	11,70	10,85	90,50	71,64	1,12	0,24	0,19	15,25	178,82	66,95	215,71	5,04	501,00
Обед															
гп	Огурец свежий	60	0,60	0,20	2,10	0,03	0,10	0,01	0,00	5,00	12,00	7,00	21,00	0,45	15,00
140	Суп картофельный с вермишелью на м/б	250	6,49	4,08	19,03	20,77	0,53	0,12	0,09	6,88	21,97	31,55	132,51	1,59	139,00
492	Плов с мясом птицы	250	23,80	24,30	40,20	42,84	0,00	0,08	0,14	0,77	27,56	50,74	254,99	2,34	479,00
639	Компот с/ф	200	2,40	0,10	41,40	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44	171,00
пром	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	113,00
	Итого:	810	37,09	29,13	127,53	63,64	4,15	0,33	0,31	13,45	145,46	152,47	513,51	6,62	917,00
	Всего за день	1410	48,79	39,98	218,03	135,28	5,27	0,57	0,5	28,7	324,28	219,4	729,2	11,66	1418

22,04,24г.

Пятый день

	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
сб-к реце птур	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
261	Макароны запечен. с сыром, с маслом сливочн.	220	11,90	20,00	40,00	96,00	1,33	0,06	0,09	0,06	191,88	18,53	156,04	1,06	392,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	53,00
гп	Фрукт	100	0,6	0,6	14,70	0,03	0,03	0,05	0,03	15,00	24,00	9,00	11,00	3,30	64,00
пром	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	Итого:	570	16,50	21,05	93,20	96,03	2,13	0,19	0,12	15,06	229,28	45,03	206,54	5,20	626,00
Обед															
	Икра кабачковая	60	0,83	2,85	4,2	0	1,3	0,02	0,03	4,1	13,9	9	14,2	0,5	45
132	Рассольник Ленинград. со сметаной на м/б	250	6,20	7,80	15,72	30,45	0,32	0,09	0,01	6,80	26,81	28,96	103,57	1,14	161,00
487	Курица запеченная с соусом томат.	125	18,00	16,60	3,50	49,23	0,60	0,05	0,12	0,74	40,80	17,4	140,20	1,36	235,0
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сл.	155	7,10	5,80	28,60	29,50	0,97	0,15	0,11	0,85	53,00	131,00	186,04	3,97	198,00
639	Компот из с/ф	200	2,40	0,10	41,40	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44	171,00
пром	Хлеб 1 сорт	100	7,60	0,90	25,60	0,00	1,44	0,16	0,00	0,00	26,00	35,00	43,00	1,60	226,00
	Итого:	890	42,13	34,05	119,02	109,18	7,38	0,51	0,35	13,29	231,44	267,04	550,52	10,01	1036,00
	Всего за день	1460	58,63	55,1	212,22	205,21	9,51	0,7	0,471	28,35	460,72	312,1	759,06	15,21	1662

22,04,24г

Золото

Шестой день

	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	P	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	165	22,30	16,40	32,70	96,30	0,05	0,07	0,37	0,54	248,45	34,96	277,00	0,68	363,00
685	Чай с сахаром	215	0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	53,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
пром.	Кондитерское изд. (печенье, вафли, пряники)	70	3,84	10,80	41,10	0,00	0,00	0,06	0,02	0,00	13,80	0,00	0,00	0,48	262,00
	Итого:	500	30,14	27,65	112,30	96,30	0,82	0,21	0,39	0,54	275,65	52,46	318,50	2,00	795,00
Обед															
гп.	Огурцы свежие	60	0,60	0,20	2,10	0,03	0,10	0,01	0,00	5,00	12,00	7,00	21,00	0,45	15,00
138	Суп картофельный с крупой рисовой на м/б	250	5,95	6,88	19,30	10,62	0,62	0,01	0,06	7,00	21,26	28,21	114,08	1,06	148,00
451	Котлета из говядины с соусом молочным	125	11,87	11,60	12,20	15,25	2,45	0,05	0,11	0,16	53,14	24,10	126,50	1,12	204,00
330	Бобовые отварные со слив. маслом	153	14,20	3,80	32,40	17,70	1,07	0,46	0,13	4,32	140,92	111,77	252,11	5,46	223,00
пром.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	0,00	0,20	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	91,00
пром.	Хлеб 1 сорт	100	7,60	0,90	55,60	0,00	1,54	0,16	0,00	0,00	26,00	35,00	83,00	1,60	234,00
	Итого:	828	41,22	23,58	141,40	43,60	5,98	0,71	0,30	20,48	267,32	214,08	610,69	12,49	915,00
	Всего за день	1328	71,36	51,23	253,7	139,9	6,8	0,919	0,69	21,02	542,97	266,5	929,2	14,49	1710

Седьмой день

	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	P	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
311	Каша молочная "Дружба" со сливочн. маслом	250	8,40	10,30	38,80	71,15	0,32	0,17	0,16	0,24	144,15	49,18	184,49	1,31	282,0
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	53,0
пром	Масло сливочное	10	3,48	4,43	0,10	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	75,00
пром	Сыр порционн	15	3,48	4,43	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	0,21	132,00	5,20	75,00	0,00	55,0
пром	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,0
	Итого:	525	19,36	19,61	77,40	169,15	1,09	0,25	0,16	0,45	290,55	71,88	302,99	2,15	582,00
Обед															
138	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,95	6,88	19,30	10,62	0,62	0,01	0,06	7,00	21,26	28,21	114,08	1,06	164,40
487	Фрикадельки куриные с соусом молочным	130	11,90	15,10	9,10	47,34	0,62	0,05	0,11	0,34	55,20	16,7	117,86	0,98	250,0
332	Рагу овощное	150	5,50	4,20	33,30	17,70	0,84	0,06	0,02	0,00	9,30	7,31	40,56	0,74	196
пром.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	0,00	0,20	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	91,00
гп.	Кондитерское изделие	45	3,7	3,8	23,90	14,36	0,54	0,03	0,03	0,01	12,18	5,17	34,93	0,43	145,00
пром	Хлеб 1 сорт	100	7,60	0,90	25,60	0,00	1,44	0,16	0,00	0,00	26,00	35,00	43,00	1,60	226,00
	Итого:	875	35,65	31,08	131,00	90,02	4,26	0,33	0,22	11,35	137,94	100,39	364,43	7,61	1072,40
	Всего за день	1400	55,01	50,69	208,4	259,17	5,35	0,579	0,38	11,8	428,49	172,27	667,42	9,76	1654,4

22,04,24г.

Зомбо

Восьмой день

	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	P	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
311	Каша молочная овсяная со сливочн. маслом	250	8,40	12,30	33,80	80,33	0,82	0,16	0,20	0,28	174,03	61,90	216,31	1,46	279,00
693	Какао на молоке	200	3,60	3,60	22,80	18,00	0,11	0,03	0,13	0,52	110,63	26,97	101,09	0,90	135,00
пром	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
гп	Масло сливочное	10	3,48	4,43	0,10	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	75,00
гп	Сыр порционнo	15	3,48	4,43	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	0,21	132,00	5,20	75,00	0,00	55,0
	Итого:	525	22,76	25,21	81,50	196,33	1,70	0,27	0,33	1,01	430,66	111,57	435,90	3,16	661,00
Обед															
гп	Помидоры свежие	60	0,60	0,20	2,10	0,03	0,10	0,01	0,00	5,00	12,00	7,00	21,00	0,45	15,00
134	Суп Крестьян. со смет,пшен.круп. на м/б	250	6,20	8,50	11,90	12,75	2,47	0,04	0,07	6,10	32,36	18,65	86,52	0,73	150,00
388	Биточки рыбные с соусом томатным	125	11,70	10,70	12,80	9,94	5,00	0,10	0,11	0,15	41,69	28,69	150,13	1,11	196,00
332	Макароньы отварные со сливоч. маслом	150	5,50	4,20	33,30	17,70	0,84	0,06	0,02	0,00	9,30	7,31	40,56	0,74	196
пром	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	0,00	0,20	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	91,00
пром.	Кондитерское изд.	45	3,7	3,8	23,90	14,36	0,54	0,03	0,03	0,01	12,18	5,17	34,93	0,43	145,00
пром	Хлеб 1 сорт	100	7,60	0,90	25,60	0,00	1,44	0,16	0,00	0,00	26,00	35,00	43,00	1,60	226,00
	Итого:	870	36,30	28,50	129,40	54,78	10,59	0,42	0,23	15,26	147,53	109,82	390,14	7,86	1019,00
	Всего за день	1395	59,06	53,71	210,9	251,11	12,29	0,69	0,56	16,27	578,19	221,4	826	11,02	1680

Девятый день

	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
311	Каша молочная рисовая с маслом сл.	250	6,30	10,20	37,90	78,83	0,35	0,06	0,18	0,27	152,51	33,93	153,40	0,52	269,00
гп	Кондитерское изд.(печенье,вафли,пряники)	45	3,84	10,80	41,10	0,00	0,00	0,06	0,02	0,00	13,80	0,00	0,00	0,48	262,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	53,0
пром	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	Итого:	545	14,14	21,45	117,50	78,83	1,12	0,20	0,20	0,27	179,71	51,43	194,90	1,84	701,00
Обед															
гп.	Огурцы свежие	60	0,60	0,20	2,10	0,03	0,10	0,01	0,00	5,00	12,00	7,00	21,00	0,45	15,00
110	Борщ со свеж.капустой,со смет, на м/б	250	5,70	7,60	12,02	30,45	0,29	0,05	0,09	8,04	40,71	26,74	83,26	1,24	140,00
471	Фрикадельки из гов.с соусом молочным	125	9,80	7,10	7,70	12,94	0,19	0,03	0,07	0,02	19,49	15,36	80,57	0,71	148,00
520	Картофельное пюре со сливоч. маслом	150	3,15	4,95	20,25	22,65	0,25	0,15	0,13	10,50	35,70	28,35	83,03	1,05	139,50
пром	Хлеб 1сорт	100	7,60	0,90	25,60	0,00	1,44	0,16	0,00	0,00	26,00	35,00	43,00	1,60	226,00
639	Компот с/ф	200	2,40	0,10	41,40	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44	171,00
гп.	Фрукт	100	0,6	0,6	14,70	0,03	0,03	0,05	0,03	15,00	24,00	9,00	11,00	3,30	64,00
	Итого:	985	29,85	21,45	123,77	66,10	5,05	0,49	0,40	39,36	228,83	167,13	385,37	9,79	903,50
	Всего за день	1530	43,99	42,9	241,27	144,93	6,17	0,69	0,6	39,63	408,54	218,6	580,3	11,63	1604,5

Штамп

Десятый день

№ рецеп	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
311	Каша манная молочная со сливоч. маслом	250	6,90	9,40	33,70	72,53	0,71	0,07	0,16	0,25	144,29	21,03	121,30	0,48	247,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	53,00
пром	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
гп	Масло сливочное	10	3,48	4,43	0,10	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	75,00
гп	Сыр порционнo	15	3,48	4,43	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	0,21	132,00	5,20	75,00	0,00	55,00
	Итого:	525	17,86	18,71	72,30	170,53	1,48	0,15	0,16	0,46	290,69	43,73	239,80	1,32	547,00
Обед															
гп	Помидоры свежие	60	0,60	0,20	2,10	0,03	0,10	0,01	0,00	5,00	12,00	7,00	21,00	0,45	15,00
140	Суп картоф.с макарон.изд.на м/б	250	6,50	4,70	19,10	14,60	0,35	0,09	0,09	6,69	16,76	26,70	90,88	1,13	146,00
205	Котлеты куриные с соусом молоч.	125	15,15	18,68	9,60	48,75	0,83	0,07	0,14	0,60	19,95	21,30	140,62	1,80	267,80
534	Капуста тушеная	150	3,30	4,90	14,10	0,00	2,57	0,05	0,06	24,70	76,95	29,45	59,64	1,13	113,00
пром	Хлеб 1 сорт	100	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	113,00
пром.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	0,00	0,20	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	91,00
	Итого:	885	30,35	29,13	89,50	63,38	4,82	0,32	0,29	40,99	152,66	109,95	367,64	8,11	745,80
	Всего за день	1410	48,21	47,84	161,8	233,91	6,30	0,47	0,45	41,45	443,35	153,7	607,44	9,43	1293

Одиннадцатый день

№репц	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
261	Макароны запечен. с сыром, с маслом сливочн.	220	10,40	17,40	34,80	83,60	1,20	0,05	0,08	0,05	167,00	16,20	135,80	1,00	341,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	53,00
пром	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
гп	Фрукт	100	0,6	0,6	14,70	0,03	0,03	0,05	0,03	15,00	24,00	9,00	11,00	3,30	64,00
	Итого:	570	15,00	18,45	88,00	83,63	2,00	0,18	0,11	15,05	204,40	42,70	188,30	5,14	575,00
Обед															
гп.	Икра кабачковая	60	0,83	2,85	4,2	0	1,3	0,02	0,03	4,1	13,9	9	14,2	0,5	45
139	Суп гороховый на м./бул.	250	10,50	6,30	19,70	21,45	0,34	0,25	0,15	7,19	35,09	43,88	136,94	2,17	179
297	Гречка отварная с маслом сл.	150	7,10	5,80	28,60	29,50	0,97	0,15	0,11	0,85	53,00	131,00	186,04	3,97	198,00
462	Тефтели из говядины с соусом томатным	125	11,10	16,40	12,80	3,20	0,00	0,03	0,55	0,35	7,50	18,20	91,20	0,75	240
639	Компот из с/ф	200	2,40	0,10	41,40	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44	171,00
гп	Хлеб 1 сорт	100	7,60	0,90	49,60	0,00		0,16	0,00	0,00	26,00	35,00	83,00	1,60	226,00
	Итого:	825	39,53	32,35	156,30	54,15	5,36	0,65	0,92	13,29	206,42	282,76	574,89	10,43	1059,00
	Всего за день	1395	54,53	50,8	244,3	137,78	7,36	0,83	1,03	28,34	410,82	325,5	763,19	15,57	1634

22,04,24г.



двенадцатый день

№репс	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
160	Суп молочный с макарон.изделиями	250	5,50	5,50	19,90	29,58	0,45	0,06	0,16	0,65	135,61	18,01	113,34	0,40	151,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	53,00
пром	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
гп.	Кондитерское изделие	45	3,7	3,8	23,90	14,36	0,54	0,03	0,03	0,01	12,18	5,17	34,93	0,43	145,00
	Итого:	545	13,20	9,75	82,30	43,94	1,76	0,17	0,19	0,66	161,19	40,68	189,77	1,67	466,00
Обед															
гп.	Помидоры свежие	60	0,60	0,20	2,10	0,03	0,10	0,01	0,00	5,00	12,00	7,00	21,00	0,45	15,00
140	Суп картофельный с овсяной крупой	250	6,50	4,70	19,50	14,50	0,31	0,10	0,10	7,09	19,20	30,20	113,74	1,19	148,00
5	Рагу овощное с мясом филе	220	19,60	21,20	16,50	7,65	3,52	0,07	0,14	10,72	46,08	47,21	204,06	3,11	335,00
639	Компот из с/ф	200	2,40	0,10	41,40	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44	171,00
гп	Хлеб 1сорт	100	7,60	0,90	49,60	0,00	1,54	0,16	0,00	0,00	26,00	35,00	83,00	1,60	226,00
гп	Фрукт	100	0,6	0,6	14,70	0,03	0,03	0,05	0,03	15,00	24,00	9,00	11,00	3,30	64,00
	Итого:	930	37,30	27,70	143,80	22,21	8,25	0,43	0,35	38,61	198,21	174,09	496,31	11,09	959,00
	Всего за день	1475	50,5	37,45	226,1	66,15	10,01	0,6	0,54	39,27	359,4	214,8	686,08	12,76	1425

тринадцатый день

	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	P	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
311	Каша молочная пшеничная с маслом сл.	250	8,40	10,30	38,80	71,15	0,32	0,17	0,16	0,24	144,15	49,18	184,49	1,31	282,00
693	Какао на молоке	200	3,60	3,60	22,80	18,00	0,11	0,03	0,13	0,52	110,63	26,97	101,09	0,90	135,00
пром	Хлеб 1 сорт	100	7,60	0,90	49,60	0,00	1,54	0,16	0,00	0,00	26,00	35,00	83,00	1,60	226,00
3	Масло сливочное	10	3,48	4,43	0,10	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	75,00
3	Сыр порционнно	15	3,48	4,43	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	0,21	132,00	5,20	75,00	0,00	55,00
	Итого:	575	26,56	23,66	111,30	187,15	1,97	0,36	0,29	0,97	413,78	116,35	445,58	3,81	773,00
Обед															
пром.	Огурцы свежие	60	0,60	0,20	2,10	0,03	0,10	0,01	0,00	5,00	12,00	7,00	21,00	0,45	15,00
124	Щи со свежей капустой со сметаной на м/б	250	5,90	7,70	7,50	0,23	0,03	0,08	10,12	39,47	58,01	66,46	0,71	0,92	123,00
436	Жаркое по-домашнему	250	17,10	17,40	18,30	0,00	4,08	0,14	0,15	5,01	25,78	49,83	214,30	3,21	299,00
639	Компот с/ф	200	2,40	0,10	41,40	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44	171,00
пром.	Сок фруктовый	100	1,00	0,20	19,80	0,00	0,20	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	91,00
гп	Хлеб 1 сорт	100	7,60	0,90	49,60	0,00	1,54	0,16	0,00	0,00	26,00	35,00	83,00	1,60	226,00
	Итого:	960	34,60	26,50	138,70	0,26	8,70	0,45	10,35	54,28	206,72	211,97	396,52	10,42	925,00
	Всего за день	1535	61,16	50,16	250	187,41	10,67	0,81	10,64	55,25	620,5	328,3	842,1	14,23	1698

С. Ботур

четырнадцатый день

	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
311	Каша молоч. гречневая с маслом сл.	250	9,10	11,20	42,10	77,33	0,34	0,19	0,18	0,26	156,68	53,46	200,54	1,42	307,00
685	Чай с сахаром	215	0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	53,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
пром.	Кондитерское изделие	45	3,7	3,8	23,90	14,36	0,54	0,03	0,03	0,01	12,18	5,17	34,93	0,43	145,00
	Итого:	560	16,80	15,45	104,50	91,69	1,65	0,30	0,21	0,27	182,26	76,13	276,97	2,69	622,00
Обед															
пром.	Икра кабачковая	60	0,83	2,85	4,2	0	1,3	0,02	0,03	4,1	13,9	9	14,2	0,5	45
138	Суп картофельный с крупой(перлов.)на м/б	250	6,50	4,70	19,50	14,50	0,31	0,10	0,10	7,09	19,20	30,20	113,74	1,19	148,00
297	Рис отварной с маслом сл.	150	3,40	4,40	32,00	29,50	0,69	0,04	0,04	0,85	46,36	51,52	100,49	1,02	184,00
431	Печень гов.по-строгановски	110	20,90	16,10	3,60	8243,40	5,60	0,26	2,10	13,05	21,81	23,24	364,40	7,87	244,00
639	Компот из с/ф	200	1,00	0,20	19,80	0,00	0,20	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	86,00
гп	Фрукт	100	0,6	0,6	14,70	0,03	0,03	0,05	0,03	15,00	24,00	9,00	11,00	3,30	64,00
гп	Хлеб 1 сорт	100	7,60	0,90	49,60	0,00	1,54	0,16	0,00	0,00	26,00	35,00	83,00	1,60	226,00
	Итого:	970	40,83	29,75	143,40	8287,43	9,67	0,65	2,30	44,09	165,27	165,96	700,83	18,28	997,00
	Всего за день	1530	57,63	45,2	247,9	8379,12	11,32	0,95	2,51	44,36	347,53	242,1	977,8	20,97	1619