


СОГЛАСОВАНО:

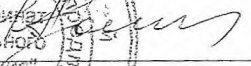
Директор Муниципального автономного  
образовательного учреждения «Лицей № 8»


  
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
<b>Завтрак</b>															
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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>40,02</b>	<b>27,04</b>	<b>98,05</b>	<b>204,16</b>	<b>2,19</b>	<b>0,24</b>	<b>0,41</b>	<b>0,56</b>	<b>303,90</b>	<b>74,88</b>	<b>407,40</b>	<b>2,47</b>	<b>815,50</b>
<b>Обед</b>															
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 пшениной 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
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>34,60</b>	<b>27,40</b>	<b>119,50</b>	<b>30,48</b>	<b>5,56</b>	<b>0,32</b>	<b>0,17</b>	<b>15,37</b>	<b>101,56</b>	<b>93,50</b>	<b>373,92</b>	<b>107,70</b>	<b>865,00</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1260</b>	<b>74,62</b>	<b>54,44</b>	<b>217,55</b>	<b>234,64</b>	<b>7,75</b>	<b>0,56</b>	<b>0,58</b>	<b>15,93</b>	<b>405,46</b>	<b>168,4</b>	<b>781,32</b>	<b>110,2</b>	<b>1680,5</b>

22,04,24г.

*Зюмова*

**Второй день**

сборник к рецепту 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
<b>Завтрак</b>															
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
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>13,64</b>	<b>20,65</b>	<b>114,40</b>	<b>72,53</b>	<b>1,09</b>	<b>0,20</b>	<b>0,18</b>	<b>0,25</b>	<b>167,51</b>	<b>48,72</b>	<b>182,63</b>	<b>1,80</b>	<b>679,00</b>
<b>Обед</b>															
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, тушенная 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
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>35,05</b>	<b>23,85</b>	<b>106,15</b>	<b>77,22</b>	<b>4,03</b>	<b>0,51</b>	<b>0,32</b>	<b>29,19</b>	<b>156,27</b>	<b>131,38</b>	<b>411,11</b>	<b>8,13</b>	<b>875,50</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1400</b>	<b>48,69</b>	<b>44,5</b>	<b>220,55</b>	<b>149,75</b>	<b>5,12</b>	<b>0,71</b>	<b>0,5</b>	<b>29,44</b>	<b>323,78</b>	<b>180,1</b>	<b>593,74</b>	<b>9,93</b>	<b>1554,5</b>

## Третий день

№ рецепта	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
<b>Завтрак</b>															
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
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>21,96</b>	<b>20,71</b>	<b>83,00</b>	<b>173,33</b>	<b>1,46</b>	<b>0,31</b>	<b>0,25</b>	<b>0,46</b>	<b>294,77</b>	<b>152,18</b>	<b>376,32</b>	<b>4,98</b>	<b>625,00</b>
<b>Обед</b>															
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
	<b>Итого:</b>	<b>990</b>	<b>34,50</b>	<b>26,60</b>	<b>174,40</b>	<b>38,66</b>	<b>5,47</b>	<b>0,59</b>	<b>0,79</b>	<b>28,25</b>	<b>181,15</b>	<b>160,30</b>	<b>372,02</b>	<b>10,18</b>	<b>1057,00</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1515</b>	<b>56,46</b>	<b>47,31</b>	<b>257,4</b>	<b>211,99</b>	<b>6,93</b>	<b>0,9</b>	<b>1,04</b>	<b>28,71</b>	<b>475,92</b>	<b>312,5</b>	<b>748,34</b>	<b>15,16</b>	<b>1682</b>

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
<b>Завтрак</b>															
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	<b>Фрукт</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>11,70</b>	<b>10,85</b>	<b>90,50</b>	<b>71,64</b>	<b>1,12</b>	<b>0,24</b>	<b>0,19</b>	<b>15,25</b>	<b>178,82</b>	<b>66,95</b>	<b>215,71</b>	<b>5,04</b>	<b>501,00</b>
<b>Обед</b>															
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
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>37,09</b>	<b>29,13</b>	<b>127,53</b>	<b>63,64</b>	<b>4,15</b>	<b>0,33</b>	<b>0,31</b>	<b>13,45</b>	<b>145,46</b>	<b>152,47</b>	<b>513,51</b>	<b>6,62</b>	<b>917,00</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1410</b>	<b>48,79</b>	<b>39,98</b>	<b>218,03</b>	<b>135,28</b>	<b>5,27</b>	<b>0,57</b>	<b>0,5</b>	<b>28,7</b>	<b>324,28</b>	<b>219,4</b>	<b>729,2</b>	<b>11,66</b>	<b>1418</b>

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
<b>Завтрак</b>															
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
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>16,50</b>	<b>21,05</b>	<b>93,20</b>	<b>96,03</b>	<b>2,13</b>	<b>0,19</b>	<b>0,12</b>	<b>15,06</b>	<b>229,28</b>	<b>45,03</b>	<b>206,54</b>	<b>5,20</b>	<b>626,00</b>
<b>Обед</b>															
	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
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>42,13</b>	<b>34,05</b>	<b>119,02</b>	<b>109,18</b>	<b>7,38</b>	<b>0,51</b>	<b>0,35</b>	<b>13,29</b>	<b>231,44</b>	<b>267,04</b>	<b>550,52</b>	<b>10,01</b>	<b>1036,00</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1460</b>	<b>58,63</b>	<b>55,1</b>	<b>212,22</b>	<b>205,21</b>	<b>9,51</b>	<b>0,7</b>	<b>0,471</b>	<b>28,35</b>	<b>460,72</b>	<b>312,1</b>	<b>759,06</b>	<b>15,21</b>	<b>1662</b>

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
<b>Завтрак</b>															
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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>30,14</b>	<b>27,65</b>	<b>112,30</b>	<b>96,30</b>	<b>0,82</b>	<b>0,21</b>	<b>0,39</b>	<b>0,54</b>	<b>275,65</b>	<b>52,46</b>	<b>318,50</b>	<b>2,00</b>	<b>795,00</b>
<b>Обед</b>															
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
	<b>Итого:</b>	<b>828</b>	<b>41,22</b>	<b>23,58</b>	<b>141,40</b>	<b>43,60</b>	<b>5,98</b>	<b>0,71</b>	<b>0,30</b>	<b>20,48</b>	<b>267,32</b>	<b>214,08</b>	<b>610,69</b>	<b>12,49</b>	<b>915,00</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1328</b>	<b>71,36</b>	<b>51,23</b>	<b>253,7</b>	<b>139,9</b>	<b>6,8</b>	<b>0,919</b>	<b>0,69</b>	<b>21,02</b>	<b>542,97</b>	<b>266,5</b>	<b>929,2</b>	<b>14,49</b>	<b>1710</b>



## 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
<b>Завтрак</b>															
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
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>19,36</b>	<b>19,61</b>	<b>77,40</b>	<b>169,15</b>	<b>1,09</b>	<b>0,25</b>	<b>0,16</b>	<b>0,45</b>	<b>290,55</b>	<b>71,88</b>	<b>302,99</b>	<b>2,15</b>	<b>582,00</b>
<b>Обед</b>															
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
	<b>Итого:</b>	<b>875</b>	<b>35,65</b>	<b>31,08</b>	<b>131,00</b>	<b>90,02</b>	<b>4,26</b>	<b>0,33</b>	<b>0,22</b>	<b>11,35</b>	<b>137,94</b>	<b>100,39</b>	<b>364,43</b>	<b>7,61</b>	<b>1072,40</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1400</b>	<b>55,01</b>	<b>50,69</b>	<b>208,4</b>	<b>259,17</b>	<b>5,35</b>	<b>0,579</b>	<b>0,38</b>	<b>11,8</b>	<b>428,49</b>	<b>172,27</b>	<b>667,42</b>	<b>9,76</b>	<b>1654,4</b>

22,04,24г.





**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
<b>Завтрак</b>															
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
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>22,76</b>	<b>25,21</b>	<b>81,50</b>	<b>196,33</b>	<b>1,70</b>	<b>0,27</b>	<b>0,33</b>	<b>1,01</b>	<b>430,66</b>	<b>111,57</b>	<b>435,90</b>	<b>3,16</b>	<b>661,00</b>
<b>Обед</b>															
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
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>36,30</b>	<b>28,50</b>	<b>129,40</b>	<b>54,78</b>	<b>10,59</b>	<b>0,42</b>	<b>0,23</b>	<b>15,26</b>	<b>147,53</b>	<b>109,82</b>	<b>390,14</b>	<b>7,86</b>	<b>1019,00</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1395</b>	<b>59,06</b>	<b>53,71</b>	<b>210,9</b>	<b>251,11</b>	<b>12,29</b>	<b>0,69</b>	<b>0,56</b>	<b>16,27</b>	<b>578,19</b>	<b>221,4</b>	<b>826</b>	<b>11,02</b>	<b>1680</b>

**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
<b>Завтрак</b>															
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
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>14,14</b>	<b>21,45</b>	<b>117,50</b>	<b>78,83</b>	<b>1,12</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,27</b>	<b>179,71</b>	<b>51,43</b>	<b>194,90</b>	<b>1,84</b>	<b>701,00</b>
<b>Обед</b>															
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.	<b>Фрукт</b>	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
	<b>Итого:</b>	<b>985</b>	<b>29,85</b>	<b>21,45</b>	<b>123,77</b>	<b>66,10</b>	<b>5,05</b>	<b>0,49</b>	<b>0,40</b>	<b>39,36</b>	<b>228,83</b>	<b>167,13</b>	<b>385,37</b>	<b>9,79</b>	<b>903,50</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1530</b>	<b>43,99</b>	<b>42,9</b>	<b>241,27</b>	<b>144,93</b>	<b>6,17</b>	<b>0,69</b>	<b>0,6</b>	<b>39,63</b>	<b>408,54</b>	<b>218,6</b>	<b>580,3</b>	<b>11,63</b>	<b>1604,5</b>

*Штамп*

**Десятый день**

№рек	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
<b>Завтрак</b>															
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
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>17,86</b>	<b>18,71</b>	<b>72,30</b>	<b>170,53</b>	<b>1,48</b>	<b>0,15</b>	<b>0,16</b>	<b>0,46</b>	<b>290,69</b>	<b>43,73</b>	<b>239,80</b>	<b>1,32</b>	<b>547,00</b>
<b>Обед</b>															
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
	<b>Итого:</b>	<b>885</b>	<b>30,35</b>	<b>29,13</b>	<b>89,50</b>	<b>63,38</b>	<b>4,82</b>	<b>0,32</b>	<b>0,29</b>	<b>40,99</b>	<b>152,66</b>	<b>109,95</b>	<b>367,64</b>	<b>8,11</b>	<b>745,80</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1410</b>	<b>48,21</b>	<b>47,84</b>	<b>161,8</b>	<b>233,91</b>	<b>6,30</b>	<b>0,47</b>	<b>0,45</b>	<b>41,45</b>	<b>443,35</b>	<b>153,7</b>	<b>607,44</b>	<b>9,43</b>	<b>1293</b>

**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
<b>Завтрак</b>															
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	<b>Фрукт</b>	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
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>15,00</b>	<b>18,45</b>	<b>88,00</b>	<b>83,63</b>	<b>2,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,11</b>	<b>15,05</b>	<b>204,40</b>	<b>42,70</b>	<b>188,30</b>	<b>5,14</b>	<b>575,00</b>
<b>Обед</b>															
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
	<b>Итого:</b>	<b>825</b>	<b>39,53</b>	<b>32,35</b>	<b>156,30</b>	<b>54,15</b>	<b>5,36</b>	<b>0,65</b>	<b>0,92</b>	<b>13,29</b>	<b>206,42</b>	<b>282,76</b>	<b>574,89</b>	<b>10,43</b>	<b>1059,00</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1395</b>	<b>54,53</b>	<b>50,8</b>	<b>244,3</b>	<b>137,78</b>	<b>7,36</b>	<b>0,83</b>	<b>1,03</b>	<b>28,34</b>	<b>410,82</b>	<b>325,5</b>	<b>763,19</b>	<b>15,57</b>	<b>1634</b>

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
<b>Завтрак</b>															
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
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>13,20</b>	<b>9,75</b>	<b>82,30</b>	<b>43,94</b>	<b>1,76</b>	<b>0,17</b>	<b>0,19</b>	<b>0,66</b>	<b>161,19</b>	<b>40,68</b>	<b>189,77</b>	<b>1,67</b>	<b>466,00</b>
<b>Обед</b>															
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	<b>Фрукт</b>	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
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>37,30</b>	<b>27,70</b>	<b>143,80</b>	<b>22,21</b>	<b>8,25</b>	<b>0,43</b>	<b>0,35</b>	<b>38,61</b>	<b>198,21</b>	<b>174,09</b>	<b>496,31</b>	<b>11,09</b>	<b>959,00</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1475</b>	<b>50,5</b>	<b>37,45</b>	<b>226,1</b>	<b>66,15</b>	<b>10,01</b>	<b>0,6</b>	<b>0,54</b>	<b>39,27</b>	<b>359,4</b>	<b>214,8</b>	<b>686,08</b>	<b>12,76</b>	<b>1425</b>

**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	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
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
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>26,56</b>	<b>23,66</b>	<b>111,30</b>	<b>187,15</b>	<b>1,97</b>	<b>0,36</b>	<b>0,29</b>	<b>0,97</b>	<b>413,78</b>	<b>116,35</b>	<b>445,58</b>	<b>3,81</b>	<b>773,00</b>
<b>Обед</b>															
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
	<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>34,60</b>	<b>26,50</b>	<b>138,70</b>	<b>0,26</b>	<b>8,70</b>	<b>0,45</b>	<b>10,35</b>	<b>54,28</b>	<b>206,72</b>	<b>211,97</b>	<b>396,52</b>	<b>10,42</b>	<b>925,00</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1535</b>	<b>61,16</b>	<b>50,16</b>	<b>250</b>	<b>187,41</b>	<b>10,67</b>	<b>0,81</b>	<b>10,64</b>	<b>55,25</b>	<b>620,5</b>	<b>328,3</b>	<b>842,1</b>	<b>14,23</b>	<b>1698</b>

*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
<b>Завтрак</b>															
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
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>16,80</b>	<b>15,45</b>	<b>104,50</b>	<b>91,69</b>	<b>1,65</b>	<b>0,30</b>	<b>0,21</b>	<b>0,27</b>	<b>182,26</b>	<b>76,13</b>	<b>276,97</b>	<b>2,69</b>	<b>622,00</b>
<b>Обед</b>															
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
	<b>Итого:</b>	<b>970</b>	<b>40,83</b>	<b>29,75</b>	<b>143,40</b>	<b>8287,43</b>	<b>9,67</b>	<b>0,65</b>	<b>2,30</b>	<b>44,09</b>	<b>165,27</b>	<b>165,96</b>	<b>700,83</b>	<b>18,28</b>	<b>997,00</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1530</b>	<b>57,63</b>	<b>45,2</b>	<b>247,9</b>	<b>8379,12</b>	<b>11,32</b>	<b>0,95</b>	<b>2,51</b>	<b>44,36</b>	<b>347,53</b>	<b>242,1</b>	<b>977,8</b>	<b>20,97</b>	<b>1619</b>