



Утверждаю:
Директор ООО "Школяр"



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 01.06.2021 по 20.08.2021

Городской лагерь с 7-14 лет

День: понедельник
Неделя: 1

Лето

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,04	Бутерброд с маслом (с мукой зародышей пшеницы)	30/10	3,2	8,8	16,4	151,2					8	18,9	3,9	0,3
284,96	Омлет натуральный	150	15	19,4	2,7	245,4		0,4			114,6	240,3	65,6	3,1
10,2	Кофейный напиток на молоке растворимый	200	4,4	5	19,5	136,2		1,5			181,7	136,5	21	0,2
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за			23,3	33,2	55,6	601,9		21,4			328,3	412,2	104	6,8
Итого за Завтрак			23,3	33,2	55,6	601,9		21,4			328,3	412,2	104	6,8
Обед														
12,2	Закуска	75	1,1	3,8	6,9	64,9		28,9			38,4	18,5	10,6	0,7
140,96	Суп картофельный с рыбой	250/20	7,3	4,3	18,2	135,3		14,1			42,1	59,8	37,7	1,9
25,8	Биточки из мяса с отрубями	100	17,4	13,5	13,2	243,4		1			18,8	178	21,9	2,5
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9
528,96	Соус красный основной	50	0,4	0,9	3,4	22,1		1,2			7	6,5	3,2	0,2
5,2	Компот из яблок	200	0,2		14,5	55,9		5,2			6,6	4,4	3,6	0,9
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			37,8	29,4	133,4	924,2		50,3			147	365,4	99,9	7,9
Итого за Обед			37,8	29,4	133,4	924,2		50,3			147	365,4	99,9	7,9
Итого за день			61	62,6	189	1526,1		71,7			475,3	777,6	203,9	14,8

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,04	Бутерброд с сыром (с мукой зародышей пшеницы)	30/15	6,8	4,6	15,3	130,6		0,4			5,9	98,6	3,6	0,3
35,02	Каша "Дружба" молочная	200/10	7,4	12,2	46	312		1			141,8	170,4	45,9	2,5
14,2	Чай с молоком	200	3	3,2	14,8	96,5		1,1			126,2	99,3	18,4	1
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за			17,7	20,1	93	608,1		22			297,8	384,8	81,4	7
Итого за Завтрак			17,7	20,1	93	608,1		22			297,8	384,8	81,4	7
Обед														
12,2	Закуска	75	1,1	3,8	6,9	64,9		28,9			38,4	18,5	10,6	0,7
110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3		23,7			64,9	58,1	36,8	1,6
303,96	Горбуша припущенная	125	32,3	10,7	3	228,6		8			93,1	7,7	73,3	4,7
472,96	Пюре картофельное	180	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
4,2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		20,3	81,1		0,1			2,7	4	1,9	0,1
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	60	4,7	1,3	31,7	152,4					14,6	53,6	15,3	1
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	60	5,5	1,1	30,6	152,8					11,5	34,1	7,2	0,5
Итого за			49,7	29	133,8	968,6		80,1			275	272,9	179,5	9,9
Итого за Обед			49,7	29	133,8	968,6		80,1			275	272,9	179,5	9,9
Итого за день			67,4	49,1	226,7	1576,6		102,1			572,9	657,7	260,9	17

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,04	Бутерброд с маслом (с мукой зародышей пшеницы)	30/10	3,2	8,8	16,4	151,2					8	18,9	3,9	0,3
297,96	Залеюанка из творога со сгущенным молоком	200	32,1	23,5	37,2	488,6		1,1			356,5	441,7	55,7	1,5
18,2	Чай с сахаром	200	0,2		10,1	38,5		0,1			5,2	8,3	4,4	0,9
Итого за			35,5	32,3	63,7	678,3		1,2			369,6	468,9	64	2,6
Итого за Завтрак			35,5	32,3	63,7	678,3		1,2			369,6	468,9	64	2,6
Обед														
12,2	Закуска	75	1,1	3,8	6,9	64,9		28,9			38,4	18,5	10,6	0,7
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
413,04	Сосиски отварные	100	12,3	25,3	2,4	277					29	161	20	1,7
482,96	Капуста тушеная	180	4,4	5,2	20	141,1		106			117,3	76,1	39	2,5
6,2	Компот из вишни	200	0,3		14,5	57		6			15	12	10,4	0,6
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			26,1	42,6	95,3	845,5		153,3			254,2	389,9	121,2	7,8
Итого за Обед			26,1	42,6	95,3	845,5		153,3			254,2	389,9	121,2	7,8
Итого за день			61,6	74,8	159	1523,8		154,4			623,8	858,8	185,2	10,3

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,04	Бутерброд с сыром (с мукой зародышей пшеницы)	30/15	6,8	4,6	15,3	130,6		0,4			5,9	98,6	3,6	0,3
262,96	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,2	11,8	35,6	260,6		1,1			147,2	127,9	23,5	0,9
651	Кисель Валетек	200			4,4	17		14			89,3		68,1	2,3
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за			12,5	16,5	72,2	477,2		35			266,4	243	108,7	6,8
Итого за Завтрак			12,5	16,5	72,2	477,2		35			266,4	243	108,7	6,8
Обед														
12,2	Закуска	75	1,1	3,8	6,9	64,9		28,9			38,4	18,5	10,6	0,7
161,96	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,6	5,8	22,4	159,5		1,3			165	131,5	22,7	0,6
20,19	Жаркое по-домашнему со свининой	225	19,7	41,7	28,8	563		24,3			60,5	285,3	71,4	3,8
7,2	Компот из апельсинов	200	0,5		14,2	56,4		30			17,2	11,5	6,5	0,2
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
687,96	Пирожок с курагой	60	4,2	1,4	35	160,9		0,4			24,4	41,6	15,6	1,6
Итого за			36,1	53,9	138,6	1157,3		84,8			318,5	532,2	138	7,6
Итого за Обед			36,1	53,9	138,6	1157,3		84,8			318,5	532,2	138	7,6
Итого за день			48,6	70,3	210,8	1634,4		119,8			584,9	775,2	246,7	14,4

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
12,2	Закуска	60	0,8	3	5,6	51,9		23,1			30,7	14,8	8,5	0,6
324,96	Котлеты рыбные	100	16,6	9,4	17,5	213,1		0,3			71,8	40,9	36,9	2,3
470,96	Картофель отварной	180	3,6	5,4	35,5	196,5		27			28,1	105,6	43,3	1,8
642	Какао "Несвик" на молоке	200	4,4	5	16,1	124,7		3,9			185,6	152,3	25,2	0,9
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			28,2	23,3	90	662,6		54,2			321,9	330,5	117,4	5,8
Итого за Завтрак			28,2	23,3	90	662,6		54,2			321,9	330,5	117,4	5,8
Обед														
12,2	Закуска	75	1,1	3,8	6,9	64,9		28,9			38,4	18,5	10,6	0,7
120,96	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,2	7	11	114,3		34,9			63,1	54	25,8	1,3
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100/20	22,7	9,3	1,4	248,8		0,5			19,7	259,1	131,2	2,3
257,96	Каша гречневая вязкая	180	5,5	6,3	29,8	190,8					40,7	131,4	44,7	3,7
671	Напиток "Валетек Лайт"	200			8,6	33,3		2,5						
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			36,6	27,6	88,9	804,7		66,8			174,8	506,8	223,6	8,8
Итого за Обед			36,6	27,6	88,9	804,7		66,8			174,8	506,8	223,6	8,8
Итого за день			64,8	50,9	178,9	1467,3		121			496,8	837,3	341,1	14,6

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,04	Бутерброд с сыром (с мукой зародышей пшеницы)	30/15	6,8	4,6	15,3	130,6		0,4			5,9	98,6	3,6	0,3
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,9	11,7	45,7	300,1		1			141,3	134,2	25,3	1,1
10,2	Кофейный напиток на молоке растворимый	200	4,4	5	19,5	136,2		1,5			181,7	136,5	21	0,2
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за			17,7	21,3	97,5	635,9		22,4			352,9	385,8	63,4	4,9
Итого за Завтрак			17,7	21,3	97,5	635,9		22,4			352,9	385,8	63,4	4,9
Обед														
12,2	Закуска	75	1,1	3,8	6,9	64,9		28,9			38,4	18,5	10,6	0,7
168,04	Суп - пюре из разных овощей	250	3,2	5,4	15,3	119,2		20,6			88,1	81,5	27,5	1,2
401,96	Гуляш из говядины	75/50	23,2	20,6	3,8	292		3,2			24,4	248,2	29,4	3,4
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9
4,2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		20,3	81,1		0,1			2,7	4	1,9	0,1
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	60	4,7	1,3	31,7	152,4					14,6	53,6	15,3	1
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			41,8	37,3	139,3	1036		52,6			195,1	477,1	100,1	7,6
Итого за Обед			41,8	37,3	139,3	1036		52,6			195,1	477,1	100,1	7,6
Итого за день			59,5	58,5	236,8	1671,8		75			547,9	862,9	163,5	12,5

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
286,96	Омлет с колбасными изделиями с маслом	200	21,9	37,5	4,1	436,7		0,5			144	334,7	82	4,2
651	Кисель Витошка	200			4,8	19		4						
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за			25,3	38	41,1	601,1		24			173,8	368,3	99,1	7,8
Итого за Завтрак			25,3	38	41,1	601,1		24			173,8	368,3	99,1	7,8
Обед														
12,2	Закуска	75	1,1	3,8	6,9	64,9		28,9			38,4	18,5	10,6	0,7
110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3		23,7			64,9	58,1	36,8	1,6
303,96	Горбуша припущенная	125	32,3	10,7	3	228,6		8			93,1	7,7	73,3	4,7
470,96	Картофель отварной	180	3,6	5,4	35,5	196,5		27			28,1	105,6	43,3	1,8
11,2	Напиток из шиповника	200	0,8		20	88		240			13,4	4	4	5,6
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			45,2	28	111,4	859,9		327,6			250,9	237,7	179,2	15,2
Итого за Обед			45,2	28	111,4	859,9		327,6			250,9	237,7	179,2	15,2
Итого за день			70,5	66	152,5	1461		351,6			424,6	606	278,3	23

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,04	Бутерброд с маслом (с мукой зародышей пшеницы)	30/10	3,2	8,8	16,4	151,2					8	18,9	3,9	0,3
297,96	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	32,1	23,5	37,2	488,6		1,1			356,5	441,7	55,7	1,5
18,2	Чай с сахаром	200	0,2		10,1	38,5		0,1			5,2	8,3	4,4	0,9
Итого за			35,5	32,3	63,7	678,3		1,2			369,6	468,9	64	2,6
Итого за Завтрак			35,5	32,3	63,7	678,3		1,2			369,6	468,9	64	2,6
Обед														
12,2	Закуска	75	1,1	3,8	6,9	64,9		28,9			38,4	18,5	10,6	0,7
135,04	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,2	7,1	13,7	124,4		19,9			45,8	57,9	25	1,2
505,04	Кнели из филе куриного	120	20,8	12,6	8,2	280,3		0,3			63,2	258,9	113,3	2,3
466,96	Рис припущенный с куркумой	180	4,5	5,6	49	252					25,2	62,3	15,2	1,3
528,96	Соус красный основной	50	0,4	0,9	3,4	22,1		1,2			7	6,5	3,2	0,2
8,2	Компот из кураги	200	1		23,2	92,3		0,8			32,2	29,2	21	2,4
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			35,2	31,1	135,5	988,7		51,1			224,8	477,1	199,5	8,9
Итого за Обед			35,2	31,1	135,5	988,7		51,1			224,8	477,1	199,5	8,9
Итого за день			70,7	63,4	199,2	1666,9		52,2			594,4	946	263,5	11,5

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,04	Бутерброд с сыром (с мукой зародышей пшеницы)	30/15	6,8	4,6	15,3	130,6		0,4			5,9	98,6	3,6	0,3
262,96	Каша геркулесовая молочная жидкая	200/10	7,1	13,5	32	270,5		1,1			155,8	209,8	60,8	2,8
14,2	Чай с молоком	200	3	3,2	14,8	96,5		1,1			126,2	99,3	18,4	1
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за			17,4	21,4	79	566,5		22,1			311,9	424,2	96,3	7,3
Итого за Завтрак			17,4	21,4	79	566,5		22,1			311,9	424,2	96,3	7,3
Обед														
12,2	Закуска	75	1,1	3,8	6,9	64,9		28,9			38,4	18,5	10,6	0,7
138,96	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,4	23,5	161,1		13,6			51,5	89,8	39,6	2,4
422,96	Тефтели с мясом, хлебом	100	15,3	17,3	16	276,6		2,3			48,8	178,9	24	2,3
541,04	Рагу овощное	180	3,5	6,2	26,2	168,9		29,8			59,2	93,5	43	2
5,2	Компот из яблок	200	0,2		14,5	55,9		5,2			6,6	4,4	3,6	0,9
695,96	Ватрушка с творогом	60	7,5	4	27	168,3		0,1			46,1	82,5	12,6	0,6
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			39	37,7	144,7	1048,5		79,9			262	501,6	140,6	9,4
Итого за Обед			39	37,7	144,7	1048,5		79,9			262	501,6	140,6	9,4
Итого за день			56,4	59,1	223,7	1615		102			573,9	925,8	236,9	16,6

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
42,02	Котлета рыбная Лада	100	16,7	19,5	11,4	281,2		1,1			60,1	36,3	38,9	2,5
472,96	Пюре картофельное	180	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
642	Какао "Несвик" на молоке	200	4,4	5	16,1	124,7		3,9			185,6	152,3	25,2	0,9
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			27,7	30,2	86,2	710,7		43,9			325,4	319,1	115,6	8,3
Итого за Завтрак			27,7	30,2	86,2	710,7		43,9			325,4	319,1	115,6	8,3
Обед														
12,2	Закуска	75	1,1	3,8	6,9	64,9		28,9			38,4	18,5	10,6	0,7
128,96	Рассольник Домашний со сметаной	250/10	2,9	7,1	18,2	144,5		22,9			50,8	71,4	29,2	1,6
7	Филе куриное запеченое с помидором	100	18,4	9,9	0,6	213,6		4,3			14,9	239,2	90,4	1,7
257,96	Каша гречневая вязкая	180	5,5	6,3	29,8	190,8					40,7	131,4	44,7	3,7
9,2	Компот из смородины	200	0,3	0,1	12,2	50,6		60			11	9,9	9,3	0,4
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	60	4,7	1,3	31,7	152,4					14,6	53,6	15,3	1
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	60	5,5	1,1	30,6	152,8					11,5	34,1	7,2	0,5
Итого за			38,4	29,5	130	969,6		116			181,8	558,1	206,8	9,6
Итого за Обед			38,4	29,5	130	969,6		116			181,8	558,1	206,8	9,6
Итого за день			66,2	59,7	216,2	1680,3		160			507,3	877,2	322,3	17,9

День: понедельник
Неделя: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,04	Бутерброд с маслом (с мукой зародышей пшеницы)	30/10	3,2	8,8	16,4	151,2					8	18,9	3,9	0,3
284,96	Омлет натуральный	150	15	19,4	2,7	245,4		0,4			114,6	240,3	65,6	3,1
10,2	Кофейный напиток на молоке растворимый	200	4,4	5	19,5	136,2		1,5			181,7	136,5	21	0,2
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за			23,3	33,2	55,6	601,9		21,4			328,3	412,2	104	6,8
Итого за Завтрак			23,3	33,2	55,6	601,9		21,4			328,3	412,2	104	6,8
Обед														
12,2	Закуска	75	1,1	3,8	6,9	64,9		28,9			38,4	18,5	10,6	0,7
138,96	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,4	23,5	161,1		13,6			51,5	89,8	39,6	2,4
403,96	Плов из мяса	200	19	17,6	41,8	391,1		3,3			40,6	219,5	35,9	3,5
4,2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		20,3	81,1		0,1			2,7	4	1,9	0,1
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			31,8	27,9	123,6	850,8		45,9			146,3	375,5	99,3	7,4
Итого за Обед			31,8	27,9	123,6	850,8		45,9			146,3	375,5	99,3	7,4
Итого за день			55	61,1	179,3	1452,7		67,3			474,6	787,8	203,3	14,3

День: вторник
Неделя: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,04	Бутерброд с сыром (с мукой зародышей пшеницы)	30/15	6,8	4,6	15,3	130,6		0,4			5,9	98,6	3,6	0,3
697,01	Каша "Дружба" молочная	200/10	7,5	12,2	45,6	310,8		1			152,6	186,8	45,1	2,8
14,2	Чай с молоком	200	3	3,2	14,8	96,5		1,1			126,2	99,3	18,4	1
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за			17,9	20	92,6	606,8		22			308,6	401,1	80,6	7,3
Итого за Завтрак			17,9	20	92,6	606,8		22			308,6	401,1	80,6	7,3
Обед														
12,2	Закуска	75	1,1	3,8	6,9	64,9		28,9			38,4	18,5	10,6	0,7
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
303,96	Горбуша припущенная	125	32,3	10,7	3	228,6		8			93,1	7,7	73,3	4,7
472,96	Пюре картофельное	200	3,6	5,8	29,4	177,2		21,6			55,5	107,7	38,3	1,5
6,2	Компот из вишни	200	0,3		14,5	57		6			15	12	10,4	0,6
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			45,3	28,5	105,4	833,2		76,9			256,5	268,2	173,8	9,7
Итого за Обед			45,3	28,5	105,4	833,2		76,9			256,5	268,2	173,8	9,7
Итого за день			63,2	48,5	198	1440		98,9			565,1	669,3	254,4	17

День: среда
Неделя: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,04	Бутерброд с маслом (с мукой зародышей пшеницы)	30/10	3,2	8,8	16,4	151,2					8	18,9	3,9	0,3
297,96	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	32,1	23,5	37,2	488,6		1,1			356,5	441,7	55,7	1,5
18,2	Чай с сахаром	200	0,2		10,1	38,5		0,1			5,2	8,3	4,4	0,9
Итого за			35,5	32,3	63,7	678,3		1,2			369,6	468,9	64	2,6
Итого за Завтрак			35,5	32,3	63,7	678,3		1,2			369,6	468,9	64	2,6
Обед														
12,2	Закуска	75	1,1	3,8	6,9	64,9		28,9			38,4	18,5	10,6	0,7
110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3		23,7			64,9	58,1	36,8	1,6
25,8	Биточки из мяса с отрубями	100	17,4	13,5	13,2	243,4		1			18,8	178	21,9	2,5
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9
8,2	Компот из кураги	200	1		23,2	92,3		0,8			32,2	29,2	21	2,4
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			33,3	31,2	135,3	932,6		54,4			188,4	382	113,3	8,9
Итого за Обед			33,3	31,2	135,3	932,6		54,4			188,4	382	113,3	8,9
Итого за день			68,8	63,5	199	1610,8		55,6			557,9	850,9	177,2	11,5

День: четверг
Неделя: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Закуска	60	0,8	6	5,6	78,9		23,1			30,7	14,8	8,5	0,6
325,96	Котлеты Любительские (горбуша)	100	16,7	9,5	8,1	179,1		2			74,2	49	48,4	2,8
466,96	Рис припущенный с куркумой	180	4,5	5,7	49	252,6					25,3	62,3	15,2	1,3
651	Кисель Витошка	200			4,8	19		4						
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			24,7	21,7	82,8	605,9		29,1			135,9	143,1	75,7	5
Итого за Завтрак			24,7	21,7	82,8	605,9		29,1			135,9	143,1	75,7	5
Обед														
12,2	Закуска	75	1,1	3,8	6,9	64,9		28,9			38,4	18,5	10,6	0,7
140,96	Суп картофельный с рыбой	250/20	7,3	4,3	18,2	135,3		14,1			42,1	59,8	37,7	1,9
64,02	Колбаски Витаминные	120	17	12,6	5,1	250		0,7			58,3	213,2	99,2	2
482,96	Капуста тушеная	180	4,4	5,2	20	141,1		106			117,3	76,1	39	2,5
11,2	Напиток из шиповника	200	0,8		20	88		240			13,4	4	4	5,6
687,96	Пирожок с изюмом	60	3,7	1,4	35,6	160,6		0,7			18,6	44,8	11,2	0,8
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			39,6	28,4	136,3	992,7		390,3			299,6	450,5	208,9	14,1
Итого за Обед			39,6	28,4	136,3	992,7		390,3			299,6	450,5	208,9	14,1
Итого за день			64,3	50,1	219,1	1598,6		419,3			435,5	593,6	284,5	19,1

День: пятница
Неделя: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,04	Бутерброд с сыром (с мукой зародышей пшеницы)	30/15	6,8	4,6	15,3	130,6		0,4			5,9	98,6	3,6	0,3
262,96	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	7,9	11,9	39,7	287,9		1			133	197,3	16,2	2,9
642	Какао "Несквик" на молоке	200	4,4	5	16,1	124,7		3,9			185,6	152,3	25,2	0,9
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			22,5	22	103,4	688,5		24,8			354,3	481,7	62,1	7,6
Итого за Завтрак			22,5	22	103,4	688,5		24,8			354,3	481,7	62,1	7,6
Обед														
12,2	Закуска	75	1,1	3,8	6,9	64,9		28,9			38,4	18,5	10,6	0,7
135,04	Суп из овощей	250	2	5,1	13,3	103,8		19,9			37,2	51,9	24,2	1,2
638,01	Говядина тушеная с черносливом	75/50	24,2	18	10	297,1		2,5			33,1	266,3	42,9	5,2
257,96	Каша гречневая вязкая	180	5,5	6,3	29,8	190,8					40,7	131,4	44,7	3,7
671	Напиток "Валетек Лайт"	200			8,6	33,3		2,5						
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			37,9	34,3	99,8	842,6		53,7			162,4	511,9	133,7	11,6
Итого за Обед			37,9	34,3	99,8	842,6		53,7			162,4	511,9	133,7	11,6
Итого за день			60,3	56,3	203,2	1531		78,5			516,7	993,6	195,8	19,2
Итого всего средняя			62,6	59,6	199,4	1563,8		135,3			530,1	801,3	241,2	15,6