

СОГЛАСОВАНО:
начальнику ТОУ
Роспотребнадзора
В Ставропольском крае
В городе Пятигорске



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ № 20

2024г

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель

Д.Т. Мурзин



2024г


Красько А.В.

ПРИМЕРНОЕ ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ

ЛЕТНИЙ СЕЗОН 2024г

Меню разработано технологом ИП Мурзина Д.Т. – Сикетиной Н.А.

Меню разработано на основе «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Могильный М.П., 2007г

Летний сезон

День: первый

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	Углево-д ы		(мг)				Ca	P	Mg	Fe	
							B1	C	A						
	Завтрак					(ккал)									
181	Каша молочная из манной крупы со сливочным маслом 200/10	210	6,10	11,30	23,50	260,00	0,10	2,40	0,03	20,13	179,66	35,20	1,50		
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 5/15/30	50	5,90	8,50	14,20	157,00	0,01	0,24	0,04	150,00	81,00	7,50	0,17		
376	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,00	15,00	60,00	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16		
338	Яблоко 1/150	150	0,60	0,00	18,90	78,00	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68		
	Мороженое «Пломбир» 1/80	80	2,70	5,00	20,40	93,70	0,00	0,00	0,00	3,39	0,41	2,26	0,05		
	Итого:	705,00	15,40	24,80	92,00	648,70	0,16	2,64	0,07	181,69	275,04	55,64	2,56		
	Обед														
71	Огурец свежий порционно	60	0,50	0,00	2,00	9,00	0,00	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15		
102	Суп картофельный с горохом	200	6,06	4,28	19,08	131,00	0,23	12,38	0,00	45,51	107,93	43,10	1,98		
295/331	Котлеты из мякоти кур с соусом 80/20	100	21,80	15,52	17,76	257,60	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68		
309	Макароны отварные	150	5,30	4,80	28,57	179,40	0,31	65,05	0,00	127,70	171,8	92,1	2,68		
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,017	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96		
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16		
346	Компот из свежих фруктов	200	0,24	0,00	28,80	116,20	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68		
	Итого обед:	770	38,39	25,96	122,18	832,1	0,06	79,03	0	177,32	157,41	78,03	6,61		
	Всего:	1475,00	53,79	50,76	214,18	1480,80	0,22	81,67	0,07	359,01	432,45	133,67	9,17		

Летний сезон

День: второй

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность Б	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углевод- ы	(ккал)		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак															
338	Апельсин 1/150	150	0,80	0,00	25,20	104,00	0,01	0,24	0,04	1,50	0,81	7,50	0,17			
ТТКЗ	Поджарка из мякоти кур 80/20	100	14,58	11,78	14,00	311,40	0,06	22,76	0,00	6,48	13,03	28,10	1,27			
139	Капуста тушеная	150	3,00	5,40	15,90	124,50	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16			
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,15	2,68	0,10	48,12	2,56	30,98	2,18			
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68			
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,04	2,40	0,10	0,05	0,02			
	Итого:	682	23,07	18,54	97,07	743,8	0,249	2,92	0,18	66,67	30,47	77,31	4,475			
	Обед															
131	Зеленый горошек отварной	60	1,86	2,64	3,90	46,80	0,00	6,00	0,12	5,00	12,00	5,50	0,22			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,22	19,38	106,00	0,06	22,76	0,00	46,48	53,03	28,10	1,27			
269/331	Котлеты домашние с соусом 80/20	100	12,32	17,46	20,00	289,80	0,1	5,48	0,00	39,47	177,3	36,40	1,59			
310	Картофель отварной со сливочным маслом 150/5	155	3,00	4,90	21,45	141,90	0,29	0,00	0,02	15,11	208,00	139,00	4,65			
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16			
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68			
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,30	0,00	0,00	26,18	11,55	6,53			
	Итого обед:	775	23,87	28,58	112,52	811	0,085	34,54	0,14	114,23	313,18	231,23	15,1			
	Всего:	1457	46,94	47,12	209,59	1554,8	0,334	37,46	0,32	180,9	343,65	308,54	19,575			

Летний сезон

День: третий

Летний сезон		Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																
№ рецепта					белки	жиры		углевод-ы	(ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe												
		Завтрак																										
		Йогурт молочный 1/125	125	0,5	2,5	15,7	311,4	0,00	0,00	0,04	2,40	0,29	0,05	0,02														
	401	Оладьи со стуженным молоком 160/15	175	12,3	22,8	69,2	179,4	0,00	0,33	0,00	3,71	0,58	2,35	0,05														
	388	Сок фруктовый	200	1	0	30,2	124,8	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68														
		Итого завтрак:	500	13,8	25,3	115,1	615,6	0,03	0,00	0,04	11,06	3,78	10,90	0,75														
		Обед																										
	71	Помидор свежий порционно	60	0,72	0,12	2,76	15,6	0,18	9,90	0,00	36,40	86,34	34,48	1,58														
	101	Суп картофельный с пшеном	200	1,76	2,26	16,46	93,2	0,11	6,16	0,00	46,42	283,80	45,80	2,44														
	291	Плов из птицы 150/90	240	29,86	25,3	32,13	441,9	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96														
	346	Компот из апельсинов	200	0,08	0	27	108,6	0,15	2,68	0,10	48,12	256,00	30,98	2,18														
	1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16														
	1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68														
		Итого обед:	760	36,91	29,04	104,32	798,2	0,297	18,94	0,1	167,61	660,71	96,66	8														
		Всего:	1260	50,71	54,34	219,42	1413,8	0,329	18,94	0,14	178,67	664,49	107,56	8,75														

Летний сезон

День: четвертый

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углевод- ы	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe			
							(ккал)									
	Завтрак															
222/337	Запеканка из творога с морковью с соусом яблочным 150/20	170	27	9,08	26,7	308,6	0,00	0,00	0,04		2,40	0,10	0,05	0,02		
338	Апельсин 1/150	150	0,6	0	18,9	78	0,01	0,24	0,04		150,00	81,00	7,50	0,17		
	Конфета вафельная в инд упаковке 1/40	40	2	6,2	20,3	144	0,06	22,76	0,00		46,48	53,03	28,10	1,27		
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8	0,03	0,00	0,00		4,95	2,91	8,55	0,68		
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1	140,20	0,8	0,00		41,53	29,20	23,03	0,70		
376	Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0	15	60	0,00	6,00	0,12		5,00	12,00	5,50	0,22		
	Итого завтрак:	635	34,29	16,64	106,87	729,5	140,30	6,24	0,08		250,36	178,24	72,73	3,06		
	Обед															
324	Свекла тушеная	60	1	0,82	7,66	42,12	0,83	22,75	0,00		41,22	48,05	22,63	5,40		
82	Борщ с капустой свежей и картофелем	200	1,46	3,92	2,12	89,80	0,15	2,68	0,10		48,12	256,00	30,98	2,18		
Тк 12	Отбивная из филе кур 90	90	6,1	21,3	12,48	271,70	0,04	0,00	0,03		11,46	83,03	27,40	0,60		
304	Пшеничная каша	150	3,77	6,1	41,4	235,65	0,00	6,00	0,12		5,00	12,00	5,50	0,22		
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,80	0,03	0,00	0,00		4,95	2,91	8,55	0,68		
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10	140,20	0,8	0,00		41,53	29,20	23,03	0,70		
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,60	0,15	2,68	0,10		48,12	256,00	30,98	2,18		
	Итого обед:	760	16,9	33,5	111,45	865,77	141,404	34,11	0,23		200,4	687,19	149,07	11,96		
	Всего:	1395	51,19	50,14	218,32	1595,27	281,703	40,35	0,31		450,76	865,43	221,8	15,015		

Летний сезон

День: пятый

День: пятый		Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
№ рецепта	(мг)															
		белки	жиры	углево-ды	(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак															
338	Яблоко 1/150	150	0,1	0	37,2	90	0,10	0,90	0,12	301,30	378,50	43,80	1,07			
294	Котлета рубленая из курицы 80/20	100	12,96	19,36	12,48	276,8	0,00	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15			
312	Картофель отварной со сливочным маслом 150/5	155	3,12	5,1	18,75	132,6	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16			
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68			
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,00	0,00	0,04	2,40	3,10	0,05	0,02			
378	Чай с молоком 150/50/15	215	1,4	1,6	17,7	91	0,00	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15			
	Итого завтрак:	680	22,07	27,42	112,1	729,3	0,15	3,70	0,14	327,87	419,57	67,53	2,23			
	Обед															
71	Огурец свежий порционно	60	0,5	0	2	9	0,00	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15			
99	Суп из овощей	200	1,4	3,92	11,4	86,6	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16			
279/330	Тефтели из говядины 80/50	130	22,3	20,25	18,3	304,5	0,08	13,20	0,00	19,63	49,84	21,45	0,67			
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,2	6,29	40,7	249,6	0,45	73,45	0,023	76,56	185,40	87,50	3,25			
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8	0,08	0,94	0,00	37,94	143,68	33,20	0,81			
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,00	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15			
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16			
	Итого обед:	800	35,97	31,82	120,19	876,2	0,65	17,58	0,01	156,57	425,04	159,41	5,2			
	Всего:	1480	58,04	59,24	232,29	1605,5	0,801	21,28	0,15	484,44	844,61	226,94	7,43			

Летний сезон
День: шестой

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углевод- ы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
														(мг)		
					(ккал)											
	Завтрак															
173	Каша молочная из пшена с маслом сливочным 200/10	210	8,6	12,4	26	330	0.1	0,90	0,12		301,30	378,50	43,80		1,07	
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8	0,03	0,00	0,00		4,95	2,91	8,55		0,68	
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1	140,20	0,80	0,00		41,53	29,20	23,03		0,70	
338	Апельсин 1/150	150	0,6	0	18,9	78	0,00	1,40	0,01		8,00	12,00	6,50		0,15	
424	Булочка сдобная с орехом грецким	80	3,75	16,6	20,45	166	0,02	0,00	0,00		3,22	11,06	2,13		0,16	
376	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,08	13,20	0,00		19,63	49,84	21,45		0,67	
	Итого завтрак:	700	21,2	33,56	118,06	863,7	140,33	16,30	0,13		378,63	483,51	105,46		3,43	
	Обед															
71	Помидоры свежие порционно	60	0,72	0,12	2,76	15,6	0,12	1,40	0,01		8,00	12,00	6,50		0,15	
96	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,08	16,4	109	0,01	0,00	0,00		3,22	11,06	2,13		0,16	
268/331	Котлеты из говядины с соусом 80/20	100	24,32	17,46	14	289,8	0,00	13,20	0,00		19,63	49,84	21,45		0,67	
305	Рис припущенный	150	3,6	0,48	29,3	214,35	0,00	73,45	0,02		76,56	143,68	87,50		3,25	
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8	0,00	0,94	0,00		37,94	143,68	33,20		0,81	
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,00	1,40	0,01		8,00	12,00	6,50		0,15	
346	Компот из апельсинов	200	0,08	0	27	108,6	0,04	13,20	0,00		19,63	49,84	21,45		0,67	
	Итого обед:	770	34,89	23,5	115,43	876,25	0,17	103,59	0,043		172,98	372,26	178,73		5,86	
	Всего:	1470	56,09	57,06	233,49	1739,95	140,5	119,89	0,173		551,61	855,77	284,19		9,29	

Сезон летний
День: седьмой

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
		порций	углевод-ы				B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
			белки	жиры										
	Завтрак													
223/337	Запеканка из творога с соусом яблочным 150/20	170	21	9,08	26,7	308,6	0,00	0,00	0,04		2,40	0,32	0,05	0,02
	Пудинг «Чудо» 1/100	100	3,2	1,5	12,5	182	0,11	0,00	0,03		21,94	61,17	2,30	1,16
377	Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0	16	65	0,06	22,76	0,00		46,48	53,03	28,10	1,27
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8	0,02	0,00	0,00		3,22	11,06	2,13	0,16
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,03	0,00	0,00		4,95	2,91	8,55	0,68
	Итого завтрак:	545	28,89	11,94	81,17	694,5	0,22	0,00	0,07		78,99	128,49	41,13	3,29
	Обед													
133	Кукуруза консервированная	60	1,32	1,9	5,4	44	0,10	31,11	0,00		75,09	75,81	36,60	1,75
102	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,08	131	0,1	5,48	0,00		39,47	177,30	36,40	1,59
294/331	Котлеты куриные с соусом 80/20	100	14,58	25,78	14	311,4	0,29	0,00	0,02		15,11	208,00	139,00	4,65
302	Пшеничная каша	150	4,19	5,46	25,35	163,8	0,00	1,40	0,01		8,00	12,00	6,50	0,35
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8	0,02	0,2	0,00		28,50	20,60	9,20	0,96
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,02	0,00	0,00		3,22	11,06	2,13	0,16
344	Компот из яблок	200	0,24	0	28,8	116,2	0,15	2,68	0,10		48,12	256,00	30,98	2,18
	Итого обед:	770	28,88	38,78	118,6	905,3	0,577	40,67	0,13		217,51	760,77	260,81	11,64
	Всего:	1315	57,77	50,72	199,77	1599,8	0,8	40,67	0,2		296,5	889,26	301,94	14,93

Сезон летний
День: восьмой

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углевод-ды		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак					(ккал)									
181	Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным 200/10	210	6,1	11,3	33,5	260	0,00	0,00	0,04	2,40	0,00	0,05	0,02		
8	Бутерброд горячий с курицей отварной 30/30	60	7,2	9,7	15,6	179	0,00	0,05	1,20	3,39	0,41	2,26	0,05		
338	Яблоко свежее 1/150	150	0,6	0	18,9	78	0,02	2,10	0,00	3,22	11,02	2,13	0,16		
376	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,2	0	15	60	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68		
	Итого завтрак:	642	14,1	21	83	577	0,05	2,15	1,24	13,96	14,34	12,99	0,91		
	Обед														
324	Свекла тушеная	60	1	0,82	7,66	42,12	0,66	18,20	0,00	41,22	32,97	18,10	4,32		
101	Суп картофельный с клецками	200	1,76	2,26	16,46	93,2	0,11	6,16	0,00	46,42	283,80	45,80	2,44		
234/331	Котлета рыбная с соусом 80/20	100	13,32	16,92	10,44	246,6	0,00	0,30	0,00	26,18	11,55	6,53	0,96		
309	Картофель отварной со сливочным маслом 150/5	155	5,3	4,8	28,57	179,4	0,00	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15		
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,02	0,00	0,00	3,22	11,02	2,13	0,16		
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68		
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,00	0,30	0,00	26,18	11,55	6,53	0,96		
	Итого обед	775	25,95	26,16	110,92	787,82	0,806	26,36	0,01	109,75	332,83	94,14	9,67		
	Всего:	1417	40,05	47,16	193,92	1364,82	0,857	28,51	1,25	123,71	347,17	107,13	10,58		

Сезон летний
День: девятый

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)					
		порций	белки	жиры	углевод-ы	(ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак															
221	Омлет натуральный 159	159	15,9	12,1	16,8	420	0,09	0,57	0,06	194,50	269,40	54,10	1,12			
426	Булочка с маком	85	3,6	7,9	33,4	199,1	140,2	0,80	0,00	41,53	29,2	23,03	0,70			
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,01	0,24	0,04	150,00	81,00	7,50	0,16			
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16			
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68			
	Итого:	504	26,79	24,02	98,61	875	0,13	1,61	0,10	394,20	364,37	95,31	2,66			
	Обед															
71	Помидоры свежие порционно	60	0,72	0,12	2,76	15,6	0,18	9,90	0,00	36,40	86,34	31,48	1,58			
82	Борщ из свежей капусты	200	1,6	2,18	16,74	93	0,45	73,45	0,023	76,56	184,50	87,50	3,25			
294/331	Котлеты рубленые из курицы с соусом 80/20	100	17,96	11,36	12,48	276,8	0,00	6,00	0,12	5,00	12,00	5,50	0,22			
302	Макаронные изделия отварные	150	3,12	5,1	18,57	132,6	140,2	0,80	0,00	41,53	29,20	23,03	0,70			
346	Компот из апельсинов	200	0,08	0	27,08	108,6	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16			
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68			
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16			
	Итого обед	770	27,01	19,58	99,3	731,7	0,66	90,15	0	134,48	337,07	160,32	5,17			
	Всего:	1274	53,8	43,6	197,91	1606,7	0,786	91,76	0,1	528,68	701,44	255,63	7,83			

Сезон летний

День: десятый

День: десятый														
№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
		порций	белки	жиры	углевод- ы		B1	C	A					
Завтрак														
173	Каша вязкая с пшеном с маслом сливочным 200/10	210	18,6	12,4	46	330	0,00	0,00	2,30	2,40	0,00	0,05	0,02	
3	Бутерброд с сыром и сливочным маслом 30/15/5	50	5,9	8,5	14,2	157	0,29	0,00	0,00	1,90	15,11	139,00	4,65	
338	Апельсин 1/150	150	0,6	0	18,9	78	0,00	0,01	0,00	0,00	3,39	2,26	0,05	
	конфета вафельная в инд. упаковке 1/40	40	2	6,2	20,3	144	0,00	0,00	0,04	2,40	0,00	0,05	0,02	
377	Чай с сахаром 200/15	215	0,1	0	15	60	0,00	0,33	0,00	3,71	0,58	2,35	0,05	
	Итого завтрак:	665	27,2	27,1	114,4	769	0,294	0,335	4,24	27,01	208,99	143,71	4,79	
	Обед													
71	Огурец свежий порционно	60	0,5	0	2	9	0,06	22,76	0,00	46,48	53,03	28,10	1,27	
88	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,94	9,2	77,4	0,11	0,00	0,03	21,94	61,17	11,30	1,16	
304	Рис отварной	150	3,76	9,1	41,4	235,65	0,15	2,68	0,10	48,12	256,00	30,98	2,18	
297/331	Фрикадельки из кур с соусом 80/20	100	22,96	22,5	8,64	289,2	0,00	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15	
344	Компот из яблок и алычи	200	0,24	2	29	115,4	0,02	2,30	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16	
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68	
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16	
	Итого обед:	770	32,27	38,36	111,91	831,75	0,392	29,14	0,14	135,93	407,23	89,69	5,76	
	Всего:	1435	59,47	65,46	226,31	1600,75	0,686	29,475	4,38	162,94	616,22	233,4	10,55	

Сезон летний

День: одиннадцатый

№		Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
рецепта	порций		белки	жиры	углеводы	В1	С		А	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																	
294/331		Котлета рубленая куриная с соусом 80/20	100	12,96	19,36	12,48	276,8	0,10	0,90	0,12	301,30	378,50	43,80	1,07			
139		Капуста тушеная	150	3	5,4	15,9	124,5	0,00	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15			
1091		Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8	0,00	0,94	0,00	37,94	143,68	33,20	0,81			
1091		Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,00	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15			
377		Чай с лимоном 200/15/7	222	0,2	0	16	65	0,02	0,00	0,00	19,63	49,84	2,13	0,16			
338		Апельсин 1/150	150	0,8	0	25,2	104	0,08	13,20	0,00	12,30	23,60	19,23	0,67			
		Итого завтрак:	682	21,45	26,12	95,55	709,2	0,20	17,84	0,14	387,17	619,62	111,36	3,01			
		Обед															
133		Кукуруза консервированная	60	1,32	1,92	5,4	44,04	0,12	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15			
103		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,22	19,38	106	0,01	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16			
229		Минтай, припущенный с овощами 80/50	130	19,08	14,36	5,12	251,2	2,35	13,20	0,00	19,63	49,84	21,45	0,67			
310		Картофель отварной со сливочным маслом 150/5	155	3,76	6,1	41,4	235,65	1,23	73,45	0,02	76,56	184,50	87,50	3,25			
1091		Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8	2,10	0,94	0,00	37,94	143,68	33,20	0,81			
1091		Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,95	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15			
349		Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,04	13,20	0,00	19,63	49,84	21,45	0,67			
		Итого обед:	805	30,85	25,96	119,09	863,39	6,8	103,59	0,043	172,98	462,92	178,73	5,86			
		Всего:	1487	52,3	52,08	214,64	1572,59	7	121,43	0,183	560,15	1082,54	290,09	8,87			

Сезон летний
День: двенадцатый

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)						
							(мг)										
							белки	жиры	углевод-ы	В1					C	A	Ca
	Завтрак																
401	Оладьи со стуженным молоком 160/15	175	12,3	12,8	68,2	424	0,00	3,20	0,04	2,40	0,00	0,05	0,02				
	Йогурт молочный 1/125	125	0,5	2,5	15,7	80	0,11	1,15	0,03	21,94	61,17	11,30	1,16				
388	Сок фруктовый	200	0,2	0	20,2	82	0,02	1,25	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16				
	Итого завтрак:	500	13	15,3	104,1	586	0,13	5,60	0,03	27,56	72,23	13,48	1,34				
	Обед																
71	Огурец свежий порционно	60	0,5	0	2	9	0,10	31,11	0,00	75,09	75,81	36,60	1,75				
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,76	2,26	16,46	93,2	0,1	5,48	0,13	39,47	177,30	36,40	1,59				
291	Плов из птицы 150/90	240	31,9	35,35	35,85	459	0,29	0,00	0,02	15,11	208,00	139,00	4,65				
346	Компот из апельсинов	200	0,08	0	27	108,6	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96				
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16				
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,15	2,68	0,10	48,12	256,00	30,98	2,18				
	Итого обед:	760	38,73	38,97	107,28	808,7	0,58	39,47	0,25	209,51	748,77	254,31	11,29				
	Всего:	1260	51,73	54,27	211,38	1394,7	0,71	45,07	0,28	237,07	821,00	267,79	12,63				

Сезон летний
День: тринадцатый

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)						
							(мг)									
							В1	C	A						Ca	P
			белки	жиры	углевод- ы	(ккал)										
	Завтрак															
181	Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным 200/10	210	6,1	11,3	33,5	260	2,11	0,12	0,14	2,40	0,10	0,05	0,02			
8	Бульброд горячий с курицей отварной 30/30	60	7,2	9,7	15,6	179	2,30	0,95	2,30	3,39	0,41	2,26	0,05			
338	Яблоко свежее 1/150	150	0,8	0	25,2	104	0,02	2,36	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16			
376	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,2	0	15	60	0,03	2,30	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68			
	Итого завтрак:	642	14,3	21	89,3	603	4,46	5,73	2,44	13,96	14,48	12,99	0,91			
	Обед															
352	Кабачки тушеные	60	0,6	2,9	4,3	45,3	0,66	44610,00	0,02	41,22	32,97	18,10	4,32			
82	Борщ с капустой свежей и картофелем	200	1,46	3,92	2,12	89,9	0,11	6,16	0,00	46,42	283,80	45,80	2,44			
279	Тефтели из говядины 80/50	130	23,3	15,2	19,5	215	0,03	0,30	1,23	26,18	11,55	6,53	0,96			
302	Гречка отварная	150	7,5	6,3	40,5	249,6	1,25	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15			
344	Компот из яблок и алычи	200	0,24	0	29	117	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16			
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68			
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,00	0,30	0,00	26,18	11,55	6,53	0,96			
	Итого обед	800	37,59	29,68	121,39	855,7	2,103	44618,16	1,26	156,17	365,84	94,14	9,67			
	Всего:	1442	51,89	50,68	210,69	1458,7	6,563	44623,89	3,7	170,13	380,32	107,13	10,58			

Сезон летний
День: четырнадцатый

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
		порций	белки	жиры	углевод-ды	(ккал)	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
														(мг)	
	Завтрак														
222/337	Запеканка из творога с морковью с соусом яблочным 150/20	170	22,6	9	29,3	309	0,09	0,57	0,06	194,50	269,40	54,10	1,12		
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8	0,01	0,24	0,04	150,00	81,00	7,50	0,16		
338	Апельсин 1/150	150	0,1	0	27,2	90	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16		
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8	0,03	0,00	0,12	4,95	2,91	8,54	0,68		
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,00	0,30	0,12	26,18	11,55	6,53	0,96		
	Итого:	580	30,99	13,56	109,17	688,7	0,15	1,11	0,34	378,85	375,92	78,80	3,08		
	Обед														
324	Свекла тушеная	60	1	0,82	7,66	42,12	0,18	9,90	0,00	36,40	86,34	31,48	1,58		
99	Суп гороховый	200	1,4	3,92	11,4	86,6	0,45	73,45	0,02	76,56	184,5	87,50	3,25		
Ттк 12	Отбивная из филе кур	90	11,1	29,3	12,48	271,7	0,00	6,00	0,12	5,00	12,00	5,50	0,22		
304	Рис отварной	150	3,12	5,1	18,57	132,6	140,2	0,80	0,65	41,53	29,2	23,03	0,70		
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,02	2,10	1,30	3,22	11,06	2,13	0,16		
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46	0,03	0,00	0,01	4,95	2,91	8,55	0,68		
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,02	0,00	0,01	3,22	11,06	2,13	0,16		
	Итого обед	760	20,23	39,96	93,6	725,72	0,66	92,25	2,113	134,48	37,03	128,84	5,17		
	Всего:	1340	51,22	53,52	202,77	1414,42	0,809	93,36	2,453	513,33	412,95	207,64	8,25		

Сезон летний

День: пятнадцатый

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углевод- ы		В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак					(ккал)									
221	Омлет натуральный	159	13,6	4,2	36	296	0,00	0,00	0,04	2,40	0,00	0,05	0,02		
	Печенье в инд упаковке 1/60	60	7,5	13,2	30,9	179	0,29	0,00	0,02	15,11	208,00	139,00	4,65		
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68		
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16		
376	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,2	0	16	65	2,96	0,74	3,70	8,00	12,00	6,50	0,15		
	Итого завтрак:	501	24,83	18,22	104,57	645,1	3,28	0,74	3,76	33,68	233,97	156,23	5,66		
	Обед														
71	Помидор свежий порционно	60	0,72	0,12	2,76	15,6	0,06	22,76	0,00	46,48	53,03	28,10	1,27		
96	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,08	16,4	109	0,11	0,00	0,03	21,94	61,17	11,30	1,16		
234/331	Котлета рыбная с соусом 80/20	100	16,84	20	9,28	219,2	0,15	2,68	0,10	48,12	256,00	30,98	2,18		
310	Картофель отварной со сливочным маслом 150/5	155	3,77	11,1	41,4	235,65	0,00	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15		
346	Компот из апельсина	200	0,08	0	27	108,6	0,02	2,10	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16		
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46	0,03	0,20	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68		
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,02	0,20	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16		
	Итого обед:	775	26,62	36,12	118,51	793,15	0,352	29,34	0,14	135,93	346,06	89,69	5,6		
	Всего:	1276	51,45	54,34	223,08	1438,25	3,633	30,08	3,9	169,61	580,03	245,92	11,26		