



Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

**1 день, 1 неделя**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг					
Каши Дружка молочная, жидкая с маслом, сливочным 250/8	258	7,71	10	44,61	304	0,17	1,46	64,5	0,18	0,19	150,03	46,78	192,84	1,11	238,55	61,53	0,02	175	2015				
Сыр (покупной)	15	3,9	4	15,42	52	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2	39,3	1,08	15	2015				
Батончик к чаю	30	2,25	1	20,09	79	0,05	0,36	150,5	1,85	0,52	125,42	3,1	116,2	0,98	164,25	9	0,11	382	2015				
Какао с молоком витаминизированное	200	3,97	4	20,09	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	3,1	116,2	0,98	164,25	9	0,11						
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,11	0,16	0,16	0,16	0,01						
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13	13	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,88	361,4	2,6	0,01						
Итого за завтрак	653	19,45	27	104,76	739	0,63	37,47	248,21	2,17	0,81	434,87	104,65	423,95	5,7	816,86	74,21	0,03	2,18					
Суп с мажорановым изюмом и курой 250/70	260	5,81	3	15,88	112	0,09	1,36	0,29	0,71	0,37	20,96	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015			
Борщол, хрустящая	100	27,97	29	3,78	391	0,08	1,44	149,07	0,71	0,28	391,77	27,95	333,94	0,93	187,07	44	0,09	5,59	309	2015			
Макарон отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1	0,1	20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	343	2015			
Напиток из компотной смеси с/м	200	0,15	106	26,4	106	0,01	2,2			0,02	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88							
Хлеб ржаной	20	1,32	1	6,68	35	0,04	0,04	0,04	0,01	0,01	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12							
Батончик, к чаю	20	1,5	1	10,28	52	0,03	0,03	0,03	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35							
Кондитерское изделие	70	6,53	12	43,75	309	0,06	0,06	19,51	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35							
Итого за обед	820	49,69	50	146,99	1,232	0,41	5,189,67	5,189,67	0,96	0,77	434,01	70,69	526,06	5,21	580,05	219,16	0,13	5,67					
Итого за день		69,14	77	251,75	1,971	1,04	42,47	437,86	3,13	1,58	868,88	175,34	950,01	10,91	1,396,91	293,37	0,16	7,85					

**2 день, 1 неделя**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг					
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11,1	8	9,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41	0,04	312	2015				
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,01	71	2015				
Овощи нарезанные свежие	40	0,22	0,8	0,8	4	0,01	0,01	4	0,02	0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4	1,08							
Батончик витаминизированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05	0,05	0,05	0,02	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08							
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	11,85	0,46	82	0,02	5,75	0,1	0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	1,15	0,01	376	2015				
Фрукт	130	0,46	14	11,85	62	0,02	5,75	0,1	0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	1,15	0,01						
Итого за завтрак	655	17,54	14	75,09	500	0,31	33,03	38,58	0,23	0,29	130,67	101,18	320,68	5,83	1,322,43	188,95	0,06						
Паштетик Ленинградский с терпидур, курой, сметаной 250/20/10	280	9,05	5	17,46	150	0,16	17,17	11,09	0,01	0,45	41,11	32,38	123,82	1,54	544,73	86,9	0,07	0,07	2015				
Уплет на свином 50/50	100	11,34	29	4,5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,38	2015				
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04	0,04	26,68	0,1	1,22	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76		349	2015				
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58	13,03	31,82	130	0,8	0,38	3,4	0,03	0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18							
Хлеб ржаной	39	2,57	14	13,03	68	0,07	0,07	0,07	0,08	0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18							
Кондитерское изделие	70	3,78	63	49,33	341	0,05	0,05	9,28	0,08	0,03	8,12	5,04	31,78	0,38	40,88	6,64	0,01	19,46	2015				
Итого за обед	839	31,17	63	156,31	1,235	1,18	18,68	51,93	0,71	1,88	90,19	97,18	428,43	8,58	990,47	235,22	0,09	19,46	2015				
Итого за день		48,71	67	231,4	1,735	1,49	51,71	90,51	0,94	2,17	220,86	198,34	749,12	14,41	2,312,9	424,17	0,15	19,46	2015				



3 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал											Минеральные вещества							
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг						
Омлет натуральный с маслом сливочным 150/5	155	15,9	23	2,98	285	0,11	0,56	342,78	2,72	0,58	122,15	20,02	262,76	2,86	224,73	56,1	0,03	210	2015					
Бульон с сыром 15/20	35	5,4	5	10,28	104	0,04	0,11	43,2	0,14	0,05	136,4	11,85	92	0,56	39,4	0,72	2,18	3	2004					
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	1	15,03	61	0,01	0,1	0,01	0,01	0,03	20,8	11,7	8,24	0,82	25,25	0,01	376	2015						
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	0,13	0,03	0,03	0,03	20,8	11,7	8,24	0,82	25,25	0,01	376	2015						
Итого за Завтрак	535	22,02	29	41,03	511	0,16	0,81	377,3	2,96	0,68	284,6	47,97	377,3	7,19	650,78	59,42	0,01	2,21						
Итого за Обед	270	6,24	3	9,15	98	0,11	0,29	88,8	0,32	0,42	47,1	26,69	90,18	1,42	352,08	75,4	0,06	0,07	88	2015				
Чай с сахаром 200/15	100	14,39	36	4,08	399	0,03	1,16	56,91	0,42	0,15	65,79	6,5	66	0,67	56,45	120,33	0,73	302	2015					
Каша гречневая рассычатая	190	6,77	6	39,62	248	0,31	0,02	21	0,08	0,02	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	389	2015					
Сок	180	18,18	79	18,18	79	0,02	0,02	12,9	7,2	0,03	6,84	7,22	12,6	2,52	216	1,8								
Хлеб ржаной	38	2,51	12	12,69	66	0,07	0,17	98,22	0,41	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,88	2,13	0,01	3,48	2003					
Выпечное изделие	100	13,63	16	46,62	390	0,11	0,17	98,22	0,41	0,12	229,23	18,81	183,58	1,01	102,37	36,91	0,01	4,29						
Итого за Обед	838	47,54	61	130,35	1280	0,65	31,21	176,45	0,91	0,64	382,03	204,26	594,46	12,04	1042,68	297,05	0,08	4,29						
Итого за день	69,56	90	171,38	1791	0,83	44,98	562,4	3,77	1,52	686,63	252,23	971,78	19,23	1893,46	358,47	0,09	6,5							

4 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал											Минеральные вещества							
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг						
Шницель из свиных рульнички	100	11,08	29	12,4	354	0,07	0,11	1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2	17,09	118	2004					
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1	0,11	20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	309	2015					
Бульон с сыром 15/20	35	5,4	5	10,28	104	0,04	0,11	43,2	0,14	0,05	136,4	11,85	92	0,56	39,4	0,72	2,18	3	2004					
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	1	15,03	61	0,01	0,1	0,01	0,01	0,03	20,8	11,7	8,24	0,82	25,25	0,01	376	2015						
Фрукт	130	0,46	1	11,85	52	0,02	0,15	0,15	0,03	0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01							
Итого за Завтрак	630	23,45	39	89,78	798	0,23	0,59	65,3	0,68	0,23	196,25	59,55	308,63	6,99	542,74	125,21	0,02	19,28						
Итого за Обед	265	5,33	6	9,42	110	0,13	0,11	1,3	0,46	0,1	24,94	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05	0,02	0,08	158	2004				
Солонка по-домашнему из птицы 250/15	250	14,63	30	54,01	545	0,12	3,69	2,03	0,46	0,16	45,9	64,28	253,79	3,08	399,87	163,25	0,02	17,03	265	2015				
Плов со свиной	60	0,66	2,28	2,28	14	0,04	0,15	0,1	0,02	0,02	8,4	15,6	12	0,6	17,4	1,2	0,01	71	2015					
Овощи натуральные свежие	200	0,15	26,4	106	106	0,01	2,2	0,01	0,01	0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88	0,01	343	2015					
Напиток из полпентной смеси с/м	29	1,91	9,69	26,4	50	0,05	0,05	0,05	0,17	0,05	5,22	5,51	25,23	1,16	39,44	1,62	0,01							
Хлеб ржаной	70	6,63	12	43,75	309	0,06	0,17	19,51	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35	0,01							
Кондитерское изделие	874	29,51	48	145,55	1394	0,41	32,31	22,45	0,63	0,73	106,5	117,44	419,66	7,19	1111,52	230,35	0,04	17,11						
Итого за день	52,96	87	236,33	1932	0,84	38,27	87,75	1,31	0,96	302,75	176,99	728,49	14,18	1554,26	355,56	0,06	36,39							

5 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал											Минеральные вещества							
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг						
Бризоль куринная	90	21,48	18	5,69	254	0,08	1,41	40,07	0,35	0,19	26,9	17,33	166,69	0,6	182,78	40,83	0,1	0,02	118	2015				
Рис отварной	160	3,85	5	40,17	224	0,04	0,04	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	53,31	60,76	0,01	302	2015					
Батон подорожаный	25	1,88	1	12,85	61	0,04	0,04	0,01	0,01	0,01	5,5	2,25	8,24	0,5	32,75	0,9	0,01	376	2015					
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	1	15,03	61	0,01	0,1	0,01	0,01	0,03	20,8	11,7	8,24	0,82	25,25	0,01	376	2015						
Кондитерское изделие	30	1,8	4	18	119	0,16	1,51	67,3	0,45	0,24	48,3	57,5	281,37	2,53	296,96	102,5	0,1	0,02						
Итого за Завтрак	510	29,21	26	91,74	720	0,16	1,51	67,3	0,45	0,24	48,3	57,5	281,37	2,53	296,96	102,5	0,1	0,02						
Итого за Обед	270	5,31	4	12,96	112	0,11	19,53	10,31	0,01	0,41	54,73	27,44	78,57	1,66	366,81	87,17	0,04	0,07	82	2015				
Борщ из свежей капусты с картофелем, морковью, свеклой 250/10/10	90	13,81	15	3,4	204	0,06	0,97	0,01	0,11	0,11	18,13	19,44	146,71	2,18	45,98	72,64	0,01	246	2015					



Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	312	2015
Овощи натуральные свежие	70	0,39		1,4	7	0,02	0,01	3,3	0,01	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44	0,01	342	2015
Компот из вишни с/м	200	0,18		22,31	91	0,06	0,06	3,3	0,03	0,03	5,94	6,27	26,71	1,32	44,88	1,85	0,01	410	2015
Хлеб ржаной	33	2,18		11,02	57	0,09	0,09	11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		
Выпечное изделие	100	6,71		44,47	263	0,09	0,09	11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		
Итого за Обед	913	31,89		117,64	882	0,5	49,76	55,19	0,21	0,76	166,53	110,84	442,62	7,72	1440,65	289,12	0,1	0,07	
Итого за день		61,1		209,38	1602	0,66	51,27	122,49	0,66	1	214,83	169,34	723,99	10,25	1737,61	371,82	0,2	0,09	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	F, мг		
Шницель из свиных рубленки	100	11,08	29	12,4	354	0,07	1,3	0,46	0,1	0,39	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2	17,09	111	2015								
Макаронь отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1	20,8	0,08	0,03	0,28	361,77	27,95	333,94	0,93	187,07	44	5,59	309	2015								
Сыр (перцями)	10	2,6	3	15,03	34	0,07	28,8	0,1	0,03	0,11	45,27	2,42	84,38	0,6	55,31	60,76	1,45	15	2015								
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1	0,1		0,01	0,01	5,25	4,4	6,24	0,82	29,25	0,72	378	2015									
Батончик к чаю	20	1,5	1	10,28	52	0,03	0,03		0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72											
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13,17	0,94	0,23	0,20	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01											
Итого за Завтрак	625	22,21	39	90,67	799	0,24	13,17	50,9	0,64	0,39	15,12	55,7	279,53	7,5	721,49	128,66	0,22	18,55									
Суп с макаронными изделиями, укроп 250/20	270	8,98	3	15,97	129	0,1	1,6	0,31	0,21	0,28	23,11	14,13	74,49	1,03	119,11	72,75	0,04	0,07	2015								
Борщ с хрустящая	100	27,97	29	3,78	391	0,08	1,44	149,07	0,71	0,28	361,77	27,95	333,94	0,93	187,07	44	5,59	302	2015								
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04	0,04	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76	1,45	376	2015								
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1	0,1		0,01	0,01	5,25	4,4	9,24	0,82	29,25	0,72											
Хлеб ржаной	25	1,55	12	8,35	44	0,05	0,05		0,02	0,02	4,5	4,75	21,75	0,74	127,49	0,35	1,4										
Кондитерское изделие	70	6,53	12	43,75	309	0,06	0,06	19,51	0,17	0,05	17,24	9,97	47,75	0,74	127,49	0,35	5,66										
Итого за Обед	830	48,28	49	127,05	1158	0,33	3,14	195,57	0,98	0,78	423,32	87,82	570,55	5,12	548,23	179,26	0,13	5,66									
Итого за день		71,49	88	217,72	1947	0,57	16,31	246,47	1,62	0,99	574,52	143,32	850,08	12,62	1269,72	305,92	0,15	24,21									

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	F, мг		
Утин из свиных 50/50	100	11,34	29	4,5	322	0,08	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	289,51	80,74	0,01	19,39	2015								
Каша пшеняная рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31	0,31	21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	254,1	60,48	0,01	0,01	302	2015							
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1	0,1		0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	29,25	0,72			376	2015							
Батон копированный	20	1,9	1	10,28	52	0,03	0,03		0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72											
Фрукт	130	0,46	1	11,85	52	0,02	5,75	0,98	0,03	0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01										
Итого за Завтрак	615	22,27	36	81,28	735	0,42	6,98	22,49	0,6	0,32	71,86	184,35	407,24	10,72	782,31	143,09	0,03	19,4									
Суп картофельный с рыбными консервами	260	4,09	5	19,91	143	0,19	23,47	1,32	1,61	0,46	30,16	36,71	106,04	1,87	699,03	76,43	0,18	0,07	2015								
Филе свиных по-польски	100	14,39	36	4,09	399	0,03	1,16	56,91	0,42	0,1	65,79	6,5	66	0,67	56,46	120,33	0,73	ТТК	2015								
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	149	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	312	2015								
Овощи натуральные свежие	60	0,34		1,2	6	0,02	0,02	6	0,02	0,02	13,8	8,4	26,2	0,36	84,6	0,01	0,01	71	2015								
Напиток на компотной смеси с/м	200	0,15		26,4	106	0,01	2,2		0,01	0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,88	0,88		343	2015								
Хлеб ржаной	29	1,91		9,69	50	0,05	0,05		0,02	0,02	5,22	5,51	25,23	1,16	39,44	1,62		533	2003								
Выпечное изделие	80	11,62		30,01	272	0,08	0,16	92,22	0,45	0,13	218,93	15,61	169,06	0,89	81,63	24,6	0,01	3,37									
Итого за Обед	879	35,81	58	113,38	1124	0,54	52,95	182,36	2,57	0,87	386,93	107,85	494,16	6,43	1786,12	299,17	0,24	4,17									
Итого за день		58,08	94	194,56	1859	0,96	59,93	204,85	3,17	1,19	458,79	292,2	901,4	17,15	2548,43	442,26	0,27	23,57									



3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1					В2					Са					Fe						К	I	F	Se
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг											
Кашишная молочная жидкая с маслом сливочным 200/8	208	7,69	10	36,74	271	0,21	1,31	52,16	0,17	0,18	138,57	47,6	187,3	1,36	233,04	62,87	0,01	182	2015											
Бутерброд с маслом 10/25	35	1,96	8	12,98	132	0,04	0,04	40	0,15	0,02	7,9	8,25	24,25	0,52	34,25	0,9	1	2015												
Бутерброд с сыром 15/20	35	5,4	5	10,28	104	0,04	0,11	43,2	0,14	0,06	136,4	11,85	92	0,56	39,4	0,12	2,18	2004												
Какао с молоком витаминизированное	200	3,97	4	20,09	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9	382	2015												
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	0,04	23	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,96	381,4	2,6	0,01													
Итого за Завтрак	608	19,54	28	92,83	700	0,69	37,32	285,86	2,31	0,81	429,09	110,4	434,05	6,28	832,34	76,09	0,02	2,18												
Суп картофельный с мясом, дрож 250/20	270	10,21	4	20,17	162	0,2	23,83	25,35	0,22	0,5	35,94	37,7	141,13	1,99	736,64	78,04	0,08	0,07	2015											
Плов со свиными	250	14,83	30	54,01	545	0,12	3,69	2,03	0,46	0,16	45,9	64,28	253,79	3,09	399,87	163,25	0,02	17,03	2015											
Овощи натуральные свежие	70	0,77		2,66	17	0,04	17,5	0,12		0,03	9,8	18,2	14	0,7	203	1,4		2015												
Сок	200			2,02	88	0,02				0,02	14	8		2,8	240	2		389												
Хлеб ржаной	21	1,39	1	7,01	37	0,04				0,02	3,78	3,99	18,27	0,94	28,56	1,18														
Батон подорожаный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,12														
Копилтарское казеиное	70	3,78	14	48,33	341	0,05		9,28	0,08	0,03	8,12	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64	0,01	17,1												
Итого за Обед	901	32,48	49	163,66	1242	0,5	45,02	38,78	0,76	0,77	121,94	143,81	489,95	10,2	1 675,15	251,23	0,11	17,1												
Итого за день	52,02	77	256,49	1 942	1,19	82,34	322,64	3,07	1,58	551,03	254,21	924	16,46	2 907,49	327,32	0,13	19,28													

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1					В2					Са					Fe						К	I	F	Se
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг											
Тертые "Сочные" с соусом 70/50	120	8,2	15	9,05	202	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	2015											
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,69	0,11	0,03	11,45	21,42	84,36	0,8	55,31	60,76		302	2015											
Чай с сахаром 200/15	25	0,2		15,03	61	0,01	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015											
Батон подорожаный	130	1,89	1	12,85	66	0,04				0,03	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9														
Фрукт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01													
Итого за Завтрак	640	14,59	21	88,95	609	0,15	8,23	28,3	0,22	0,13	64,76	66,2	190,23	5,11	415,62	99,65	0,02	4,33												
Рисовый суп витаминизированный с перловой крупой 250/10	280	5,61	3	17,01	118	0,15	16,89	1,07	0,42	0,28	30,18	29,09	95,78	1,5	508,03	85,2	0,05	0,07	2015											
Бризоль хрустящая	100	27,97	29	3,78	391	0,06	1,44	149,07	0,71	0,28	361,77	27,95	333,94	0,93	187,07	44	0,09	5,59	2015											
Макарон отварные	190	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,05	21,21	9,55	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	2015											
Компот из вишни см	200	0,18		22,31	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44		342												
Хлеб ржаной	31	2,05		10,35	54	0,06				0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74														
Выпечное изделие	100	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01	410	2015											
Итого за Обед	841	48,83	43	138,14	1 144	0,49	21,63	182,9	0,9	0,8	442,16	87,33	570,66	5,66	935,29	263,23	0,16	5,67												
Итого за день	63,42	64	227,09	1 749	0,64	29,86	211,2	1,12	0,93	506,92	183,53	760,89	10,77	1 351,11	362,86	0,18	10													

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1					В2					Са					Fe						К	I	F	Se
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг											
Котлета "Ляжма" из мяса птицы	100	14,54	20	9,7	280	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,78	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	2015											
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	46,21	33,14	98,23	1,37	757,29	73,31	0,04	312	2015											
Овощи натуральные свежие	40	0,22		0,8	4	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4			71	2015											
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	81	0,04				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015											
Батон подорожаный	25	1,89	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9														



