

МЕНЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд
школьного оздоровительного лагеря «Истоки»
при МБОУ СОШ с. Махалино

Возрастная категория учащихся 12 лет и старше

День: 2.06

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
349	Каша вязкая Геркулес	200	8	10,1	34,1	221,3	0,17	0,2	0	0	136,4	0	53,7	1,3
959	Какао с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		12,6	12,5	75,8	430,82	0,21	0,2	0,08	0,26	175	62,4	67,3	1,52
	ОБЕД													
92	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	3,7	9	76	0,04	5,15	0	0	21,46	0	26	0,89
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2	6,2	12,9	119	0,05	7,99	0	0	41,76	53,23	23,04	1,1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,11	0	0	14,19	3,6	8,07	0,89
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
645	Плов из птицы	200	13,2	23	33,3	428,4	0,02	1,5	0	0	24,3	221	33,5	1,8
	Итого		18,84	33,44	105,86	838,36	0,21	14,75	0	0,36	110,9	320,23	100,61	5,92
	ПОЛДНИК													
	конд. Изделие		9,6	7,9	35,8	244,1	0,05	0,07	90	1	60,9	101,9	11,6	0,8
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,11	0	0	14,19	3,6	8,07	0,89
	Итого		10,1	8	66,7	367,1	0,11	0,18	90	1	75,09	105,5	19,67	1,69
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		41,54	53,94	248,36	1636,28	0,53	15,13	90,08	1,62	361	488,13	187,58	9,13

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
349	Каша вязкая рисовая	200	5	8	25,5	217,7	0,05	0,5	0	0	125,2	89,3	28,1	0,4
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
14	Масло (порциями)	10	0	8,2	0,13	75	0	0	59	0	1	2	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Итого			8,4	16,6	54,03	422,22	0,07	0,5	59	0,26	131	108,7	34,7	0,65
ОБЕД														
ПР	Огурец свежий	30	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0	2,31	43	28,32	16	0,52
206	Суп картофельный с горохом	250	6,1	4	25,9	173	0,19	3,73	0	0	33,52	0	37,25	2,01
413	Макаронные изделия отварные	180	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	0	6,48	49,56	28,2	1,48
419	Тефтели	80	10,8	9,40	10,6	169	0,02	2	0,02	0	14	112	16	2
759	Соус красный основной	20	1,8	1	2	24,6	0,01	1	0	0	61	21	4,4	0,4
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого			29,83	26,9	111,1	813,28	0,36	31,16	28,02	2,67	167	253,3	111,9	7,68
ПОЛДНИК														
конд. изделие		6,8	5	60,2	313	0,11	0	19	4	31	89	13	1,3	
Сок		1/200	0,03	0	10,34	88	1,07	28	0	0	64	28	17	1,9
Итого			6,83	5	70,54	401	1,18	28	19	4	95	117	30	3,2
Используется йодированная соль, зелень														
Всего			45,06	48,54	235,71	1636,5	1,61	59,66	106,02	6,93	393,5	478,98	176,55	11,53

День: 4.06

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
415	Макароны с сыром	200	9,7	14,9	32,7	310	0,05	0,04	0	0	156	0	15,2	0,9
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		13,1	15,3	61,1	439,52	0,07	0,04	0	0,26	160,9	17,4	21,8	1,15
	ОБЕД													
100	Винегрет овощной	100	1,36	2,6	7,6	63	0,04	11,56	0	0	26,26	45	18	0,74
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	6,2	8,8	103	0,06	12,01	0	0	41,63	47,6	19,91	6,73
590	Жаркое по-домашнему	200	26,7	26,9	24	452,2	0,15	3,08	34	0	31,54	0	62,5	4,8
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		32,5	36,14	69,26	746,16	0,29	26,65	34	0,36	108,9	135	110,41	13,54
	ПОЛДНИК													
	конд. изделие		6,8	5	60,2	313	0,11	0	19	4	31	89	13	1,3
	Сок	1/200	0,03	0	10,34	88	1,07	28	0	0	64	28	17	1,9
	Итого		6,83	5	70,54	401	1,18	28	19	4	95	117	30	3,2
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		52,43	56,44	200,9	1586,68	1,54	54,69	53	4,62	364,8	269,4	162,21	17,89

День: 5.06

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
349	Каша вязкая из пшена и риса	200	5,7	8,3	32,1	218,9	0,1	0,5	0,06	0,55	121	0	34,5	0,8
944	Чай с лимоном	200	0,26	0	10,22	59,12	0,06	14,9	0,1	0	12,8	2,1	11	0,2
ПР	Мармелад	15	0	0	11,4	43,5	0	0	59	0	1	2	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Итого			9,1	8,7	71,9	391,92	0,12	0,5	59,06	0,81	127	19,4	41,1	1,05
ОБЕД														
79	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	5	10,3	98	0,03	51,56	0	0	63,25	29	19,14	0,77
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	19,9	150	0,06	0,65	0	0	136,58	0	18,07	0,4
679	Гречка рассыпчатая	180	10,6	6,8	46,3	312	0,31	0	0	0	23,6	72	163,21	5,63
591	Гуляш	90	19,59	17,89	4,76	168,1	0,25	0	0	0	43	174	65	22
944	Чай с лимоном	200	0,26	0	10,22	59,12	0,06	14,9	0,1	0	12,8	2,1	11	0,2
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого			40,29	35,33	111,24	879,18	0,75	67,11	0,1	0,36	288,4	319,5	286,42	30,24
ПОЛДНИК														
Фрукт		1/100	1	0	25,7	117,5	0,05	12,5	0	0	48	40	0	0
конд. изделие			6,8	5	60,2	313	0,11	0	19	4	31	89	13	1,3
944	Чай с лимоном	200	0,26	0	10,22	59,12	0,06	14,9	0,1	0	12,8	2,1	11	0,2
Итого			8	5	95	466,5	0,16	12,5	19	4	79,3	129	13	1,33
Используется йодированная соль, зелень														
Всего			57,39	49	278,1	1737,6	1,03	80,11	78,16	5,17	495	467,9	327,5	32,62

День: 6.06

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
349	Каша вязкая рисовая	200	5	8	25,5	217,7	0,05	0,5	0	0	125,2	89,3	28,1	0,4
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
14	Масло (порциями)	10	0	8,2	0,13	75	0	0	59	0	1	2	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		8,4	16,6	54,03	422,22	0,07	0,5	59	0,26	131,1	108,7	34,7	0,65
	ОБЕД													
107	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,1	9,9	5,2	117	0,01	2,37	0	0	27,68	0	16,52	0,99
273	Суп рыбный	250	8,4	2,3	11,5	104	0,1	3,97	0	0	18,23	0	22,32	0,79
643	Птица тушеная в соусе	80/20	19,3	16	0,6	221,44	0,06	2,08	0,9	0	43,65	149,6	19,24	1,7
299	Картофельное пюре	180	3,69	5,76	24,03	169,2	0,14	12,5	0	0	44,8	0	34,29	1,26
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,11	0	0	14,19	3,6	8,07	0,89
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		35,23	34,5	91,99	826,6	0,41	21,03	0,90	0,36	158	195,6	110,4	6,87
	ПОЛДНИК													
	Фрукт	1/100	1	0	25,7	117,5	0,05	12,5	0	0	48	40	0	0
	конд. Изделие		9,6	7,9	35,8	244,1	0,05	0,07	90	1	60,9	101,9	11,6	0,8
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
	Итого		10,8	7,9	70,6	397,6	0,1	12,57	90	1	109,2	141,9	11,6	0,83
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		54,43	59	216,62	1646,42	0,58	34,1	149,9	1,62	398	446,2	156,74	8,35

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
349	Каша вязкая пшененная	200	7,3	9,1	33,3	247,7	0,15	0,21	0	0	87,5	0	42,8	1,2
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
15	Сыр (порциями)	15	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	Итого		15,34	15,4	61,7	448,88	0,18	0,35	52	0,36	268,4	117,4	56,4	1,65
	ОБЕД													
92	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	3,7	9	76	0,04	5,15	0	0	21,46	0	26	0,89
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2	6,2	12,9	119	0,05	7,99	0	0	41,76	53,23	23,04	1,1
413	Макаронные изделия отварные	180	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	0	6,48	49,56	28,2	1,48
591	Гуляш	90	19,59	17,89	4,76	168,1	0,25	0	0	0	43	174	65	22
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,11	0	0	14,19	3,6	8,07	0,89
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		32,59	34,4	112,6	802,66	0,52	13,25	28	0,36	136	322,8	160,3	27,6
	ПОЛДНИК													
	конд. изделие		6,8	5	60,2	313	0,11	0	19	4	31	89	13	1,3
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,11	0	0	14,19	3,6	8,07	0,89
	Итого		7,3	5,1	91,1	436	0,17	0,11	19	4	45,2	92,6	21,07	2,19
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		55,23	54,85	265,38	1687,54	0,87	13,71	99	4,72	449,6	532,79	237,78	31,44

День: 10.06

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
349	Каша вязкая Геркулес	200	8	10,1	34,1	221,3	0,17	0,2	0	0	136,4	0	53,7	1,3
959	Какао с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		12,6	12,5	75,8	430,82	0,21	0,2	0,08	0,26	175	62,4	67,3	1,52
	ОБЕД													
ПР	Огурец свежий	30	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0	2,31	43	28,32	16	0,52
206	Суп картофельный с горохом	250	6,1	4	25,9	173	0,19	3,73	0	0	33,52	0	37,25	2,01
642	Рагу из птицы	200	17,4	20,8	17,4	333,7	0,2	2,5	0,5	1,7	24,3	57,8	44,1	3,1
944	Чай с лимоном	200/2	0,26	0	10,22	486	0,06	14,9	0,1	0	12,8	2,1	11	0,2
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		23,7	33	159,1	1178,78	0,51	45,56	0,6	4,37	123	130,6	118,4	7,07
	ПОЛДНИК													
	Фрукт	1/100	1	0	25,7	117,5	0,05	12,5	0	0	48	40	0	0
	конд. изделие		6,8	5	60,2	313	0,11	0	19	4	31	89	13	1,3
944	Чай с лимоном	200/2	0,26	0	10,22	486	0,06	14,9	0,1	0	12,8	2,1	11	0,2
	Итого		8,06	5	96,12	916,5	0,22	27,4	19,1	4	91,8	131,1	24	1,5
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		44,36	50,46	330,99	2526,1	0,94	73,16	19,78	8,63	389,6	324,12	209,65	10,09

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
349	Каша вязкая гречневая	200	8,8	9	36,3	274,4	0,2	0	26,6	0	104,2	196,9	108	3,3
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
ПР	Мармелад	15	0	0	11,4	43,5	0	0	59	0	1	2	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		12,2	9,4	76,1	447,42	0,22	0	85,6	0,26	110,1	216,3	6,6	0,22
	ОБЕД													
147	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	100	2,3	7,1	8,6	112	0,05	49,81	0	0	62,14	29	22,73	1
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	19,9	150	0,06	0,65	0	0	136,58	0	18,07	0,4
645	Плов из птицы	200	13,2	23	33,3	428,4	0,02	1,5	0	0	24,3	221	33,5	1,8
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,11	0	0	14,19	3,6	8,07	0,89
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		23,74	35,8	112,5	905,36	0,23	52,07	0	0,36	246	296	92,37	5,33
	ПОЛДНИК													
	конд. изделие		6,8	5	60,2	313	0,11	0	19	4	31	89	13	1,3
	Сок	1/200	0,03	0	10,34	88	1,07	28	0	0	64	28	17	1,9
	Итого		6,83	5	70,54	401	1,18	28	19	4	95	117	30	3,2
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		42,77	50,24	259,1	1753,78	1,63	80,07	104,6	4,62	451,5	629,3	128,97	8,75

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
349	Каша вязкая из пшена и риса	200	5,7	8,3	32,1	218,9	0,1	0,5	0,06	0,55	121	0	34,5	0,8
944	Чай с лимоном	200/2	0,26	0	10,22	59,12	0,06	14,9	0,1	0	12,8	2,1	11	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
15	Сыр(порциями)	15	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	Итого		13,8	14,6	61,62	443,2	0,19	15,54	52,16	0,91	314,4	119,5	59,1	1,42
	ОБЕД													
93	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,2	8,2	6,4	108	0,01	1,81	0	0	33,68	0	18,1	1,17
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	6,2	8,8	103	0,06	12,01	0	0	41,63	47,6	19,91	6,73
409	Пюре из бобовых	180	18,1	5,9	42,5	318	0,62	0	29,5	0	12	209,7	91,63	5,97
516	Тефтели рыбные	80	14,19	11,41	13,06	211,89	0,1	0,7	0,01	4,8	38	202	47	0,9
759	Соус красный основной	20	1,8	1	2	24,6	0,01	1	0	0	61	21	4,4	0,4
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		39,73	33,15	101,62	893,45	0,84	15,52	29,51	5,16	195,8	522,7	191,04	16,44
	ПОЛДНИК													
	Фрукт	1/100	1	0	25,7	117,5	0,05	12,5	0	0	48	40	0	0
	конд. Изделие		9,6	7,9	35,8	244,1	0,05	0,07	90	1	60,9	101,9	11,6	0,8
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
	Итого		10,8	7,9	70,6	397,6	0,1	12,57	90	1	109,2	141,9	11,6	0,83
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		64,33	55,65	233,84	1734,25	1,13	43,63	171,67	7,07	619,3	751,36	261,74	18,69

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
393	Запеканка рисовая с творогом	150/20	8,3	6,25	55	313,3	0,04	1,46	0	0	48,7	0	27,4	0,8
958	Кофеинный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0
	Итого		9,7	8,25	77,4	429,3	0,06	1,46	0,08	0	82,7	45	34,4	0,8
	ОБЕД													
100	Винегрет овощной	100	1,36	2,6	7,6	63	0,04	11,56	0	0	26,26	45	18	0,74
197	Рассольник петербургский	250	2,4	5,7	15,7	130	0,08	6,71	0	0	24,02	63,3	23,25	0,87
299	Картофельное пюре	180	3,69	5,76	24,03	169,2	0,14	12,5	0	0	44,8	0	34,29	1,26
591	Гуляш	90	19,59	17,89	4,76	168,1	0,25	0	0	0	43	174	65	22
944	Чай с лимоном	200/2	0,26	0	10,22	59,12	0,06	14,9	0,1	0	12,8	2,1	11	0,2
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		29,54	32,39	82,07	681,38	0,61	45,67	0,1	0,36	160,1	326,8	161,54	26,31
	ПОЛДНИК													
	конд. изделие		6,8	5	60,2	313	0,11	0	19	4	31	89	13	1,3
	Сок	1/200	0,03	0	10,34	88	1,07	28	0	0	64	28	17	1,9
	Итого		6,83	5	70,54	401	1,18	28	19	4	95	117	30	3,2
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		46,07	45,64	230,01	1511,68	1,85	75,13	19,18	4,36	337,8	488,8	225,94	30,31

День: 16.06

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
349	Каша вязкая Геркулес	200	8	10,1	34,1	221,3	0,17	0,2	0	0	136,4	0	53,7	1,3
959	Какао с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Итого			12,6	12,5	75,8	430,82	0,21	0,2	0,08	0,26	175	62,4	67,3	1,52
ОБЕД														
92	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	3,7	9	76	0,04	5,15	0	0	21,46	0	26	0,89
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2	6,2	12,9	119	0,05	7,99	0	0	41,76	53,23	23,04	1,1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,11	0	0	14,19	3,6	8,07	0,89
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
645	Плов из птицы	200	13,2	23	33,3	428,4	0,02	1,5	0	0	24,3	221	33,5	1,8
Итого			18,84	33,44	105,86	838,36	0,21	14,75	0	0,36	110,9	320,23	100,61	5,92
ПОЛДНИК														
конд. Изделие			9,6	7,9	35,8	244,1	0,05	0,07	90	1	60,9	101,9	11,6	0,8
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,11	0	0	14,19	3,6	8,07	0,89
Итого			10,1	8	66,7	367,1	0,11	0,18	90	1	75,09	105,5	19,67	1,69
Используется йодированная соль, зелень														
Всего			41,54	53,94	248,36	1636,28	0,53	15,13	90,08	1,62	361	488,13	187,58	9,13

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
349	Каша вязкая рисовая	200	5	8	25,5	217,7	0,05	0,5	0	0	125,2	89,3	28,1	0,4
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
14	Масло (порциями)	10	0	8,2	0,13	75	0	0	59	0	1	2	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Итого			8,4	16,6	54,03	422,22	0,07	0,5	59	0,26	131	108,7	34,7	0,65
ОБЕД														
ПР	Огурец свежий	30	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0	2,31	43	28,32	16	0,52
206	Суп картофельный с горохом	250	6,1	4	25,9	173	0,19	3,73	0	0	33,52	0	37,25	2,01
413	Макаронные изделия отварные	180	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	0	6,48	49,56	28,2	1,48
419	Тефтели	80	10,8	9,40	10,6	169	0,02	2	0,02	0	14	112	16	2
759	Соус красный основной	20	1,8	1	2	24,6	0,01	1	0	0	61	21	4,4	0,4
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого			29,83	26,9	111,1	813,28	0,36	31,16	28,02	2,67	167	253,3	111,9	7,68
ПОЛДНИК														
конд. изделие		6,8	5	60,2	313	0,11	0	19	4	31	89	13	1,3	
Сок		1/200	0,03	0	10,34	88	1,07	28	0	0	64	28	17	1,9
Итого			6,83	5	70,54	401	1,18	28	19	4	95	117	30	3,2
Используется йодированная соль, зелень														
Всего			45,06	48,54	235,71	1636,5	1,61	59,66	106,02	6,93	393,5	478,98	176,55	11,53

День: 18.06

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
415	Макароны с сыром	200	9,7	14,9	32,7	310	0,05	0,04	0	0	156	0	15,2	0,9
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		13,1	15,3	61,1	439,52	0,07	0,04	0	0,26	160,9	17,4	21,8	1,15
	ОБЕД													
100	Винегрет овощной	100	1,36	2,6	7,6	63	0,04	11,56	0	0	26,26	45	18	0,74
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	6,2	8,8	103	0,06	12,01	0	0	41,63	47,6	19,91	6,73
590	Жаркое по-домашнему	200	26,7	26,9	24	452,2	0,15	3,08	34	0	31,54	0	62,5	4,8
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		32,5	36,14	69,26	746,16	0,29	26,65	34	0,36	108,9	135	110,41	13,54
	ПОЛДНИК													
	конд. изделие		6,8	5	60,2	313	0,11	0	19	4	31	89	13	1,3
	Сок	1/200	0,03	0	10,34	88	1,07	28	0	0	64	28	17	1,9
	Итого		6,83	5	70,54	401	1,18	28	19	4	95	117	30	3,2
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		52,43	56,44	200,9	1586,68	1,54	54,69	53	4,62	364,8	269,4	162,21	17,89

День: 19.06

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
349	Каша вязкая из пшена и риса	200	5,7	8,3	32,1	218,9	0,1	0,5	0,06	0,55	121	0	34,5	0,8
944	Чай с лимоном	200	0,26	0	10,22	59,12	0,06	14,9	0,1	0	12,8	2,1	11	0,2
ПР	Мармелад	15	0	0	11,4	43,5	0	0	59	0	1	2	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Итого			9,1	8,7	71,9	391,92	0,12	0,5	59,06	0,81	127	19,4	41,1	1,05
ОБЕД														
79	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	5	10,3	98	0,03	51,56	0	0	63,25	29	19,14	0,77
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	19,9	150	0,06	0,65	0	0	136,58	0	18,07	0,4
679	Гречка рассыпчатая	180	10,6	6,8	46,3	312	0,31	0	0	0	23,6	72	163,21	5,63
591	Гуляш	90	19,59	17,89	4,76	168,1	0,25	0	0	0	43	174	65	22
944	Чай с лимоном	200	0,26	0	10,22	59,12	0,06	14,9	0,1	0	12,8	2,1	11	0,2
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого			40,29	35,33	111,24	879,18	0,75	67,11	0,1	0,36	288,4	319,5	286,42	30,24
ПОЛДНИК														
Фрукт		1/100	1	0	25,7	117,5	0,05	12,5	0	0	48	40	0	0
конд. изделие			6,8	5	60,2	313	0,11	0	19	4	31	89	13	1,3
944	Чай с лимоном	200	0,26	0	10,22	59,12	0,06	14,9	0,1	0	12,8	2,1	11	0,2
Итого			8	5	95	466,5	0,16	12,5	19	4	79,3	129	13	1,33
Используется йодированная соль, зелень														
Всего			57,39	49	278,1	1737,6	1,03	80,11	78,16	5,17	495	467,9	327,5	32,62

День: 20.06

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
349	Каша вязкая рисовая	200	5	8	25,5	217,7	0,05	0,5	0	0	125,2	89,3	28,1	0,4
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
14	Масло (порциями)	10	0	8,2	0,13	75	0	0	59	0	1	2	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		8,4	16,6	54,03	422,22	0,07	0,5	59	0,26	131,1	108,7	34,7	0,65
	ОБЕД													
107	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,1	9,9	5,2	117	0,01	2,37	0	0	27,68	0	16,52	0,99
273	Суп рыбный	250	8,4	2,3	11,5	104	0,1	3,97	0	0	18,23	0	22,32	0,79
643	Птица тушеная в соусе	80/20	19,3	16	0,6	221,44	0,06	2,08	0,9	0	43,65	149,6	19,24	1,7
299	Картофельное пюре	180	3,69	5,76	24,03	169,2	0,14	12,5	0	0	44,8	0	34,29	1,26
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,11	0	0	14,19	3,6	8,07	0,89
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		35,23	34,5	91,99	826,6	0,41	21,03	0,90	0,36	158	195,6	110,4	6,87
	ПОЛДНИК													
	Фрукт	1/100	1	0	25,7	117,5	0,05	12,5	0	0	48	40	0	0
	конд. Изделие		9,6	7,9	35,8	244,1	0,05	0,07	90	1	60,9	101,9	11,6	0,8
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
	Итого		10,8	7,9	70,6	397,6	0,1	12,57	90	1	109,2	141,9	11,6	0,83
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		54,43	59	216,62	1646,42	0,58	34,1	149,9	1,62	398	446,2	156,74	8,35

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
349	Каша вязкая пшененная	200	7,3	9,1	33,3	247,7	0,15	0,21	0	0	87,5	0	42,8	1,2
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
15	Сыр (порциями)	15	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	Итого		15,34	15,4	61,7	448,88	0,18	0,35	52	0,36	268,4	117,4	56,4	1,65
	ОБЕД													
92	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	3,7	9	76	0,04	5,15	0	0	21,46	0	26	0,89
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2	6,2	12,9	119	0,05	7,99	0	0	41,76	53,23	23,04	1,1
413	Макаронные изделия отварные	180	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	0	6,48	49,56	28,2	1,48
591	Гуляш	90	19,59	17,89	4,76	168,1	0,25	0	0	0	43	174	65	22
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,11	0	0	14,19	3,6	8,07	0,89
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		32,59	34,4	112,6	802,66	0,52	13,25	28	0,36	136	322,8	160,3	27,6
	ПОЛДНИК													
	конд. изделие		6,8	5	60,2	313	0,11	0	19	4	31	89	13	1,3
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,11	0	0	14,19	3,6	8,07	0,89
	Итого		7,3	5,1	91,1	436	0,17	0,11	19	4	45,2	92,6	21,07	2,19
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		55,23	54,85	265,38	1687,54	0,87	13,71	99	4,72	449,6	532,79	237,78	31,44

День: 24.06

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
349	Каша вязкая Геркулес	200	8	10,1	34,1	221,3	0,17	0,2	0	0	136,4	0	53,7	1,3
959	Какао с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		12,6	12,5	75,8	430,82	0,21	0,2	0,08	0,26	175	62,4	67,3	1,52
	ОБЕД													
ПР	Огурец свежий	30	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0	2,31	43	28,32	16	0,52
206	Суп картофельный с горохом	250	6,1	4	25,9	173	0,19	3,73	0	0	33,52	0	37,25	2,01
642	Рагу из птицы	200	17,4	20,8	17,4	333,7	0,2	2,5	0,5	1,7	24,3	57,8	44,1	3,1
944	Чай с лимоном	200/2	0,26	0	10,22	486	0,06	14,9	0,1	0	12,8	2,1	11	0,2
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		23,7	33	159,1	1178,78	0,51	45,56	0,6	4,37	123	130,6	118,4	7,07
	ПОЛДНИК													
	Фрукт	1/100	1	0	25,7	117,5	0,05	12,5	0	0	48	40	0	0
	конд. изделие		6,8	5	60,2	313	0,11	0	19	4	31	89	13	1,3
944	Чай с лимоном	200/2	0,26	0	10,22	486	0,06	14,9	0,1	0	12,8	2,1	11	0,2
	Итого		8,06	5	96,12	916,5	0,22	27,4	19,1	4	91,8	131,1	24	1,5
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		44,36	50,46	330,99	2526,1	0,94	73,16	19,78	8,63	389,6	324,12	209,65	10,09

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
349	Каша вязкая гречневая	200	8,8	9	36,3	274,4	0,2	0	26,6	0	104,2	196,9	108	3,3
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
ПР	Мармелад	15	0	0	11,4	43,5	0	0	59	0	1	2	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		12,2	9,4	76,1	447,42	0,22	0	85,6	0,26	110,1	216,3	6,6	0,22
	ОБЕД													
147	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	100	2,3	7,1	8,6	112	0,05	49,81	0	0	62,14	29	22,73	1
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	19,9	150	0,06	0,65	0	0	136,58	0	18,07	0,4
645	Плов из птицы	200	13,2	23	33,3	428,4	0,02	1,5	0	0	24,3	221	33,5	1,8
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,11	0	0	14,19	3,6	8,07	0,89
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		23,74	35,8	112,5	905,36	0,23	52,07	0	0,36	246	296	92,37	5,33
	ПОЛДНИК													
	конд. изделие		6,8	5	60,2	313	0,11	0	19	4	31	89	13	1,3
	Сок	1/200	0,03	0	10,34	88	1,07	28	0	0	64	28	17	1,9
	Итого		6,83	5	70,54	401	1,18	28	19	4	95	117	30	3,2
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		42,77	50,24	259,1	1753,78	1,63	80,07	104,6	4,62	451,5	629,3	128,97	8,75

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
349	Каша вязкая из пшена и риса	200	5,7	8,3	32,1	218,9	0,1	0,5	0,06	0,55	121	0	34,5	0,8
944	Чай с лимоном	200/2	0,26	0	10,22	59,12	0,06	14,9	0,1	0	12,8	2,1	11	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
15	Сыр(порциями)	15	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	Итого		13,8	14,6	61,62	443,2	0,19	15,54	52,16	0,91	314,4	119,5	59,1	1,42
	ОБЕД													
93	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,2	8,2	6,4	108	0,01	1,81	0	0	33,68	0	18,1	1,17
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	6,2	8,8	103	0,06	12,01	0	0	41,63	47,6	19,91	6,73
409	Пюре из бобовых	180	18,1	5,9	42,5	318	0,62	0	29,5	0	12	209,7	91,63	5,97
516	Тефтели рыбные	80	14,19	11,41	13,06	211,89	0,1	0,7	0,01	4,8	38	202	47	0,9
759	Соус красный основной	20	1,8	1	2	24,6	0,01	1	0	0	61	21	4,4	0,4
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		39,73	33,15	101,62	893,45	0,84	15,52	29,51	5,16	195,8	522,7	191,04	16,44
	ПОЛДНИК													
	Фрукт	1/100	1	0	25,7	117,5	0,05	12,5	0	0	48	40	0	0
	конд. Изделие		9,6	7,9	35,8	244,1	0,05	0,07	90	1	60,9	101,9	11,6	0,8
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
	Итого		10,8	7,9	70,6	397,6	0,1	12,57	90	1	109,2	141,9	11,6	0,83
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		64,33	55,65	233,84	1734,25	1,13	43,63	171,67	7,07	619,3	751,36	261,74	18,69

День: 27.06

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
393	Запеканка рисовая с творогом	150/20	8,3	6,25	55	313,3	0,04	1,46	0	0	48,7	0	27,4	0,8
958	Кофеинный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0
	Итого		9,7	8,25	77,4	429,3	0,06	1,46	0,08	0	82,7	45	34,4	0,8
	ОБЕД													
100	Винегрет овощной	100	1,36	2,6	7,6	63	0,04	11,56	0	0	26,26	45	18	0,74
197	Рассольник петербургский	250	2,4	5,7	15,7	130	0,08	6,71	0	0	24,02	63,3	23,25	0,87
299	Картофельное пюре	180	3,69	5,76	24,03	169,2	0,14	12,5	0	0	44,8	0	34,29	1,26
591	Гуляш	90	19,59	17,89	4,76	168,1	0,25	0	0	0	43	174	65	22
944	Чай с лимоном	200/2	0,26	0	10,22	59,12	0,06	14,9	0,1	0	12,8	2,1	11	0,2
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		29,54	32,39	82,07	681,38	0,61	45,67	0,1	0,36	160,1	326,8	161,54	26,31
	ПОЛДНИК													
	конд. изделие		6,8	5	60,2	313	0,11	0	19	4	31	89	13	1,3
	Сок	1/200	0,03	0	10,34	88	1,07	28	0	0	64	28	17	1,9
	Итого		6,83	5	70,54	401	1,18	28	19	4	95	117	30	3,2
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		46,07	45,64	230,01	1511,68	1,85	75,13	19,18	4,36	337,8	488,8	225,94	30,31

День: 30.06

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
349	Каша вязкая Геркулес	200	8	10,1	34,1	221,3	0,17	0,2	0	0	136,4	0	53,7	1,3
959	Какао с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		12,6	12,5	75,8	430,82	0,21	0,2	0,08	0,26	175	62,4	67,3	1,52
	ОБЕД													
92	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	3,7	9	76	0,04	5,15	0	0	21,46	0	26	0,89
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2	6,2	12,9	119	0,05	7,99	0	0	41,76	53,23	23,04	1,1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,11	0	0	14,19	3,6	8,07	0,89
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
645	Плов из птицы	200	13,2	23	33,3	428,4	0,02	1,5	0	0	24,3	221	33,5	1,8
	Итого		18,84	33,44	105,86	838,36	0,21	14,75	0	0,36	110,9	320,23	100,61	5,92
	ПОЛДНИК													
	конд. Изделие		9,6	7,9	35,8	244,1	0,05	0,07	90	1	60,9	101,9	11,6	0,8
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,11	0	0	14,19	3,6	8,07	0,89
	Итого		10,1	8	66,7	367,1	0,11	0,18	90	1	75,09	105,5	19,67	1,69
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		41,54	53,94	248,36	1636,28	0,53	15,13	90,08	1,62	361	488,13	187,58	9,13