


**СОГЛАСОВАНО:**

**Начальник лагеря с дневным пребыванием детей  
МБОУ «Мускатновская школа»**

  
\_\_\_\_\_ **С.М. Мустафаева**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Индивидуальный предприниматель**

  
\_\_\_\_\_ **В.В. Павлюк**



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
В ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
НА БАЗЕ МБОУ "МУСКАТНОВСКАЯ ШКОЛА"  
(возрастная категория 11 лет и старше)**

2023 год

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
177	Каша вязкая молочная из крупы пшеничной с изюмом и маслом сливочным	200/15/5	8,58	12,5	38,4	321,5	0,19	1,0	57,4	0,24	153,4	216,2	57,5	1,63
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,8	8,3	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49
378	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	13,9	75,0	0,04	1,33	10,0	0	126,6	92,8	15,4	0,41
338	Фрукты свежие (яблоки, бананы)	90	0,36	0,36	8,82	42,3	0,03	9,0	0	0,18	14,4	9,9	8,1	1,98
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>16,26</b>	<b>22,51</b>	<b>75,95</b>	<b>595,8</b>	<b>0,3</b>	<b>3,34</b>	<b>126,4</b>	<b>0,89</b>	<b>433,6</b>	<b>414,9</b>	<b>90,45</b>	<b>4,51</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	120	1,32	0,24	4,56	26,4	0,84	21,1	0	0,84	16,8	31,2	24,0	1,08
101	Суп с рисовой крупой	250	1,98	2,71	12,1	85,8	0,09	8,3	0	1,22	26,8	55,8	22,8	0,9
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5	3,72	9,39	20,57	167,7	0,17	21,8	0	0,22	44,4	103,9	33,3	1,21
269	Котлета мясная с маслом сливочным	110/5	17,6	24,1	13,8	343,0	0,19	0,3	46,0	0,96	34,5	197,9	35,9	2,71
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	15,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
СРД	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,2	175,4	0,12	0	0	0,98	17,3	65,3	24,8	1,5
СРД	Хлеб ржаной	75	4,2	0,83	37,1	172,5	0,12	0	0	0,68	17,3	79,5	18,8	2,33
СРД	Печенье	15	1,2	1,43	7,46	37,5	0,02	0	0	0	2,7	12,0	0	0,17
386	Кефир	170	4,92	4,26	6,8	85,0	0,07	1,2	34,0	0	204,0	153,0	23,8	0,18
	<b>Итого за обед:</b>		<b>41,87</b>	<b>43,71</b>	<b>153,79</b>	<b>1178,1</b>	<b>1,64</b>	<b>56,7</b>	<b>80,0</b>	<b>5,1</b>	<b>377,8</b>	<b>712,6</b>	<b>190,6</b>	<b>12,88</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>58,13</b>	<b>66,22</b>	<b>229,74</b>	<b>1773,9</b>	<b>1,94</b>	<b>60,04</b>	<b>206,4</b>	<b>5,99</b>	<b>811,4</b>	<b>1127,5</b>	<b>281,05</b>	<b>17,39</b>

ВТОРОЙ ДЕНЬ														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	130	0,91	0,13	2,47	15,6	0,04	6,37	0	0,13	29,9	39,0	18,2	0,78
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	106/10	10,78	19,2	2,04	224,0	0,08	0,2	251,0	0,58	79,72	174,6	12,48	2,04
243	Печень по- строгоновски №255	100	13,6	10,8	3,7	189,1	0,1	10,2	4,6	3,4	19,2	200,1	13,5	4,3
СРД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,5	0,06	0	0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
382	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,7	0,05	1,43	21,9	0	137,0	112,1	19,2	0,43
341	Фрукты свежие (апельсины)	90	0,81	0,18	20,8	92,7	0,04	54,0	0	0,18	31,5	20,7	11,7	0,27
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>25,89</b>	<b>41,5</b>	<b>60,75</b>	<b>706,3</b>	<b>0,28</b>	<b>62,0</b>	<b>296,5</b>	<b>1,55</b>	<b>309,22</b>	<b>484,5</b>	<b>83,38</b>	<b>5,86</b>
<b>ОБЕД</b>														
30	Салат из редиса	130	2,97	9,59	3,72	114,3	0,03	19,2	38,5	0,68	60,5	74,0	16,51	1,48
102	Суп с горохом	250	5,49	5,28	16,2	148,3	0,23	5,83	0	2,43	42,7	88,1	35,6	2,05
302	Каша рассыпчатая из крупы пшеничной с маслом сливочным	180/5	5,09	7,56	27,9	191,2	0,09	0	0	0,9	20,1	133,0	28,6	2,25
268	Биточки мясные с маслом сливочным	110/5	14,2	25,3	15,0	319,0	0,08	0,35	46,8	3,72	45,0	197,3	58,3	2,92
349	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,8	119,5	0,11	1,14	0	0,81	29,2	51,1	27,5	1,1
СРД	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	161,0	0,06	0	0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
СРД	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	34,6	161,0	0,11	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
	<b>Итого за обед:</b>		<b>37,8</b>	<b>49,28</b>	<b>160,03</b>	<b>1214,3</b>	<b>0,48</b>	<b>26,52</b>	<b>85,3</b>	<b>9,53</b>	<b>222,8</b>	<b>660,1</b>	<b>194,01</b>	<b>13,21</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>63,69</b>	<b>90,78</b>	<b>220,78</b>	<b>1920,6</b>	<b>0,74</b>	<b>88,52</b>	<b>381,8</b>	<b>11,08</b>	<b>532,02</b>	<b>1144,6</b>	<b>277,39</b>	<b>19,07</b>

ТРЕТИЙ ДЕНЬ														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	190/30	32,1	24,3	49,4	526,7	0,13	1,04	143,0	0,92	430,3	473,4	58,4	1,42
378	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	13,9	75,0	0,04	1,33	10,0	0	126,6	92,8	15,4	0,41
338	Фрукты свежие (яблоки, бананы)	90	0,36	0,36	8,82	42,3	0,03	9,0	0	0,18	14,4	9,9	8,1	1,98
429	Булочка «Веснушка»	75	5,85	4,59	35,9	208,5	0,11	0	4,5	2,11	17,0	58,8	22,8	1,1
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>39,85</b>	<b>30,6</b>	<b>108,02</b>	<b>852,5</b>	<b>0,31</b>	<b>11,37</b>	<b>157,5</b>	<b>3,21</b>	<b>588,3</b>	<b>634,9</b>	<b>104,7</b>	<b>4,91</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	120	1,32	0,24	4,56	26,4	0,84	21,1	0	0,84	16,8	31,2	24,0	1,08
83	Борщ со сметаной	250/5	1,93	5,93	11,2	113,9	0,05	9,18	0	2,4	42,0	65,8	29,9	1,38
291	Плов из курицы	150	12,71	7,85	26,8	189,0	0,08	4,52	14,6	0,37	34,76	131,5	40,53	1,48
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	15,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
СРД	Хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	57,96	280,5	0,18	0	0	1,08	27,6	127,2	30,0	3,72
СРД	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	34,6	161,0	0,11	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
СРД	Печенье	15	1,2	1,43	7,46	37,5	0,02	0	0	0	2,7	12,0	0	0,17
386	Ряженка	170	4,92	4,26	7,14	86,8	0,04	0,52	34,0	0	210,8	156,4	23,8	0,18
	<b>Итого за обед:</b>		<b>36,48</b>	<b>21,68</b>	<b>164,92</b>	<b>979,9</b>	<b>1,34</b>	<b>39,32</b>	<b>48,6</b>	<b>5,52</b>	<b>364,76</b>	<b>612,3</b>	<b>173,73</b>	<b>12,98</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>76,33</b>	<b>52,28</b>	<b>272,94</b>	<b>1832,4</b>	<b>1,65</b>	<b>50,69</b>	<b>206,1</b>	<b>8,73</b>	<b>953,06</b>	<b>1247,2</b>	<b>278,43</b>	<b>17,89</b>

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
121	Суп молочный из крупы рисовой с маслом сливочным	200/5	3,01	7,2	6,34	104,2	0,04	0,68	27,1	0,02	130,8	93,2	14,5	0,12
2	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	30/5/20	2,4	3,87	27,83	156,0	0,04	0,1	20,0	0,39	10,0	22,8	5,6	0,6
378	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	13,9	75,0	0,04	1,33	10,0	0	126,6	92,8	15,4	0,41
341	Фрукты свежие (апельсин)	90	0,81	0,18	20,8	92,7	0,04	54,0	0	0,18	31,5	20,7	11,7	0,27
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>7,74</b>	<b>12,6</b>	<b>68,87</b>	<b>427,9</b>	<b>0,16</b>	<b>56,11</b>	<b>57,1</b>	<b>0,59</b>	<b>298,9</b>	<b>229,5</b>	<b>47,2</b>	<b>1,4</b>
<b>ОБЕД</b>														
45	Салат из свежей белокочанной капусты	130	1,70	4,23	8,41	78,5	0,03	22,2	0	10,9	32,4	36,8	19,6	0,61
95	Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,21	6,09	13,0	124,6	0,1	13,1	0	11,9	39,8	65,9	28,1	1,08
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,56	9,05	18,3	184,8	0,06	0	0	1,01	5,06	38,9	22,0	1,15
290	Птица, тушенная с овощами	100/50	12,28	9,84	2,9	142,0	0,04	0,68	30,1	0,5	30,32	79,0	16,19	0,7
342	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	20,1	103,1	0,01	0,81	0	0,07	12,8	3,96	4,63	0,86
СРД	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,97	210,5	0,14	0	0	1,17	20,7	78,8	29,7	1,8
СРД	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	34,6	161,0	0,11	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
	<b>Итого за обед:</b>		<b>32,92</b>	<b>31,02</b>	<b>141,28</b>	<b>1004,5</b>	<b>0,49</b>	<b>36,79</b>	<b>30,1</b>	<b>26,18</b>	<b>157,18</b>	<b>380,56</b>	<b>137,72</b>	<b>8,37</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40,66</b>	<b>43,62</b>	<b>210,15</b>	<b>1432,4</b>	<b>0,65</b>	<b>92,9</b>	<b>87,1</b>	<b>26,77</b>	<b>456,08</b>	<b>610,06</b>	<b>184,92</b>	<b>9,77</b>

ПЯТЫЙ ДЕНЬ														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	200/5	8,11	12,8	26,7	255,8	0,18	93,7	53,5	0,61	146,1	229,4	69,1	1,69
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,8	8,3	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49
382	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,7	0,05	1,43	21,9	0	137,0	112,1	19,2	0,43
338	Фрукты свежие (яблоки, бананы)	90	0,36	0,36	8,82	42,3	0,03	9,0	0	0,18	14,4	9,9	8,1	1,98
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>17,94</b>	<b>24,65</b>	<b>66,17</b>	<b>561,8</b>	<b>0,3</b>	<b>104,24</b>	<b>134,4</b>	<b>1,26</b>	<b>436,7</b>	<b>447,4</b>	<b>105,85</b>	<b>4,65</b>
<b>ОБЕД</b>														
31	Салат из редиса с огурцом	130	3,09	9,59	3,38	112,2	0,03	14,4	38,5	0,2	44,5	70,1	16,1	1,31
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,3	0,08	10,4	0	2,32	34,9	49,3	20,8	0,78
310	Картофель отварной с маслом сливочным и зеленью	180/5/15	3,47	8,81	27,67	183,8	0,19	25,9	0	0,25	18,1	98,3	36,2	1,43
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	140/140	27,8	16,1	10,6	278,1	0,28	18,1	16,1	15,1	103,5	92,1	104,4	1,96
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	15,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
СРД	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,97	210,5	0,14	0	0	1,17	20,7	78,8	29,7	1,8
СРД	Хлеб ржаной	75	4,2	0,83	37,1	172,5	0,12	0	0	0,68	17,3	79,5	18,8	2,33
СРД	Печенье	15	1,2	1,43	7,46	37,5	0,02	0	0	0	2,7	12,0	0	0,17
386	Кефир	170	4,92	4,26	6,8	85,0	0,07	1,2	34,0	0	204,0	153,0	23,8	0,18
	<b>Итого за обед:</b>		<b>54,38</b>	<b>46,91</b>	<b>161,33</b>	<b>1259,7</b>	<b>0,95</b>	<b>74,0</b>	<b>88,6</b>	<b>19,92</b>	<b>459,7</b>	<b>647,1</b>	<b>257,8</b>	<b>12,76</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>72,32</b>	<b>71,56</b>	<b>227,5</b>	<b>1821,5</b>	<b>1,25</b>	<b>178,24</b>	<b>223,0</b>	<b>21,18</b>	<b>896,4</b>	<b>1094,5</b>	<b>363,65</b>	<b>17,45</b>

ШЕСТОЙ ДЕНЬ														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	130	0,91	0,13	2,47	15,6	0,04	6,37	0	0,13	29,9	39,0	18,2	0,78
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	106/10	10,78	19,2	2,04	224,0	0,08	0,2	251,0	0,58	79,72	174,6	12,48	2,04
243	Печень по- строгоновски №255	100	13,6	10,8	3,7	189,1	0,1	10,2	4,6	3,4	19,2	200,1	13,5	4,3
СРД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,5	0,06	0	0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
378	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	13,9	75,0	0,04	1,33	10,0	0	126,6	92,8	15,4	0,41
341	Фрукты свежие (апельсин)	90	0,81	0,18	20,8	92,7	0,04	54,0	0	0,18	31,5	20,7	11,7	0,27
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>23,74</b>	<b>39,66</b>	<b>58,83</b>	<b>674,6</b>	<b>0,27</b>	<b>60,92</b>	<b>284,6</b>	<b>1,53</b>	<b>287,62</b>	<b>467,0</b>	<b>79,58</b>	<b>5,84</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	120	1,32	0,24	4,56	26,4	0,84	21,1	0	0,84	16,8	31,2	24,0	1,08
88	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	250/5	1,89	5,95	8,15	99,9	0,06	15,77	0	2,25	4,3	49,3	22,1	0,83
304	Рис отварной с маслом сливочным	180/5	2,96	8,23	23,9	170,4	0,02	0	0	0,24	1,14	50,7	13,6	0,43
260	Гуляш из говядины	110	16,0	17,2	3,18	206,4	0,04	1,01	0	2,87	22,0	141,5	24,7	2,43
349	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,65	0	0,46	29,2	21,1	15,7	0,63
СРД	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,2	175,4	0,12	0	0	0,98	17,3	65,3	24,8	1,5
СРД	Хлеб ржаной	75	4,2	0,83	37,1	172,5	0,12	0	0	0,68	17,3	79,5	18,8	2,33
СРД	Печенье	15	1,2	1,43	7,46	37,5	0,02	0	0	0	2,7	12,0	0	0,17
386	Ряженка	170	4,92	4,26	7,14	86,8	0,04	0,52	34,0	0	210,8	156,4	23,8	0,18
	<b>Итого за обед:</b>		<b>39,02</b>	<b>38,97</b>	<b>156,49</b>	<b>1094,8</b>	<b>1,27</b>	<b>39,05</b>	<b>34,0</b>	<b>8,32</b>	<b>321,54</b>	<b>607,0</b>	<b>167,5</b>	<b>9,58</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>62,76</b>	<b>78,63</b>	<b>215,32</b>	<b>1769,4</b>	<b>1,54</b>	<b>99,97</b>	<b>318,6</b>	<b>9,85</b>	<b>609,16</b>	<b>1074,0</b>	<b>247,08</b>	<b>15,42</b>

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
173	Каша вязкая молочная из крупы пшеничной с маслом сливочным	200/5	8,43	10,8	33,3	284,6	0,14	0,94	53,5	0,75	143,3	216,0	43,3	2,3
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,8	8,3	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49
382	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,7	0,05	1,43	21,9	0	137,0	112,1	19,2	0,43
338	Фрукты свежие (яблоки, бананы)	90	0,36	0,36	8,82	42,3	0,03	9,0	0	0,18	14,4	9,9	8,1	1,98
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>18,26</b>	<b>22,65</b>	<b>72,77</b>	<b>590,6</b>	<b>0,26</b>	<b>11,48</b>	<b>134,4</b>	<b>1,4</b>	<b>433,9</b>	<b>434,0</b>	<b>80,05</b>	<b>5,2</b>
<b>ОБЕД</b>														
30	Салат из редиса	130	2,97	9,59	3,72	114,3	0,03	19,2	38,5	0,68	60,5	74,0	16,51	1,48
102	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,3	0,23	8,23	0	1,43	29,3	67,6	27,3	1,12
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5	3,72	9,39	20,57	167,7	0,17	21,8	0	0,22	44,4	103,9	33,3	1,21
294	Котлета мясная рубленая с маслом сливочным	100/5	13,1	12,57	12,21	184,5	0,15	0,68	40,4	51,3	44,8	60,0	16,7	2,72
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	15,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
СРД	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	161,0	0,06	0	0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
СРД	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	34,6	161,0	0,11	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
	<b>Итого за обед:</b>		<b>33,03</b>	<b>35,86</b>	<b>137,56</b>	<b>991,6</b>	<b>0,77</b>	<b>53,91</b>	<b>78,9</b>	<b>54,82</b>	<b>218,3</b>	<b>436,1</b>	<b>129,31</b>	<b>12,74</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>51,29</b>	<b>58,51</b>	<b>210,33</b>	<b>1582,2</b>	<b>1,03</b>	<b>65,39</b>	<b>213,3</b>	<b>56,22</b>	<b>652,2</b>	<b>870,1</b>	<b>209,36</b>	<b>17,94</b>



ВОСЬМОЙ ДЕНЬ														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	190/30	32,1	24,3	49,4	526,7	0,13	1,04	143,0	0,92	430,3	473,4	58,4	1,42
378	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	13,9	75,0	0,04	1,33	10,0	0	126,6	92,8	15,4	0,41
341	Фрукты свежие (апельсин)	90	0,36	0,36	8,82	42,3	0,03	9,0	0	0,18	14,4	9,9	8,1	1,98
429	Булочка «Веснушка»	75	5,85	4,59	35,9	208,5	0,11	0	4,5	2,11	17,0	58,8	22,8	1,1
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>39,85</b>	<b>30,6</b>	<b>108,02</b>	<b>852,5</b>	<b>0,31</b>	<b>11,37</b>	<b>157,5</b>	<b>3,21</b>	<b>588,3</b>	<b>634,9</b>	<b>104,7</b>	<b>4,91</b>
<b>ОБЕД</b>														
24	Салат из свежих овощей	130	1,24	7,88	3,97	91,78	0,05	12,27	0	0,64	35,4	39,1	21,5	0,99
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,14	6,09	12,2	117,4	0,09	8,38	0	2,35	24,1	56,8	24,1	0,93
302	Каша рассыпчатая из крупы ячневой с маслом сливочным	180/5	3,86	7,48	24,6	184,7	0,76	0	0	0,65	34,2	137,0	19,8	0,72
288	Курица отварная с маслом сливочным	100/5	11,74	11,91	0,24	144,0	0,02	1,18	49,1	0,51	28,0	83,5	10,14	0,95
342	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	20,1	103,1	0,01	0,81	0	0,07	12,8	3,96	4,63	0,86
СРД	Хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	57,96	280,5	0,18	0	0	1,08	27,6	127,2	30,0	3,72
СРД	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	34,6	161,0	0,11	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
СРД	Печенье	15	1,2	1,43	7,46	37,5	0,02	0	0	0	2,7	12,0	0	0,17
386	Кефир	170	4,92	4,26	6,8	85,0	0,07	1,2	34,0	0	204,0	153,0	23,8	0,18
	<b>Итого за обед:</b>		<b>38,64</b>	<b>41,16</b>	<b>167,93</b>	<b>1204,98</b>	<b>1,31</b>	<b>23,84</b>	<b>83,1</b>	<b>5,93</b>	<b>384,9</b>	<b>686,76</b>	<b>151,47</b>	<b>9,74</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>78,49</b>	<b>71,76</b>	<b>275,95</b>	<b>2057,48</b>	<b>1,62</b>	<b>35,21</b>	<b>240,6</b>	<b>9,14</b>	<b>973,2</b>	<b>1321,66</b>	<b>256,17</b>	<b>14,65</b>

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
181	Каша жидкая молочная из крупы манной с маслом сливочным	200/5	4,96	8,5	26,6	225,0	0,08	1,14	56,6	0,51	130,6	115,4	19,8	0,46
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,8	8,3	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49
378	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	13,9	75,0	0,04	1,33	10,0	0	126,6	92,8	15,4	0,41
338	Фрукты свежие (яблоки, бананы)	90	0,36	0,36	8,82	42,3	0,03	9,0	0	0,18	14,4	9,9	8,1	1,98
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>12,64</b>	<b>18,51</b>	<b>64,15</b>	<b>499,3</b>	<b>0,19</b>	<b>11,58</b>	<b>125,6</b>	<b>1,16</b>	<b>410,8</b>	<b>314,1</b>	<b>52,75</b>	<b>3,34</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	130	0,91	0,13	2,47	15,6	0,04	6,37	0	0,13	29,9	39,0	18,2	0,78
84	Борщ с фасолью со сметаной	250/5	3,69	6,11	13,2	137,9	0,01	6,7	0	2,42	54,1	99,9	34,5	1,73
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,56	9,05	18,3	184,8	0,06	0	0	1,01	5,06	38,9	22,0	1,15
235	Шницель рыбный с маслом сливочным	140/5	17,1	19,0	12,1	256,8	0,07	4,4	33,4	5,35	79,9	215,1	39,7	2,99
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	15,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
СРД	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,97	210,5	0,14	0	0	1,17	20,7	78,8	29,7	1,8
СРД	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	34,6	161,0	0,11	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
	<b>Итого за обед:</b>		<b>39,29</b>	<b>35,96</b>	<b>139,84</b>	<b>1051,4</b>	<b>0,45</b>	<b>21,47</b>	<b>33,4</b>	<b>10,93</b>	<b>219,76</b>	<b>559,9</b>	<b>169,6</b>	<b>13,42</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>51,93</b>	<b>54,47</b>	<b>203,99</b>	<b>1550,7</b>	<b>0,64</b>	<b>33,05</b>	<b>159,0</b>	<b>12,07</b>	<b>630,56</b>	<b>874,0</b>	<b>222,35</b>	<b>16,76</b>

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
121	Суп молочный из крупы гречневой с маслом сливочным	200/5	3,01	7,2	6,34	104,2	0,04	0,68	27,1	0,02	130,8	93,2	14,5	0,12
2	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	30/5/20	2,4	3,87	27,83	156,0	0,04	0,1	20,0	0,39	10,0	22,8	5,6	0,6
382	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,7	0,05	1,43	21,9	0	137,0	112,1	19,2	0,43
341	Фрукты свежие (апельсин)	90	0,81	0,18	20,8	92,7	0,04	54,0	0	0,18	31,5	20,7	11,7	0,27
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>9,89</b>	<b>14,44</b>	<b>70,79</b>	<b>459,6</b>	<b>0,17</b>	<b>56,21</b>	<b>69,0</b>	<b>0,59</b>	<b>309,3</b>	<b>248,8</b>	<b>11,73</b>	<b>1,42</b>
<b>ОБЕД</b>														
45	Салат из свежей белокочанной капусты	130	1,70	4,23	8,41	78,5	0,03	22,2	0	10,9	32,4	36,8	19,6	0,61
102	Суп с горохом	250	5,49	5,28	16,2	148,3	0,23	5,83	0	2,43	42,7	88,1	35,6	2,05
310	Картофель отварной с маслом сливочным и зеленью	180/5/15	3,47	8,81	27,67	183,8	0,19	25,9	0	0,25	18,1	98,3	36,2	1,43
279	Тефтели мясные в соусе	110/50	10,8	11,0	12,6	195,1	0,07	0,59	48,0	0,65	34,4	120,9	24,0	0,99
349	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,65	0	0,46	29,2	21,1	15,7	0,63
СРД	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,97	210,5	0,14	0	0	1,17	20,7	78,8	29,7	1,8
СРД	Хлеб ржаной	75	4,2	0,83	37,1	172,5	0,12	0	0	0,68	17,3	79,5	18,8	2,33
СРД	Печенье	15	1,2	1,43	7,46	37,5	0,02	0	0	0	2,7	12,0	0	0,17
386	Ряженка	170	4,92	4,26	7,14	86,8	0,04	0,52	34,0	0	210,8	156,4	23,8	0,18
	<b>Итого за обед:</b>		<b>39,49</b>	<b>36,82</b>	<b>189,35</b>	<b>1232,5</b>	<b>0,85</b>	<b>55,69</b>	<b>82,0</b>	<b>16,54</b>	<b>408,3</b>	<b>691,9</b>	<b>203,4</b>	<b>10,19</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>49,38</b>	<b>51,26</b>	<b>260,14</b>	<b>1692,1</b>	<b>1,02</b>	<b>111,9</b>	<b>151,0</b>	<b>17,13</b>	<b>717,6</b>	<b>940,7</b>	<b>215,13</b>	<b>11,61</b>