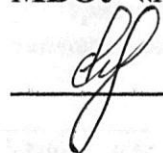


**СОГЛАСОВАНО:**

**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 7-10 лет)**

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)	110	1,21	0,22	4,18	24,2	0,77	19,3	0	0,77	15,4	28,6	22,0	0,99
101	Суп с рисовой крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,6	0,07	6,6	0	0,98	21,4	44,6	18,2	0,7
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	80/5	12,99	17,8	10,2	253,5	0,14	0,2	34,0	0,71	25,5	146,3	26,5	2,0
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	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1,0
СРД	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	115,0	0,08	0	0	0,45	11,5	53,0	12,5	1,55
СРД	Печенье	10	0,8	0,95	4,97	25,0	0,01	0	0	0	1,8	8,0	0	0,11
386	Кефир	145	4,2	3,63	5,8	72,5	0,06	1,02	29,0	0	174,0	130,5	20,3	0,15
	<b>Итого за обед:</b>		<b>32,25</b>	<b>35,21</b>	<b>119,46</b>	<b>928,2</b>	<b>1,4</b>	<b>52,92</b>	<b>63,0</b>	<b>3,98</b>	<b>319,5</b>	<b>572,4</b>	<b>157,3</b>	<b>10,51</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48,51</b>	<b>57,72</b>	<b>195,41</b>	<b>1524,0</b>	<b>1,7</b>	<b>56,26</b>	<b>189,4</b>	<b>4,87</b>	<b>753,1</b>	<b>987,3</b>	<b>247,45</b>	<b>15,02</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)	110	0,77	0,11	2,09	13,2	0,02	3,85	0	0,11	25,3	26,4	15,4	0,66
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>25,75</b>	<b>41,48</b>	<b>60,37</b>	<b>703,9</b>	<b>0,26</b>	<b>59,48</b>	<b>296,5</b>	<b>1,53</b>	<b>304,62</b>	<b>471,9</b>	<b>80,58</b>	<b>5,74</b>
<b>ОБЕД</b>														
30	Салат из редиса	100	2,51	7,38	2,86	87,9	0,02	14,8	29,6	0,52	46,5	56,9	12,7	1,14
102	Суп с горохом	200	4,39	4,22	13,2	118,6	0,18	4,66	0	1,94	34,14	70,5	28,5	1,64
302	Каша рассыпчатая из крупы пшеничной с маслом сливочным	150/5	4,67	6,93	25,57	175,3	0,09	0	0	0,8	18,4	121,9	26,2	2,06
268	Биточки мясные с маслом сливочным	80/5	10,5	18,7	11,1	235,8	0,06	0,26	34,6	2,75	33,3	145,9	43,1	2,16
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	40	3,16	0,4	19,32	92,0	0,06	0	0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
СРД	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	115,0	0,08	0	0	0,45	11,5	53,0	12,5	1,55
	<b>Итого за обед:</b>		<b>28,63</b>	<b>38,26</b>	<b>125,55</b>	<b>944,0</b>	<b>0,5</b>	<b>20,37</b>	<b>64,2</b>	<b>7,28</b>	<b>182,24</b>	<b>511,7</b>	<b>148,7</b>	<b>10,42</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54,38</b>	<b>79,74</b>	<b>185,92</b>	<b>1648,0</b>	<b>0,76</b>	<b>79,85</b>	<b>360,7</b>	<b>8,81</b>	<b>486,86</b>	<b>929,6</b>	<b>229,28</b>	<b>16,16</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	160/20	26,3	19,9	40,4	426,0	0,11	0,85	117,0	0,75	352,1	387,3	47,8	1,16
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»	50	3,9	3,06	23,9	139,0	0,07	0	3,0	1,41	11,3	39,2	15,2	0,73
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>32,08</b>	<b>24,67</b>	<b>87,02</b>	<b>682,3</b>	<b>0,25</b>	<b>11,18</b>	<b>130,0</b>	<b>2,34</b>	<b>504,4</b>	<b>529,2</b>	<b>86,5</b>	<b>4,28</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	110	1,21	0,22	4,18	24,2	0,77	19,3	0	0,77	15,4	28,6	22,0	0,99
82	Борщ со сметаной	200/5	1,54	4,74	8,95	91,1	0,04	7,34	0	1,92	33,58	52,6	23,9	1,1
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	80	6,32	0,8	38,64	187,0	0,12	0	0	0,72	18,4	84,8	20,0	2,48
СРД	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	115,0	0,08	0	0	0,45	11,5	53,0	12,5	1,55
СРД	Печенье	10	0,8	0,95	4,97	25,0	0,01	0	0	0	1,8	8,0	0	0,11
386	Ряженка	145	4,2	3,63	6,09	74,0	0,03	0,44	29,0	0	179,8	133,4	20,3	0,15
	<b>Итого за обед:</b>		<b>30,58</b>	<b>18,74</b>	<b>129,53</b>	<b>790,1</b>	<b>1,15</b>	<b>35,6</b>	<b>43,6</b>	<b>4,43</b>	<b>309,24</b>	<b>505,9</b>	<b>147,23</b>	<b>10,66</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>62,66</b>	<b>43,41</b>	<b>216,55</b>	<b>1472,4</b>	<b>1,4</b>	<b>46,78</b>	<b>173,6</b>	<b>6,77</b>	<b>813,64</b>	<b>1035,1</b>	<b>233,73</b>	<b>14,94</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	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17,1	0	8,39	24,9	28,3	15,1	0,47
95	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,77	4,87	10,4	99,7	0,08	10,5	0	9,5	31,8	52,7	22,5	0,86
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	4,45	7,24	16,27	147,8	0,05	0	0	0,81	4,05	31,1	17,6	0,92
290	Птица, тушенная с овощами	75/50	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	60	4,74	0,6	28,98	140,3	0,09	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
СРД	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	115,0	0,08	0	0	0,45	11,5	53,0	12,5	1,55
	<b>Итого за обед:</b>		<b>27,49</b>	<b>26,49</b>	<b>109,82</b>	<b>808,3</b>	<b>0,37</b>	<b>29,09</b>	<b>30,1</b>	<b>20,5</b>	<b>129,17</b>	<b>300,26</b>	<b>108,32</b>	<b>6,56</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>35,23</b>	<b>39,09</b>	<b>178,69</b>	<b>1236,2</b>	<b>0,53</b>	<b>85,2</b>	<b>87,2</b>	<b>22,09</b>	<b>428,07</b>	<b>529,76</b>	<b>155,52</b>	<b>7,96</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	100	2,38	7,38	2,6	86,3	0,02	11,1	29,6	0,15	34,2	53,9	12,4	1,01
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0,06	8,3	0	1,86	27,9	39,4	16,6	0,62
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	120/120	25,8	16,3	9,88	258,2	0,24	15,48	13,8	12,9	88,7	78,9	89,5	1,68
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	60	4,74	0,6	28,98	140,3	0,09	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
СРД	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,8	92,0	0,06	0	0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
СРД	Печенье	10	0,8	0,95	4,97	25,0	0,01	0	0	0	1,8	8,0	0	0,11
386	Кефир	145	4,2	3,63	5,8	72,5	0,06	1,02	29,0	0	174,0	130,5	20,3	0,15
	<b>Итого за обед:</b>		<b>45,9</b>	<b>42,1</b>	<b>122,22</b>	<b>1019,1</b>	<b>0,75</b>	<b>65,8</b>	<b>72,4</b>	<b>16,5</b>	<b>381,7</b>	<b>517,6</b>	<b>212,3</b>	<b>10,24</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>63,84</b>	<b>66,75</b>	<b>188,39</b>	<b>1580,9</b>	<b>1,05</b>	<b>170,04</b>	<b>206,8</b>	<b>17,76</b>	<b>818,4</b>	<b>965,0</b>	<b>318,65</b>	<b>14,89</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)	110	0,77	0,11	2,09	13,2	0,04	5,39	0	0,11	18,7	33,0	15,4	0,55
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>23,6</b>	<b>39,64</b>	<b>58,45</b>	<b>672,2</b>	<b>0,27</b>	<b>60,92</b>	<b>284,6</b>	<b>1,53</b>	<b>287,62</b>	<b>459,2</b>	<b>76,78</b>	<b>5,61</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	110	1,21	0,22	4,18	24,2	0,77	19,3	0	0,77	15,4	28,6	22,0	0,99
88	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	200/5	1,51	4,76	6,52	79,9	0,05	12,62	0	1,88	39,4	39,2	17,7	0,66
304	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	2,72	7,57	21,97	156,8	0,02	0	0	0,22	1,05	46,7	12,5	0,4
260	Гуляш из говядины	90	13,1	14,1	2,6	168,9	0,03	0,83	0	2,35	18,0	115,8	20,2	1,99
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	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1,0
СРД	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	115,0	0,08	0	0	0,45	11,5	53,0	12,5	1,55
СРД	Печенье	10	0,8	0,95	4,97	25,0	0,01	0	0	0	1,8	8,0	0	0,11
386	Ряженка	145	4,2	3,63	6,09	74,0	0,01	0,65	0	0,46	29,2	21,1	15,7	0,63
	<b>Итого за обед:</b>		<b>30,89</b>	<b>32,36</b>	<b>123,95</b>	<b>880,2</b>	<b>1,06</b>	<b>34,05</b>	<b>0</b>	<b>7,24</b>	<b>157,05</b>	<b>377,0</b>	<b>132,8</b>	<b>7,96</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54,49</b>	<b>72,0</b>	<b>182,4</b>	<b>1552,4</b>	<b>1,33</b>	<b>94,97</b>	<b>284,6</b>	<b>8,77</b>	<b>444,67</b>	<b>836,2</b>	<b>209,58</b>	<b>13,57</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	100	2,51	7,38	2,86	87,9	0,02	14,8	29,6	0,52	46,5	56,9	12,7	1,14
102	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,18	6,6	0	1,14	23,4	54,1	21,82	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
294	Котлета мясная рубленая с маслом сливочным	75/5	8,72	8,38	8,14	123,0	0,1	0,45	26,9	34,2	29,89	40,0	11,1	1,81
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	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1,0
СРД	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	115,0	0,08	0	0	0,45	11,5	53,0	12,5	1,55
	<b>Итого за обед:</b>		<b>24,85</b>	<b>28,47</b>	<b>109,58</b>	<b>789,9</b>	<b>0,56</b>	<b>47,65</b>	<b>56,5</b>	<b>37,38</b>	<b>181,19</b>	<b>365,4</b>	<b>115,92</b>	<b>10,41</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>43,11</b>	<b>51,12</b>	<b>182,35</b>	<b>1380,5</b>	<b>0,82</b>	<b>59,13</b>	<b>190,9</b>	<b>38,78</b>	<b>615,09</b>	<b>799,4</b>	<b>195,97</b>	<b>15,61</b>



ВОСЬМОЙ 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>														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160/20	26,3	19,9	40,4	426,0	0,11	0,85	117,0	0,75	352,1	387,3	47,8	1,16
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
429	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	23,9	139,0	0,07	0	3,0	1,41	11,3	39,2	15,2	0,73
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>32,53</b>	<b>24,49</b>	<b>99,0</b>	<b>732,7</b>	<b>0,26</b>	<b>56,18</b>	<b>130,0</b>	<b>2,34</b>	<b>521,5</b>	<b>540,0</b>	<b>90,1</b>	<b>2,57</b>
<b>ОБЕД</b>														
24	Салат из свежих овощей	100	0,95	6,06	3,05	70,6	0,04	9,44	0	0,49	27,2	30,1	16,5	0,76
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,71	4,87	9,78	93,9	0,07	6,7	0	1,88	19,3	45,4	19,3	0,74
302	Каша рассыпчатая из крупы ячневой с маслом сливочным	150/5	3,55	6,88	22,67	169,9	7,01	0	0	0,6	30,1	126,0	18,2	0,66
288	Курица отварная с маслом сливочным	75/5	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	90	7,11	0,9	43,47	210,4	0,14	0	0	1,17	20,7	78,3	29,7	1,8
СРД	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	115,0	0,08	0	0	0,45	11,5	53,0	12,5	1,55
СРД	Печенье	10	0,8	0,95	4,97	25,0	0,01	0	0	0	1,8	8,0	0	0,11
386	Кефир	145	4,2	3,63	5,8	72,5	0,06	1,02	29,0	0	174,0	130,5	20,3	0,15
	<b>Итого за обед:</b>		<b>33,0</b>	<b>35,89</b>	<b>134,78</b>	<b>1004,4</b>	<b>7,44</b>	<b>19,15</b>	<b>78,1</b>	<b>5,17</b>	<b>325,4</b>	<b>558,76</b>	<b>131,27</b>	<b>7,58</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>65,53</b>	<b>60,38</b>	<b>233,78</b>	<b>1737,1</b>	<b>7,7</b>	<b>75,33</b>	<b>208,1</b>	<b>7,51</b>	<b>8846,9</b>	<b>1098,76</b>	<b>221,37</b>	<b>10,15</b>

ДЕВЯТЫЙ 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>														
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)	110	0,77	0,11	2,09	13,2	0,02	3,85	0	0,11	25,3	26,4	15,4	0,66
84	Борщ с фасолью со сметаной	200/5	2,95	4,89	10,53	110,3	0,01	5,36	0	1,94	43,3	79,6	27,6	1,38
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	4,45	7,24	16,27	147,8	0,05	0	0	0,81	4,05	31,1	17,6	0,92
235	Шницель рыбный с маслом сливочным	140/5	17,2	19,1	12,1	258,3	0,06	3,8	28,8	4,61	68,9	185,4	34,2	2,58
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	60	4,74	0,6	28,98	140,3	0,09	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
СРД	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	115,0	0,08	0	0	0,45	11,5	53,0	12,5	1,55
	<b>Итого за обед:</b>		<b>33,91</b>	<b>32,49</b>	<b>109,87</b>	<b>869,7</b>	<b>0,33</b>	<b>17,01</b>	<b>28,8</b>	<b>8,9</b>	<b>180,85</b>	<b>441,7</b>	<b>135,1</b>	<b>11,09</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>46,55</b>	<b>51,0</b>	<b>174,02</b>	<b>1369,0</b>	<b>0,52</b>	<b>28,59</b>	<b>154,4</b>	<b>10,06</b>	<b>591,65</b>	<b>755,8</b>	<b>187,85</b>	<b>14,43</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	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17,1	0	8,39	24,9	28,3	15,1	0,47
102	Суп с горохом	200	4,39	4,22	13,2	118,6	0,18	4,66	0	1,94	34,14	70,5	28,5	1,64
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	90/50	9,49	9,6	11,0	170,7	0,06	0,52	42,0	0,57	30,1	105,8	21,0	0,87
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	60	4,74	0,6	28,98	140,3	0,09	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
СРД	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,8	92,0	0,06	0	0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
СРД	Печенье	10	0,8	0,95	4,97	25,0	0,01	0	0	0	1,8	8,0	0	0,11
386	Ряженка	145	4,2	3,63	6,09	74,0	0,01	0,65	0	0,46	29,2	21,1	15,7	0,63
	<b>Итого за обед:</b>		<b>31,24</b>	<b>31,58</b>	<b>146,98</b>	<b>984,3</b>	<b>0,63</b>	<b>49,48</b>	<b>42,0</b>	<b>13,21</b>	<b>190,44</b>	<b>447,7</b>	<b>146,3</b>	<b>8,22</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>41,13</b>	<b>46,02</b>	<b>217,76</b>	<b>1443,9</b>	<b>0,8</b>	<b>105,69</b>	<b>111,0</b>	<b>13,8</b>	<b>499,74</b>	<b>696,5</b>	<b>158,03</b>	<b>9,64</b>