

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Школа № 7

Хачатрян С.А. Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Школа № 7

Феодосия Республики Крым

ОГРН 1801000000000

Крым

2024г.

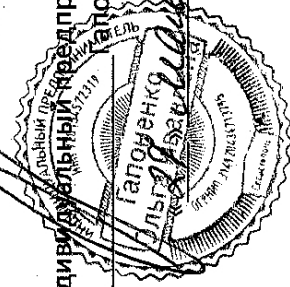


УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Аноненко О.И.

2024 г.



# Примерное циклическое двухнедельное меню для детского лагеря с дневным пребыванием

детей с 7-11 лет на базе МБОУ школа № 7

2024г.

## Неделя №1

## 1 день Понедельник

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	
<b>Завтрак</b>																		
173-175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП С М/С	200/10	5,10	4,00	8,06	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	9,17	221,60	79,60	315,40	2,10	261,64	11,20	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,10	0,07	139,20	9,45	96,00	0,49	42,60	0,00	
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	0,16	125,78	14,00	90,00	0,13	190,70	9,00	
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/25	0,2	0,0	0,1	80,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	1,7	3,3	0,3	0,0	0,0	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>485</b>	<b>15,23</b>	<b>14,98</b>	<b>38,92</b>	<b>546,48</b>	<b>0,30</b>	<b>3,49</b>	<b>111,00</b>	<b>0,96</b>	<b>0,40</b>	<b>493,28</b>	<b>74,10</b>	<b>504,70</b>	<b>4,30</b>	<b>494,94</b>	<b>20,20</b>	
<b>2 завтрак</b>																		
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,2	0,0	16,0	9,0	11,0	2,2	278,0	1,0	
<b>Обед</b>																		
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40	
83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК)	250	1,90	6,50	12,80	98,40	0,05	7,34	0,00	0,06	0,04	33,58	23,86	52,64	1,10	396,54	1,68	
392	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	18,99	20,20	32,44	330,90	0,15	0,35	37,53	0,18	0,15	21,95	33,46	115,38	0,87	206,19	1,20	
388	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,51	0,21	15,57	101,60	0,01	100	0,00	0,00	0,06	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>26,3</b>	<b>27,6</b>	<b>78,9</b>	<b>683,60</b>	<b>0,2</b>	<b>118,2</b>	<b>37,5</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>99,1</b>	<b>91,0</b>	<b>307,3</b>	<b>4,2</b>	<b>854,5</b>	<b>6,4</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1335</b>	<b>41,97</b>	<b>42,95</b>	<b>127,61</b>	<b>1277,08</b>	<b>0,49</b>	<b>131,68</b>	<b>148,53</b>	<b>2,45</b>	<b>0,69</b>	<b>608,35</b>	<b>#####</b>	<b>822,96</b>	<b>10,70</b>	<b>1627,47</b>	<b>27,62</b>	

## 2 день Вторник

### Неделя №1

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																	
268	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	9,43	11,27	10,29	0,06	0,64	14,06	0,31	0,10	32,78	34,68	114,42	1,69	144,34	2,56	
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5,52	4,52	26,45	0,12	0,00	0,00	0,30	0,50	24,05	34,22	158,97	2,69	132,72	0,00	
376	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,24	11,60	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	36,80	0,00	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>492</b>	<b>17,45</b>	<b>16,05</b>	<b>63,54</b>	<b>0,21</b>	<b>3,47</b>	<b>14,06</b>	<b>1,00</b>	<b>0,60</b>	<b>77,93</b>	<b>81,20</b>	<b>303,89</b>	<b>5,07</b>	<b>335,16</b>	<b>2,56</b>	
<b>2 завтрак</b>																	
386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	125	4,35	3,75	6,00	0,06	1,95	30,00	0,07	0,23	180,00	21,00	135,00	0,15	219,00	6,68	
<b>Обед</b>																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40	
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТ.	250	2,50	6,20	14,80	0,08	6,70	0,00	0,30	0,04	23,32	19,34	45,38	0,74	381,24	6,10	
227/30	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	17,68	12,84	0,98	0,13	1,04	44,55	2,70	0,11	51,16	15,78	154,18	0,98	173,73	25,90	
310/312	КАРТОФ. ПЮРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	150	2,90	2,50	19,50	0,10	9,20	0,60	0,40	0,10	42,80	33,70	83,00	1,30	681,70	8,30	
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,10	0,10	17,90	0,02	0,72	0,02	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>28,1</b>	<b>22,3</b>	<b>71,3</b>	<b>0,4</b>	<b>28,2</b>	<b>45,2</b>	<b>4,5</b>	<b>0,3</b>	<b>172,0</b>	<b>116,5</b>	<b>450,8</b>	<b>5,3</b>	<b>1707,9</b>	<b>43,8</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1437</b>	<b>108,62</b>	<b>27,19</b>	<b>142,31</b>	<b>0,78</b>	<b>113,6</b>	<b>269,1</b>	<b>6,82</b>	<b>0,92</b>	<b>236,26</b>	<b>188,2</b>	<b>891,09</b>	<b>21,80</b>	<b>2258,8</b>	<b>129,40</b>	

### Неделя №1

### 3 день Среда

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
<b>Завтрак</b>																	
210	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ ИЛИ ДЖЕМОМ	150/30	26,31	19,9	50,40	386,0	0,11	0,85	117,00	1,44	0,54	352,05	47,80	387,28	1,16	351,80	3,40
382/383	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,04	1,30	20,00	0,00	0,16	125,78	14,00	90,00	0,13	190,70	9,0
ПР/14	БУТЕРБРОД С М/С	40	2,45	7,65	11,73	136,14	0,03	0,00	0,00	0,49	0,01	9,30	9,90	29,10	0,35	39,80	0,00
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>32,84</b>	<b>31,10</b>	<b>79,71</b>	<b>640,74</b>	<b>0,18</b>	<b>2,15</b>	<b>137,0</b>	<b>1,93</b>	<b>0,71</b>	<b>487,13</b>	<b>71,70</b>	<b>506,38</b>	<b>1,64</b>	<b>582,3</b>	<b>12,40</b>
<b>2 завтрак</b>																	
338	ФРУКТЫ	100	0,40	0,00	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	1,00
<b>Обед</b>																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВИР (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
82	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,9	6,5	12,80	98,40	0,00	10,00	0,16	0,24	0,00	37,92	18,72	39,28	0,96	272,88	5,12
265/291	ПЛОВ (МЯСО ИЛИ КУРА)	200	17,92	17,98	57,42	432,00	0,52	1,71	0,00	3,64	0,12	16,56	52,85	175,32	2,41	405,20	7,89
342	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	66,00	0,08	32,20	132,80	0,00	2,88	36,00	0,00	0,09	32,31	16,20	29,07	0,36	439,90	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
	<b>Итого за обед:</b>	<b>810</b>	<b>90,8</b>	<b>25,2</b>	<b>120,5</b>	<b>815,90</b>	<b>0,6</b>	<b>25,1</b>	<b>36,16</b>	<b>4,9</b>	<b>0,2</b>	<b>109,0</b>	<b>118</b>	<b>379,5</b>	<b>4,37</b>	<b>1359,4</b>	<b>16,6</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1330</b>	<b>39,95</b>	<b>59,29</b>	<b>127,25</b>	<b>1485,83</b>	<b>0,42</b>	<b>36,73</b>	<b>110,5</b>	<b>4,55</b>	<b>0,91</b>	<b>310,3</b>	<b>178</b>	<b>770,23</b>	<b>9,97</b>	<b>1891</b>	<b>22,45</b>

4 день Четверг

Неделя №1

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																	
173-175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП С МС	200/10	6,10	4,00	8,06	208,24	0,02	5,25	0,00	0,03	0,01	4,20	6,00	39,90	0,27	87,00	1,20
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,10	0,07	139,20	9,45	95,00	0,49	42,60	0,00
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС 25	0,20	0,00	0,10	80,60	0,06	0,00	0,00	1,20	0,03	4,86	21,12	37,17	1,11	30,35	0,80
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,12	0,05	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	11,46	2,10	3,54	0,44	26,28	0,00
	<b>Итого за завтрак: 500</b>	<b>500</b>	<b>12,2</b>	<b>12,4</b>	<b>35,4</b>	<b>496,7</b>	<b>0,1</b>	<b>5,6</b>	<b>59,0</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>159,7</b>	<b>38,67</b>	<b>175,6</b>	<b>2,31</b>	<b>186,2</b>	<b>2,0</b>
<b>2 завтрак</b>																	
338	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	1,00
<b>Обед</b>																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,70	4,50	18,80	139,00	0,24	3,68	0,16	1,68	-0,00	28,56	26,00	62,24	1,60	375,20	1,72
302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,60	4,60	37,70	243,75	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00
278	ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	110	13,17	15,51	12,85	157,00	0,20	1,48	19,29	1,50	0,09	45,38	29,92	92,61	5,15	214,60	4,20
389	СОК	200	1,00	0,27	17,73	122,40	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,90	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
	<b>Итого за обед:</b>	<b>830</b>	<b>28,4</b>	<b>25,5</b>	<b>105,2</b>	<b>814,8</b>	<b>0,5</b>	<b>16,7</b>	<b>19,5</b>	<b>4,7</b>	<b>0,1</b>	<b>111,1</b>	<b>113,9</b>	<b>371,2</b>	<b>9,5</b>	<b>903,0</b>	<b>10,0</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1430</b>	<b>45,2</b>	<b>33,9</b>	<b>112,9</b>	<b>1 336,9</b>	<b>0,7</b>	<b>30,8</b>	<b>38,9</b>	<b>6,3</b>	<b>0,3</b>	<b>176,6</b>	<b>179,8</b>	<b>579,9</b>	<b>13,33</b>	<b>1 357,0</b>	<b>21,0</b>

## Неделя №1

## 5 день Пятница

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																
204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/20/5	11,84	13,93	29,85	0,11	0,85	117,00	1,44	0,54	352,05	47,80	387,28	1,16	351,80	3,40
209	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	0,03	0,00	0,10	0,24	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00	56,00	0,00
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,17	2,68	15,95	0,04	1,30	20,00	0,00	0,16	125,78	14,00	90,00	0,13	190,70	9,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,24	11,60	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	36,80	0,00
	Итого за завтрак:	445	22,46	21,45	57,68	0,21	2,15	137,10	2,07	0,70	506,73	76,50	192,90	2,62	635,30	12,4
<b>2 завтрак</b>																
386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	125	4,35	3,75	6,00	0,06	1,95	30,00	0,07	0,23	180,00	21,00	135,00	0,15	219,00	6,68
<b>Обед</b>																
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
99	СУП ОВОЩНОЙ	250	1,58	4,98	9,14	0,07	10,37	0,00	0,30	0,04	34,85	20,75	49,27	0,77	384,10	0,00
235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	90	9,2	6,6	7,17	0,00	0,50	0,10	0,10	0,10	32,30	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20
305	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,3	36,67	0,02	0,00	0,00	0,50	0,12	16,10	19,01	60,50	0,51	40,25	0,80
342	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ ФРУКТОВ)	200	66,00	0,08	32,20	0,02	0,72	0,02	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
	Итого за обед:	810	85,3	16,7	103,3	0,2	22,1	0,1	2,0	0,3	137,9	100,9	387,7	4,5	1 050,4	9,5
	Итого за день:	1380	120,76	56,09	163,58	0,53	49,34	141,60	3,43	1,05	700,77	194,7	560,36	7,70	2145,9	16,0

## Неделя №2

## 6 день Понедельник

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг
<b>Завтрак</b>																	
120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200/10	6,10	4,00	8,06	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	0,17	221,60	79,60	315,40	2,10	261,64	11,20
399	БЛИНЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ИЛИ ДЖЕМОМ	80	5,39	8,20	17,11	146,74	0,09	0,07	18,51	0,27	0,22	62,09	19,20	80,87	0,84	115,88	4,60
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00
ГР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/25	0,2	0,0	0,1	80,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	1,7	3,3	0,3	0,0	0,0
<b>Итого за завтрак : 537</b>			<b>11,8</b>	<b>12,2</b>	<b>40,5</b>	<b>497,6</b>	<b>0,3</b>	<b>5,0</b>	<b>50,5</b>	<b>1,13</b>	<b>0,4</b>	<b>304,6</b>	<b>102,9</b>	<b>404,0</b>	<b>3,6</b>	<b>398,8</b>	<b>15,80</b>
<b>2 завтрак</b>																	
338,00	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	28,00	1,00
<b>Обед</b>																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,0	2,7	12,1	119,00	0,09	8,25	0,0	0,3	0,05	26,7	22,78	55,98	0,88	464,15	0,0
294	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	90	9,43	11,27	10,29	252,25	0,06	0,04	14,06	0,31	0,10	32,78	34,68	114,42	1,69	144,34	2,56
321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	5,80	16,00	33,00	344,32	0,08	43,20	0,00	2,20	0,10	152,60	119,0	57,20	4,60	42,60	0,00
388	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,51	0,21	15,57	101,60	0,01	100	0,00	0,00	0,06	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00
ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ГР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
<b>Итого за обед:</b>			<b>22,7</b>	<b>30,9</b>	<b>89,1</b>	<b>969,9</b>	<b>0,3</b>	<b>162,0</b>	<b>14,1</b>	<b>3,9</b>	<b>0,3</b>	<b>255,6</b>	<b>91,1</b>	<b>366,8</b>	<b>9,4</b>	<b>902,9</b>	<b>6,1</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>4,1</b>	<b>36,7</b>	<b>118,8</b>	<b>1 222,0</b>	<b>0,6</b>	<b>121,4</b>	<b>0,0</b>	<b>3,96</b>	<b>0,9</b>	<b>493,9</b>	<b>200,9</b>	<b>921,4</b>	<b>12,5</b>	<b>1 303,9</b>	<b>15,90</b>

**Неделя №2**

**7 день Вторник**

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
<b>Завтрак</b>																	
278	ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ С СОУСОМ	110	13,17	15,61	12,85	157,00	0,20	1,48	19,29	1,50	0,09	45,38	29,92	92,61	5,15	211,60	4,20
302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	13,58	203,93	4,56	259,62	0,00
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	11,46	2,10	3,54	0,44	26,28	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,24	11,60	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	36,80	0,00
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>24,3</b>	<b>22,0</b>	<b>75,5</b>	<b>521,8</b>	<b>0,4</b>	<b>1,7</b>	<b>19,3</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>63,9</b>	<b>55,5</b>	<b>326,2</b>	<b>10,5</b>	<b>534,3</b>	<b>4,2</b>
<b>2 завтрак</b>																	
386,00	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	125	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	1,95	30,00	0,07	0,23	180,00	21,00	135,00	0,15	219,00	6,68
<b>Обед</b>																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,9	6,5	12,80	98,40	0,00	8,00	0,20	0,30	0,00	47,40	23,40	69,10	1,20	341,10	6,40
394	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	180	9,34	11,66	36,77	345,29	0,09	0,09	0,09	0,45	0,05	32,58	0,00	0,00	0,77	0,00	0,00
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,10	0,10	17,90	115,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	52,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,20	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>16,3</b>	<b>18,9</b>	<b>85,6</b>	<b>711,39</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>0,3</b>	<b>53,5</b>	<b>0,1</b>	<b>106,2</b>	<b>55,4</b>	<b>207,4</b>	<b>4,1</b>	<b>654,3</b>	<b>10,4</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1380</b>	<b>44,9</b>	<b>44,7</b>	<b>167,0</b>	<b>1308,2</b>	<b>0,7</b>	<b>23,3</b>	<b>49,6</b>	<b>55,4</b>	<b>0,4</b>	<b>350,0</b>	<b>131,9</b>	<b>668,6</b>	<b>14,7</b>	<b>1407,6</b>	<b>21,3</b>



## 8 день Среда

### Неделя №2

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																	
210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,93	24,80	2,64	289,70	0,11	0,26	0,33	0,56	0,51	0,26	16,14	225,78	2,64	198,90	0,00
ПР	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,00	3,60	0,86	66,80	0,02	2,34	0,00	2,40	0,02	45,46	9,04	27,90	0,38	182,60	0,10
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	0,16	125,78	14,00	90,00	0,13	190,70	9,00
ПР/14	БУТЕРБРОД С М/С	40	2,45	7,65	11,73	136,14	0,03	0,00	0,00	0,49	0,01	9,30	9,90	29,10	0,35	39,80	0,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>19,6</b>	<b>38,7</b>	<b>31,2</b>	<b>593,2</b>	<b>0,2</b>	<b>3,9</b>	<b>20,3</b>	<b>3,5</b>	<b>0,7</b>	<b>180,8</b>	<b>49,1</b>	<b>372,8</b>	<b>3,50</b>	<b>612,0</b>	<b>9,1</b>
<b>2 завтрак</b>																	
338,00	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	1,00
<b>Обед</b>																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,70	4,50	18,80	139,00	0,24	3,68	0,16	1,68	0,00	28,56	26,00	62,24	1,60	375,20	1,72
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	16,06	38,71	12,94	487,7	0,49	8,02	89,12	1,72	0,22	38,82	52,96	211,96	3,85	909,12	12,20
342	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ ФРУКТОВ)	200	66,00	0,08	32,20	132,80	0,02	0,72	0,02	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
	<b>Итого за обед:</b>	<b>810</b>	<b>92,7</b>	<b>44,0</b>	<b>82,0</b>	<b>912,20</b>	<b>0,9</b>	<b>22,9</b>	<b>89,3</b>	<b>4,5</b>	<b>0,2</b>	<b>122,1</b>	<b>126,6</b>	<b>442,4</b>	<b>7,75</b>	<b>1 755,6</b>	<b>17,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>110,3</b>	<b>37,0</b>	<b>144,8</b>	<b>1 292,8</b>	<b>0,7</b>	<b>39,5</b>	<b>24,8</b>	<b>6,3</b>	<b>0,4</b>	<b>378,4</b>	<b>192,5</b>	<b>708,0</b>	<b>7,88</b>	<b>1 950,7</b>	<b>7,4</b>

9 день Четверг

Неделя №2

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			
297	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ	110	13,0	12,4	9,28	239,15	0,00	0,50	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	32,30	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20	
309	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,52	26,45	219,20	0,06	0,00	0,00	1,20	0,03	0,03	0,03	4,86	21,12	37,17	1,11	30,35	0,80	
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,24	11,60	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	36,80	0,00	
	Итого за завтрак:	512	21,0	17,2	62,5	590,5	0,1	3,3	0,1	1,7	0,1	0,1	0,1	58,3	46,9	177,4	2,7	243,3	6,0	
2 завтрак																				
386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	125	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	1,95	30,00	0,07	0,23	0,23	0,23	180,00	21,00	135,00	0,15	219,00	6,68	
Обед																				
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	0,02	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40	
82	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,90	6,50	12,80	98,40	0,00	10,00	0,16	0,24	0,00	0,00	0,00	37,92	18,72	39,28	0,96	272,88	5,12	
282	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	15,28	7,63	6,32	164,00	0,21	77,94	248,56	0,90	0,21	0,21	0,21	19,65	15,09	223,38	11,47	248,56	11,10	
303	КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	6,32	4,50	38,85	152,40	0,12	0,00	0,00	0,30	0,50	0,50	0,50	24,05	34,22	158,97	2,69	132,72	0,00	
389	СОК	200	1,00	0,27	17,73	122,40	0,00	2,88	36,00	0,00	0,09	0,09	0,09	32,31	16,20	29,07	0,36	439,90	0,00	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	0,00	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14	
	Итого за обед:	820	29,4	19,6	93,8	689,9	0,4	101,3	284,7	2,5	0,8	0,8	0,8	136,1	114,4	586,5	17,1	1 335,5	19,8	
	Итого за день:	1457	51,0	38,4	145,0	1 208,1	0,6	132,8	44,7	5,7	0,5	0,5	0,5	207,9	252,1	781,0	11,2	1 325,8	41,8	

10 день Пятница

Неделя №2

№ РЕЦ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ ИЛИ ДЖЕМОМ	150/30	26,31	19,91	50,40	386,00	0,11	0,85	117,00	1,44	0,54	352,05	47,80	387,28	1,16	351,80	3,40
379	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	0,16	125,78	14,00	90,00	0,13	190,70	9,0
ПР	БУТЕРБРОД С М/С	40	2,45	7,65	11,73	136,14	0,03	0,00	0,00	0,49	0,01	9,30	9,90	29,10	0,35	39,80	0,00
	Итого за завтрак :	420	31,9	30,2	78,1	622,7	0,2	2,2	137,0	1,9	0,7	487,1	71,7	506,4	1,6	582,3	12,4
<b>2 завтрак</b>																	
338,00	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	0,13	146,34	1,00
<b>Обед</b>																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
112	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	1,18	3,94	4,88	91,00	0,10	4,90	0,00	1,50	0,00	23,10	19,40	46,20	0,80	288,50	0,00
293	ПОДЖАРКА КУРИНАЯ	90	40,64	19,21	0,39	268,36	0,03	1,93	80,34	0,20	0,03	45,81	16,59	136,60	15,54	144,16	3,20
284	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	19,72	22,12	24,52	370,58	0,3	6,1	0,02	2,4	0,3	58,84	128,3	341,7	1,46	1674,1	0,00
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,90	115,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
	Итого за обед:	810	66,6	46,0	65,8	997,64	0,5	24,4	80,4	5,4	0,4	154,0	196,3	662,8	19,9	2419,9	7,2
	Итого за день :	1330	43,3	44,2	125,2	1294,6	0,6	37	120,8	7,1	0,7	520,7	220,7	814,6	6,1	2624,2	16,00