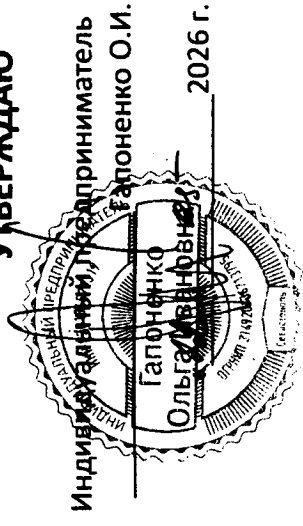


СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ Школа №7

А.А. С.А. Коротких
«21» 05 2026г.

УТВЕРЖДАЮ



**Основное (организованное) меню для обучающихся лагеря с дневным
пребыванием детей с 12 лет и старше
на базе МБОУ Школа № 7**

2026г.

Неделя №1

1 день Понедельник

№ РЕЦ.	Примем 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
Завтрак																	
173-175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП	250	8,10	6,00	23,06	240,50	0,30	2,68	38,00	1,01	0,22	240,00	85,00	350,20	2,90	289,30	12,00
210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,20	7,80	25,64	145,70	0,11	0,26	0,33	0,56	0,51	0,26	16,14	225,78	2,64	198,90	0,00
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,80	8,30	16,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,10	0,07	139,20	9,45	96,00	0,49	42,60	0,00
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
Итого за завтрак:		665	22,22	22,15	77,93	594,10	0,45	3,29	97,33	1,67	0,80	390,92	74,10	675,52	6,47	557,08	12,00
2 завтрак																	
338	ФРУКТЫ	150	0,9	0,9	12,4	70,5	0,0	15,0	0,0	0,3	0,0	24,0	13,5	15,0	3,2	333,6	1,5
Обед																	
7071	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
89	ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,9	6,5	19,80	98,40	0,00	8,00	0,20	0,30	0,00	47,40	23,40	69,10	1,20	341,10	6,40
271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИИ С М/СЛ	100/10	12,46	18,60	22,22	185,00	0,57	0,00	52,33	3,84	0,25	16,15	16,99	120,14	1,89	243,40	7,89
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,62	4,45	43,64	283,04	0,07	0,00	0,00	1,44	0,04	5,83	25,34	44,60	1,33	36,42	0,96
368	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ 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	50	3,95	0,40	19,32	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,32	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,94	0,00	9,20	10,20	42,40	1,24	36,80	2,28
	Итого за обед:	940	28,8	30,8	125,0	880,68	0,8	125,4	52,5	7,3	0,4	119,8	115,6	455,6	7,7	1 018,2	18,2
	Итого за день:	1755	51,89	53,85	215,36	1545,72	1,28	143,72	149,86	9,23	1,20	534,74	203,19	1146,10	17,40	1908,90	31,69

Неделя №1

2 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
7071	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
287/330	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	100/30	8,75	12,90	10,30	194,40	0,00	0,50	0,10	0,10	0,10	32,30	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20
303 "	КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	180	7,58	5,40	35,62	192,88	0,14	0,00	0,00	0,36	0,59	28,85	41,06	190,76	3,22	159,26	0,00
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
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
Итого за завтрак:		672	20,71	18,84	80,38	546,58	0,24	20,76	0,1	1,07	0,72	92,95	90,08	472,06	2,59	673,26	5,86
2 завтрак																	
408/421	ВЫПЕЧКА СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	100	7,76	8,72	34,10	250,00	0,85	0,00	10,50	0,07	0,06	16,80	21,30	57,45	1,05	82,65	0,00
389	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	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
Обед																	
7071	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
98	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,62	6,80	20,98	104,80	0,08	6,70	0,00	0,30	0,04	23,32	19,34	45,38	0,74	381,24	6,10
229	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	15,06	15,54	21,95	141,36	0,13	1,04	44,55	2,70	0,11	51,16	15,78	154,18	0,98	173,73	26,90
310/312	КАРТОФЕЛЬ ПОРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	180	3,88	5,44	30,90	271,20	0,12	11,04	0,72	0,48	0,12	51,36	40,44	99,60	1,56	818,04	9,96
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,90	115,00	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	50	3,95	0,44	15,32	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,32	0,00
ПР	ХЛЕБ ОЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,94	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,78
Итого за обед:		930	27,9	28,9	115,5	845,00	0,5	36,9	45,3	5,2	0,3	187,4	139,4	549,9	6,7	1989,8	45,9
Итого за день:		1902	57,41	56,75	247,74	1763,98	1,59	58,69	55,89	6,50	1,08	301,17	252,62	1081,91	10,80	2817,38	52,26

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
59	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ)	180/30	11,90	13,00	39,90	335,00	0,11	0,89	123,88	1,51	0,56	372,70	50,61	410,05	1,22	372,47	3,60
2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	4,40	5,95	17,60	156,00	0,04	0,10	20,00	0,47	0,02	10,00	5,60	22,80	0,60	55,20	0,00
382	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
	Итого за завтрак:	565	20,56	21,83	77,25	595,38	0,25	19,72	163,9	2,07	0,77	516,88	90,13	655,25	2,84	907,21	13,26
2 завтрак																	
338	ФРУКТЫ	150	0,9	0,9	12,4	70,5	0,0	15,0	0,0	0,3	0,0	24,0	13,5	15,0	3,2	333,6	1,5
Обед																	
707/1	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,3	5,2	20,5	76,20	0,05	8,30	0,0	0,2	0,03	27,9	16,6	39,42	0,62	307,2	0,0
392	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	225/10	18,99	24,20	39,44	397,90	0,15	0,35	37,53	0,18	0,15	21,95	33,46	115,38	0,87	206,19	1,20
348	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,42	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	50	3,95	0,40	19,32	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,32	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,94	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,28
	Итого за обед:	840	28,0	30,5	115,9	819,54	0,2	26,8	37,55	2,1	0,2	111,4	97,34	366,1	4,25	822,95	4,1
	Итого за день:	1535	49,42	53,25	205,55	1485,42	0,50	61,52	201,43	4,47	0,97	652,29	197,97	1029,97	10,29	2063,76	18,90

Неделя №1

4 день Четверг

№ 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	
Завтрак																		
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66	
282/330	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ С СМЕТАНЫМ СОУСОМ	100/30	11,28	12,45	6,25	218,36	0,21	77,94	6484,90	1,50	1,60	19,65	15,08	223,38	11,47	248,56	4,20	
302	КАША ГРЕЧЕВАЯ	180	4,3	5,5	45,24	282,50	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00	
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	
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	
Итого за завтрак:		672	20,0	18,5	86,0	660,2	0,3	98,2	6484,9	54,0	1,6	64,7	81,80	488,6	13,88	607,8	4,9	
2 завтрак																		
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/50	4,2	2,4	34,8	206,5	0,0	0,0	36,0	0,6	0,0	10,5	6,2	42,2	0,6	62,5	0,0	
386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	3,76	5,00	8,00	100,00	0,08	2,60	40,00	0,10	0,30	240,00	28,00	180,00	0,17	291,10	8,91	
Обед																		
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66	
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЬМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,70	4,50	18,80	150,00	0,24	3,68	0,16	1,68	0,00	28,36	26,00	62,24	1,60	375,20	1,72	
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	14,22	25,07	55,84	340,60	0,08	15,53	20,02	0,30	0,16	50,46	53,07	148,38	2,63	901,02	0,00	
492	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЗ. ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,90	115,00	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	50	3,95	0,40	19,32	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,32	0,00	
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,94	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,28	
Итого за обед:		880	27,3	30,7	116,3	818,2	0,5	37,4	20,2	3,7	0,2	140,6	143,0	461,4	7,6	1893,0	4,7	
Итого за день:		1802	45,2	33,9	112,9	1336,9	0,7	30,8	38,9	6,3	0,3	176,6	179,84	579,9	13,33	1357,0	21,0	

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	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И М/СЛ	225	13,84	13,30	43,40	380,21	0,11	0,85	117,00	1,44	0,54	352,05	47,80	387,28	1,16	351,80	3,40
14	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	6,25	0,13	58,00	0,00	0,00	40,00	0,10	0,01	2,40	0,00	3,00	0,02	3,00	0,00
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	0,16	126,60	15,40	92,80	0,41	154,60	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
	Итого за завтрак :	590	19,69	21,42	78,69	616,51	0,25	19,61	167,00	2,15	0,74	498,65	96,32	263,00	2,92	847,30	4,1
2 завтрак																	
338	ФРУКТЫ	150	0,9	0,9	12,4	70,5	0,0	15,0	0,0	0,3	0,0	24,0	13,5	15,0	3,2	333,6	1,5
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,9	9,5	19,80	98,40	0,00	10,00	0,15	0,24	0,00	37,92	18,72	39,28	0,96	272,88	5,12
265/291	ПЛОВ (МЯСО ИЛИ КУРА)	240	17,92	17,98	57,42	420,40	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 СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,90	115,00	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	50	3,95	0,40	19,32	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,32	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,94	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,28
	Итого за обед:	890	27,2	28,6	118,9	846,4	0,7	29,9	0,2	5,6	0,2	116,1	135,5	465,3	5,8	1 294,8	16,0
	Итого за день:	1630	47,79	50,94	210,01	1533,45	0,97	64,47	167,18	8,01	0,91	638,71	245,27	743,34	11,91	2475,74	21,51

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		
Завтрак																			
173-175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП	250	8,10	5,00	9,06	240,50	0,30	2,68	38,00	1,01	0,22	240,00	85,00	350,20	2,90	289,30	12,00		
401	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ИЛИ ДЖЕМОМ	200/20	10,64	12,73	53,67	300,00	0,09	0,07	18,51	0,27	0,22	62,09	19,20	80,87	0,84	115,88	4,60		
382	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		
Итого за завтрак :			670	21,9	20,4	78,7	0,4	4,1	76,5	1,28	0,6	427,9	118,2	521,1	3,9	595,9	25,60		
2 завтрак																			
338	ФРУКТЫ	150	0,9	0,9	12,4	70,5	0,0	15,0	0,0	0,3	0,0	24,0	13,5	15,0	3,2	333,6	1,5		
Обед																			
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66		
104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250/25	9,76	11,32	16,31	96,80	0,01	8,86	0,00	1,16	0,05	23,76	23,74	46,18	0,80	497,90	0,00		
395	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ С М/СЛ	240/10	9,44	17,86	59,77	405,29	0,10	0,10	0,10	0,55	0,07	33,58	0,00	0,00	ф мяс	0,00	0,00		
388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ 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	50	3,95	0,40	19,32	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,32	0,00		
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,94	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,28		
Итого за обед:			915	27,0	30,4	816,3	0,3	126,4	0,1	3,4	0,2	107,8	73,6	267,9	4,1	895,2	2,9		
Итого за день:			1735	49,8	51,7	1 527,9	0,7	145,4	76,6	5,0	0,8	559,7	205,3	804,0	11,2	1 824,7	30,0		

7 день Вторник

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	
Завтрак																		
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66	
235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С М/СЛ	100/10	12,15	15,33	21,80	232,10	0,05	3,11	19,91	3,20	0,04	49,15	21,78	138,75	1,86	199,32	98,00	
310/312	КАРТОФ.ПЮРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	180	3,88	5,44	30,90	271,20	0,12	11,04	0,72	0,48	0,12	51,36	40,44	99,60	1,56	818,04	9,96	
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	
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	
	Итого за завтрак:	652	20,4	21,3	87,2	662,6	0,3	34,4	20,6	55,8	0,2	132,3	97,7	410,0	5,1	1 376,6	108,6	
2 завтрак																		
406/421	ВЫПЕЧКА СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	100	7,76	8,72	34,10	250,00	0,85	0,00	10,50	0,07	0,06	16,80	21,30	57,45	1,05	82,65	0,00	
389	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	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	
Обед																		
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66	
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	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	
294/331	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СМЕТ.-ТОМАТ. СОУСОМ	100	15,6	17,6	15,30	132,40	0,00	0,50	0,10	0,10	0,10	32,30	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20	
302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,3	5,5	45,24	282,50	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00	
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,90	115,00	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	50	3,95	0,40	19,32	116,90	0,05	0,00	0,00	0,25	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,32	0,00	
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,94	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,28	
	Итого за обед:	930	29,2	30,8	115,0	840,94	0,2	28,7	0,3	2,4	0,1	145,0	127,3	493,3	5,0	1 044,4	13,3	
	Итого за день:	1882	88,6	92,1	386,8	2 839,3	1,5	93,7	31,7	61,0	0,5	447,1	377,2	1 459,0	17,2	3 691,5	136,1	

Неделя №2

8 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ)	200/30	11,90	10,00	36,90	335,00	0,11	0,89	123,88	1,51	0,56	372,70	50,61	410,05	1,22	372,47	3,60
14	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	6,25	0,13	58,00	0,00	0,00	40,00	0,10	0,01	2,40	0,00	3,00	0,02	3,00	0,00
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	0,16	126,60	15,40	92,80	0,41	154,60	0,00
428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	100	7,76	5,12	34,10	200,00	0,85	0,00	10,50	0,07	0,06	16,80	21,30	57,45	1,05	82,65	0,00
Итого за завтрак:		555	21,3	22,7	87,0	674,0	1,0	2,2	184,4	1,7	0,8	518,5	87,3	563,3	2,70	612,7	3,6
2 завтрак																	
338	ФРУКТЫ	150	0,9	0,9	12,4	70,5	0,0	15,0	0,0	0,3	0,0	24,0	13,5	15,0	3,2	333,6	1,5
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	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	17,54	22,91	45,92	350,5	0,17	9,26	0,17	0,32	0,24	41,83	58,24	282,16	5,30	1138,92	0,00
348	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,42	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	50	3,95	0,40	19,32	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,32	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,94	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,28
Итого за обед:		380	30,9	28,5	120,7	834,96	0,6	31,1	0,4	3,7	0,3	132,0	148,1	595,1	10,28	2 130,9	4,7
Итого за день		1585	53,1	52,2	220,2	1 579,5	1,6	46,3	184,7	5,7	1,1	674,5	248,9	1 173,4	16,2	3 077,2	9,8

9 день Четверг

Неделя №2

№ п/п	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
Завтрак																	
7071	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
279/331	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СМЕТ.-ТОМАТ. СОУСОМ	100/30	9,00	16,50	16,15	158,00	0,30	1,59	19,29	1,50	0,09	45,38	29,92	92,61	5,15	214,60	4,20
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,62	4,45	43,64	283,04	0,07	0,00	0,00	1,44	0,04	5,83	25,34	44,60	1,33	36,42	0,96
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
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
	Итого за завтрак:	665	20,0	21,5	91,5	589,2	0,5	19,3	19,3	3,6	0,2	30,3	90,5	308,0	8,3	615,2	5,8
2 завтрак																	
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/50	4,2	2,4	34,8	206,5	0,0	0,0	36,0	0,6	0,0	10,5	6,2	42,2	0,6	62,5	0,0
386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	3,76	5,00	8,00	100,00	0,08	2,60	40,00	0,10	0,30	240,00	28,00	180,00	0,17	291,10	8,91
Обед																	
7071	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,42	6,96	9,32	71,80	0,04	12,62	0,00	0,60	0,04	39,40	17,70	39,20	0,66	306,60	3,00
261	ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	9,56	17,48	30,40	250,3	0,17	9,26	0,17	0,32	0,24	41,83	58,24	282,16	5,30	1138,92	0,00
303	КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	180	7,58	5,40	35,62	192,88	0,14	0,00	0,00	0,36	0,59	38,85	41,06	190,76	3,22	159,26	0,00
492	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЗ. ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	1,90	115,00	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	50	3,95	0,40	19,32	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,32	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,94	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,28
	Итого за обед:	930	26,9	31,0	117,0	842,6	0,5	40,0	0,2	3,0	0,9	171,7	180,9	762,9	9,3	2 221,5	5,9
	Итого за день :	1845	54,9	54,9	251,3	1738,4	1,1	61,9	95,5	7,2	1,4	502,4	305,5	1 293,0	18,4	3 190,3	20,7

10 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	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	10,93	12,00	8,64	219,70	0,11	0,26	0,33	0,56	0,51	0,26	16,14	225,78	2,64	198,90	0,00
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,80	8,30	16,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,10	0,07	139,20	9,45	96,00	0,49	42,60	0,00
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
ПР.	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/50	4,2	2,4	34,8	206,5	0,0	0,0	36,0	0,6	0,0	10,5	6,2	42,2	0,6	62,5	0,0
Итого за завтрак :		602	22,2	22,9	79,3	649,0	0,2	20,6	95,3	1,4	0,6	172,6	54,1	500,7	5,0	614,1	0,7
2 завтрак																	
338	ФРУКТЫ	150	0,9	0,9	12,4	70,5	0,0	15,0	0,0	0,3	0,0	24,0	13,5	15,0	3,2	333,6	1,5
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	100	1,09	0,20	3,80	3,78	0,06	17,43	0,00	0,09	0,03	8,40	19,92	132,40	0,89	288,84	0,66
83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,62	6,12	18,75	83,60	0,05	7,34	0,00	0,06	0,04	33,58	23,86	52,64	1,10	396,54	1,68
287/351	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ С ТОМАТ-СМЕТАН. СОУСОМ	100/30	14,69	18,26	17,58	160,17	0,35	6,43	70,09	1,17	0,14	27,33	40,30	171,63	2,88	749,23	8,42
510/312	КАРТОФ. ПОРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ) -	180	3,86	5,44	30,90	271,20	0,12	11,04	5,72	0,48	0,12	51,36	40,44	99,60	1,56	818,04	9,96
452	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЗ. ПЛОДОВ	200	0,32	0,00	30,25	160,00	0,02	2,40	0,00	0,00	0,02	22,46	7,26	18,50	0,40	149,64	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	19,32	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,32	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,94	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,28
Итого за обед:		960	27,8	30,9	121,3	887,61	0,7	44,6	70,8	3,4	0,4	163,8	158,28	560,7	8,4	2 500,4	23,0
Итого за день :		1712	50,8	54,7	213,0	1 607,1	1,0	80,3	166,1	5,0	1,0	360,4	225,9	1 076,4	16,6	3 448,2	25,2