



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ «Липковская СОШ №3»

С.А. Кургина

2023г.

# **Примерное десятидневное МЕНЮ рационов питания детей и подростков в осеннем оздоровительном лагере с дневным пребыванием на базе**

**МКОУ «Липковская ООШ №3»**

(Тульская область, Киреевский район, г.Липки,  
ул.Лермонтова д.23)

2023 год

| Прием<br>пищи | № рец.               | Наименование блюда                    | Пищевые вещ-ва |         |                |        | Эн.ценнос<br>тьКкал | Витамины |       |        |      | Минеральные вещ-ва |        |         |       |
|---------------|----------------------|---------------------------------------|----------------|---------|----------------|--------|---------------------|----------|-------|--------|------|--------------------|--------|---------|-------|
|               |                      |                                       | Белки,<br>г    | Жиры, г | Углеводы,<br>г | В1,мг  |                     | С,мг     | А,мкг | Е,мг   | Са   | Mg                 | P      | Fe      |       |
| 1             | 2                    | 3                                     | 4              | 5       | 6              | 7      | 8                   | 9        | 10    | 11     | 12   | 13                 | 14     | 15      | 16    |
| День 1        |                      |                                       |                |         |                |        |                     |          |       |        |      |                    |        |         |       |
| Завтрак       | 106                  | Огурец свежий                         | 100            | 0,89    | 0,10           | 2,49   | 13,94               | 0,03     | 10,00 | 10,00  | 0,10 | 23,00              | 14,00  | 42,00   | 0,60  |
|               | 203                  | Макаронные изделия отварные с маслом  | 200            | 7,74    | 9,00           | 42,64  | 274,00              | 0,08     | 0,00  | 40,00  | 0,00 | 17,00              | 11,40  | 52,60   | 1,14  |
|               | 270                  | Котлета московская                    | 100            | 24,06   | 35,98          | 10,26  | 378,00              | 0,08     | 0,24  | 51,20  | 0,00 | 18,92              | 18,04  | 125,46  | 2,18  |
|               | 54-23гн-             | Кофейный напиток с молоком            | 200            | 3,87    | 2,86           | 11,19  | 86,00               | 0,03     | 1,00  | 13,29  | 0,00 | 149,00             | 30,00  | 106,00  | 1,00  |
|               | Пром.                | Хлеб ржаной"Украинский"               | 30             | 1,98    | 0,30           | 14,40  | 69,60               | 0,03     | 0,00  | 0,00   | 0,27 | 6,90               | 7,50   | 31,80   | 0,93  |
|               | Пром.                | Хлеб пшеничный"Умница"                | 30             | 2,37    | 0,60           | 14,49  | 70,14               | 0,03     | 0,00  | 0,00   | 0,35 | 6,90               | 9,90   | 26,10   | 0,33  |
|               | 15                   | Сыр (порциями)                        | 20             | 9,28    | 5,90           | 0,00   | 72,00               | 0,007    | 0,14  | 52,00  | 0,00 | 176,00             | 7,00   | 100,00  | 0,20  |
|               |                      | итого завтрак:                        |                | 50,19   | 54,74          | 95,47  | 963,68              | 0,29     | 11,38 | 166,49 | 0,72 | 397,72             | 97,84  | 483,96  | 6,38  |
| Обед          | 34                   | Салат из свеклы с зеленым горошком    | 100            | 1,65    | 8,24           | 7,29   | 72,90               | 0,045    | 6,86  | 0,00   | 0,30 | 28,33              | 18,39  | 41,61   | 1,31  |
|               | 108(109)             | Суп картофельный с клецками           | 250            | 4,33    | 7,39           | 18,79  | 144,25              | 0,11     | 5,75  | 21,05  | 1,00 | 33,40              | 25,35  | 72,23   | 1,18  |
|               | 171                  | Каша рассыпчатая (гречневая)          | 200            | 11,90   | 15,80          | 53,14  | 373,34              | 0,28     | 0,00  | 53,34  | 3,40 | 35,18              | 187,36 | 280,46  | 6,30  |
|               | 290(759)<br>34-34хн- | Птица тушеная в соусе                 | 150            | 46,72   | 22,74          | 7,02   | 306,00              | 0,10     | 4,18  | 75,00  | 0,00 | 79,74              | 30,20  | 187,06  | 2,02  |
|               | 2020                 | Компот из яблок с лимоном             | 200            | 0,25    | 0,19           | 11,01  | 46,70               | 0,010    | 3,00  | 1,58   | 0,00 | 64,00              | 5,00   | 6,00    | 1,000 |
|               | Пром.                | Хлеб ржаной"Украинский"               | 50             | 3,30    | 0,50           | 24,00  | 116,00              | 0,06     | 0,00  | 0,00   | 0,45 | 11,50              | 12,50  | 53,00   | 1,55  |
|               | Пром.                | Хлеб пшеничный"Умница"                | 30             | 2,37    | 0,60           | 14,49  | 70,14               | 0,03     | 0,00  | 0,00   | 0,35 | 6,90               | 9,90   | 26,10   | 0,33  |
| Полдник       | Пром.                | Печенье Чоко-пай                      | 28             | 1,10    | 5,10           | 18,60  | 124,60              | 0,00     | 0,00  | 26,04  | 0,00 | 260,40             | 0,00   | 0,00    | 38,92 |
|               | 112                  | Банан                                 | 174            | 71,62   | 60,56          | 154,34 | 1253,93             | 0,63     | 19,79 | 177,01 | 5,50 | 519,45             | 288,70 | 666,46  | 52,61 |
|               | 386                  | Напиток кисломолочный (ацидофилин)    | 200            | 2,25    | 0,75           | 315,00 | 144,00              | 0,045    | 13,05 | 0,00   | 0,00 | 7,50               | 55,50  | 33,00   | 0,90  |
|               | Пром.                | Вафли с помадной и фруктовой начинкой | 90             | 12,00   | 2,00           | 8,00   | 74,00               | 0,08     | 1,60  | 40,00  | 0,00 | 240,00             | 30,00  | 196,00  | 0,20  |
|               |                      |                                       |                | 1,51    | 1,78           | 41,74  | 189,00              | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00               | 0,00   | 0,00    | 0,00  |
|               |                      |                                       |                |         |                |        |                     |          |       |        |      |                    |        |         |       |
|               |                      |                                       | итого полдник: |         | 15,8           | 4,5    | 364,7               | 407,0    | 0,1   | 14,7   | 40,0 | 0,0                | 247,5  | 85,5    | 229,0 |
|               |                      | Итого за день:                        |                | 137,57  | 119,83         | 614,55 | 2624,61             | 1,05     | 45,82 | 383,50 | 6,22 | 1164,67            | 472,04 | 1379,42 | 60,09 |

| Прием<br>пищи | № рец.        | Наименование блюда                             | Пищевые вещ-ва  |             |         |                | Витамины                |       |       |        | Минеральные вещ-ва |         |        |         |       |
|---------------|---------------|------------------------------------------------|-----------------|-------------|---------|----------------|-------------------------|-------|-------|--------|--------------------|---------|--------|---------|-------|
|               |               |                                                | масса<br>порции | Белки,<br>г | Жиры, г | Углеводы,<br>г | Энергетическ<br>ый Ккал | В1,мг | С,мг  | А,мкг  | Е,мг               | Са      | Mg     | P       | Fe    |
| 1             | 2             | 3                                              | 4               | 5           | 6       | 7              | 8                       | 9     | 10    | 11     | 12                 | 13      | 14     | 15      | 16    |
| День 2        |               |                                                |                 |             |         |                |                         |       |       |        |                    |         |        |         |       |
| Завтрак       | 222           | Пудинг из творога (запеченный) со сгущ.молоком | 200/20          | 69,48       | 28,76   | 92,84          | 772,00                  | 0,21  | 1,24  | 166,80 | 5,10               | 508,04  | 75,56  | 562,28  | 2,28  |
|               | 54-21-гг-2020 | Какао с молоком                                | 200             | 4,68        | 3,52    | 12,50          | 100,40                  | 0,04  | 1,00  | 17,25  | 0,00               | 168,00  | 34,00  | 130,00  | 1,00  |
|               | Пром.         | Хлеб пшеничный"Умница"                         | 30              | 2,37        | 0,60    | 14,49          | 70,14                   | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 0,35               | 6,90    | 9,90   | 26,10   | 0,33  |
|               | 15            | Сыр (порциями)                                 | 20              | 9,28        | 5,90    | 0,00           | 72,00                   | 0,007 | 0,14  | 52,00  | 0,00               | 176,00  | 7,00   | 100,00  | 0,20  |
|               |               | итого завтрак:                                 |                 | 85,81       | 38,78   | 119,83         | 1014,54                 | 0,29  | 2,38  | 236,05 | 5,45               | 858,94  | 126,46 | 818,38  | 3,81  |
| Обед          | 24            | Салат из свежих помидоров и огурцов            | 100             | 1,10        | 12,22   | 4,57           | 77,70                   | 0,048 | 18,05 | 0,00   | 0,00               | 17,74   | 17,46  | 31,84   | 0,83  |
|               | 102           | Суп картофельный с бобовыми (фасолевым)        | 250             | 6,20        | 5,60    | 22,30          | 167,00                  | 0,23  | 5,81  | 0,00   | 0,80               | 38,08   | 35,30  | 87,18   | 2,03  |
|               | 367           | Гуляш из говядины                              | 120             | 20,60       | 22,00   | 4,20           | 297,00                  | 0,280 | 0,92  | 0,00   | 0,00               | 20,00   | 22,39  | 128,62  | 2,21  |
|               | 304           | Рис отварной                                   | 180             | 4,94        | 7,88    | 48,92          | 279,6                   | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 0,00               | 1,82    | 21,78  | 81,26   | 0,70  |
|               | 54-3гг-2020   | Чай с лимоном                                  | 200             | 0,25        | 0,05    | 6,61           | 27,90                   | 0,00  | 1,00  | 0,38   | 0,00               | 66,00   | 5,00   | 8,00    | 1,00  |
|               | Пром.         | Хлеб ржаной"Украинский"                        | 50              | 3,30        | 0,50    | 24,00          | 116,00                  | 0,06  | 0,00  | 0,00   | 0,45               | 11,50   | 12,50  | 53,00   | 1,55  |
|               | Пром.         | Хлеб пшеничный"Умница"                         | 30              | 2,37        | 0,60    | 14,49          | 70,14                   | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 0,35               | 6,90    | 9,90   | 26,10   | 0,33  |
| Полдник       |               | итого обед:                                    |                 | 38,76       | 48,85   | 125,09         | 1035,34                 | 0,68  | 25,78 | 0,38   | 1,60               | 162,04  | 124,33 | 416,00  | 8,65  |
|               | 112           | Яблоко                                         | 200             | 0,80        | 0,80    | 19,60          | 94,00                   | 0,06  | 20,00 | 0,00   | 0,40               | 32,00   | 18,00  | 22,00   | 4,40  |
|               | Пром.         | Вафли Ух-ты                                    | 30              | 0,42        | 2,88    | 5,28           | 48,90                   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00               | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00  |
|               | Пром.         | Сок виноградный                                | 200             | 1,00        | 0,00    | 20,20          | 84,80                   | 0,02  | 4,00  | 0,00   | 0,20               | 14,00   | 8,00   | 14,00   | 2,80  |
|               |               | итого полдник:                                 |                 | 2,2         | 3,7     | 45,1           | 227,7                   | 0,1   | 24,0  | 0,0    | 0,6                | 46,0    | 26,0   | 36,0    | 7,2   |
|               |               | Итого за день:                                 |                 | 126,79      | 91,31   | 290,00         | 2277,58                 | 1,04  | 52,16 | 236,43 | 7,65               | 1066,98 | 276,79 | 1270,38 | 19,66 |

| Прием<br>пищи | № рец.      | Наименование блюда           | масса<br>порции | Пищевые вещ-ва |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |         | Минеральные вещества |         |       |  |  |
|---------------|-------------|------------------------------|-----------------|----------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|---------|----------------------|---------|-------|--|--|
|               |             |                              |                 | Белки, г       | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мкг | Е, мг | Са      | Mg                   | P       | Fe    |  |  |
| 1             | 2           | 3                            | 4               | 5              | 6       | 7           | 8                             | 9        | 10     | 11     | 12    | 13      | 14                   | 15      | 16    |  |  |
| День 3        |             |                              |                 |                |         |             |                               |          |        |        |       |         |                      |         |       |  |  |
| Завтрак       | 210         | Омлет натуральный            | 212             | 39,40          | 35,08   | 3,72        | 409,38                        | 0,14     | 0,36   | 458,72 | 1,04  | 145,70  | 22,80                | 319,10  | 3,72  |  |  |
|               | 106         | Огурец свежий                | 100             | 0,89           | 0,10    | 2,49        | 13,94                         | 0,03     | 10,00  | 10,00  | 0,10  | 23,00   | 14,00                | 42,00   | 0,60  |  |  |
|               | 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром      | 200             | 1,50           | 1,10    | 8,60        | 50,00                         | 0,00     | 0,00   | 6,70   | 0,00  | 100,00  | 10,00                | 40,00   | 0,00  |  |  |
|               | 15          | Сыр (порциями)               | 20              | 9,28           | 5,90    | 0,00        | 72,00                         | 0,007    | 0,14   | 52,00  | 0,00  | 176,00  | 7,00                 | 100,00  | 0,20  |  |  |
|               | 14          | Масло сливочное (порциями)   | 20              | 0,32           | 10,88   | 0,20        | 99,00                         | 0,00     | 0,00   | 60,00  | 0,00  | 3,60    | 0,00                 | 4,50    | 0,03  |  |  |
|               | Пром.       | мармелад                     | 40              | 2,80           | 12,00   | 31,00       | 219,00                        | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00    | 0,00                 | 0,00    | 0,00  |  |  |
|               | Пром.       | Хлеб пшеничный"Умница"       | 30              | 2,37           | 0,60    | 14,49       | 70,14                         | 0,03     | 0,00   | 0,00   | 0,35  | 6,90    | 9,90                 | 26,10   | 0,33  |  |  |
|               |             | итого завтрак:               |                 | 56,56          | 65,66   | 60,50       | 933,46                        | 0,21     | 10,50  | 587,42 | 1,49  | 455,20  | 63,70                | 531,70  | 4,88  |  |  |
| Обед          | 75          | Икра морковная               | 100             | 2,01           | 0,20    | 20,55       | 91,20                         | 0,040    | 4,22   | 0,00   | 0,00  | 46,53   | 32,24                | 60,92   | 1,00  |  |  |
|               | 82          | Борщ с капустой и картофелем | 250             | 1,80           | 9,84    | 10,93       | 103,75                        | 0,05     | 10,68  | 0,00   | 0,20  | 49,73   | 26,13                | 54,60   | 1,23  |  |  |
|               | 128         | Пюре картофельное            | 180             | 4,77           | 12,15   | 22,66       | 217,80                        | 0,18     | 22,43  | 63,00  | 0,00  | 52,49   | 34,52                | 109,66  | 1,28  |  |  |
|               | 334         | Кнели рыбные припущенные     | 100             | 13,59          | 4,10    | 5,54        | 89,71                         | 0,065    | 1,23   | 37,90  | 0,943 | 37,19   | 19,88                | 153,10  | 0,741 |  |  |
|               | 54-2хн-2020 | Компот из кураги             | 200             | 0,98           | 0,05    | 15,64       | 66,90                         | 0,01     | 0,00   | 69,96  | 0,00  | 90,00   | 18,00                | 25,00   | 1,00  |  |  |
|               | Пром.       | Хлеб ржаной"Украинский"      | 50              | 3,30           | 0,50    | 24,00       | 116,00                        | 0,06     | 0,00   | 0,00   | 0,45  | 11,50   | 12,50                | 53,00   | 1,55  |  |  |
|               | Пром.       | Хлеб пшеничный"Умница"       | 30              | 2,37           | 0,60    | 14,49       | 70,14                         | 0,03     | 0,00   | 0,00   | 0,35  | 6,90    | 9,90                 | 26,10   | 0,33  |  |  |
|               | Пром.       | Печенье                      | 50              | 3,30           | 0,50    | 24,00       | 116,00                        | 0,06     | 0,00   | 0,00   | 0,45  | 11,50   | 12,50                | 53,00   | 1,55  |  |  |
| Полдник       | Пром.       | Шоколад молочный Алёнка      | 20              | 1,40           | 6,80    | 10,60       | 110,00                        | 0,016    | 0,00   | 4,40   | 0,16  | 70,40   | 13,60                | 61,80   | 0,30  |  |  |
|               |             | итого обед:                  |                 | 33,52          | 34,74   | 148,41      | 981,50                        | 0,50     | 38,56  | 175,26 | 2,55  | 376,24  | 179,27               | 597,18  | 8,98  |  |  |
|               | 112         | Апельсин                     | 200             | 1,80           | 0,40    | 16,20       | 86,00                         | 0,08     | 120,00 | 16,00  | 0,20  | 68,00   | 26,00                | 46,00   | 0,60  |  |  |
|               | 386         | Йогурт питьевой              | 200             | 5,60           | 5,00    | 26,00       | 172,00                        | 0,06     | 3,20   | 46,00  | 0,00  | 218,00  | 26,00                | 170,00  | 0,20  |  |  |
|               |             | конфета                      | 28              |                |         |             |                               |          |        |        |       |         |                      |         |       |  |  |
|               | Пром.       | мини рулет                   | 38              | 33,00          | 14,30   | 39,80       | 307,50                        | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00    | 0,00                 | 0,00    | 0,00  |  |  |
|               |             | итого полдник:               |                 | 40,4           | 19,7    | 82,0        | 565,5                         | 0,1      | 123,2  | 62,0   | 0,2   | 286,0   | 52,0                 | 216,0   | 0,8   |  |  |
|               |             | Итого за день:               |                 | 130,48         | 120,10  | 290,91      | 2480,46                       | 0,85     | 172,26 | 824,68 | 4,24  | 1117,44 | 294,97               | 1344,88 | 14,66 |  |  |

| Прием<br>пищи | № рец.       | Наименование блюда                            | Пищевые вещ-ва  |             |         |                | Витамины                         |        |       |        | Минеральные вещ-ва |         |        |         |       |
|---------------|--------------|-----------------------------------------------|-----------------|-------------|---------|----------------|----------------------------------|--------|-------|--------|--------------------|---------|--------|---------|-------|
|               |              |                                               | масса<br>порции | Белки,<br>г | Жиры, г | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мг              | Са      | Mg     | P       | Fe    |
| 1             | 2            | 3                                             | 4               | 5           | 6       | 7              | 8                                | 9      | 10    | 11     | 12                 | 13      | 14     | 15      | 16    |
| День 4        |              |                                               |                 |             |         |                |                                  |        |       |        |                    |         |        |         |       |
| Завтрак       | 203          | Макаронные изделия отварные с маслом          | 200             | 7,74        | 9,00    | 42,64          | 274,00                           | 0,08   | 0,00  | 40,00  | 0,00               | 17,00   | 11,40  | 52,60   | 1,14  |
|               | 412          | Шницель из курицы припущенный                 | 100             | 14,85       | 10,56   | 9,20           | 186,67                           | 1,142  | 2,15  | 0,00   | 1,50               | 36,00   | 78,00  | 197,00  | 2,20  |
|               | 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком                    | 200             | 3,87        | 2,86    | 11,19          | 86,00                            | 0,03   | 1,00  | 13,29  | 0,00               | 149,00  | 30,00  | 106,00  | 1,00  |
|               | Пром.        | Хлеб пшеничный "Умница"                       | 30              | 2,37        | 0,60    | 14,49          | 70,14                            | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 0,35               | 6,90    | 9,90   | 26,10   | 0,33  |
|               | 14           | Масло сливочное (порциями)                    | 10              | 0,16        | 7,25    | 0,13           | 66,00                            | 0,00   | 0,00  | 40,00  | 0,00               | 2,40    | 0,00   | 3,00    | 0,02  |
|               | 15           | Сыр (порциями)                                | 20              | 9,28        | 5,90    | 0,00           | 72,00                            | 0,007  | 0,14  | 52,00  | 0,00               | 176,00  | 7,00   | 100,00  | 0,20  |
|               | 112          | Печенье Чоко-пай                              | 28              | 1,10        | 5,10    | 18,60          | 124,60                           | 0,00   | 0,00  | 26,04  | 0,00               | 260,40  | 0,00   | 0,00    | 38,92 |
|               |              | Итого завтрак:                                |                 | 39,37       | 41,27   | 96,25          | 879,41                           | 1,29   | 3,29  | 171,33 | 1,85               | 647,70  | 136,30 | 484,70  | 43,81 |
| Обед          | 24           | Салат из свежих помидоров и огурцов           | 100             | 1,10        | 12,22   | 4,57           | 77,70                            | 0,05   | 18,05 | 0,00   | 0,00               | 17,74   | 17,46  | 31,84   | 0,83  |
|               | 102          | Суп картофельный с бобовыми (гороховый)       | 250             | 6,20        | 5,60    | 22,30          | 167,00                           | 0,23   | 5,81  | 0,00   | 0,80               | 38,08   | 35,30  | 87,18   | 2,03  |
|               | 171          | Каша рассыпчатая (гречневая)                  | 200             | 11,90       | 15,80   | 53,14          | 373,34                           | 0,28   | 0,00  | 53,34  | 3,40               | 35,18   | 187,36 | 280,46  | 6,30  |
|               | 280/331      | Фрикадельки в соусе                           | 160             | 30,74       | 30,90   | 21,22          | 360,00                           | 0,08   | 0,54  | 32,62  | 0,00               | 48,90   | 28,38  | 159,18  | 10,58 |
|               | 348          | Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив) | 200             | 0,35        | 0,15    | 29,85          | 122,20                           | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 0,00               | 20,32   | 8,12   | 19,36   | 0,45  |
|               | Пром.        | Хлеб ржаной "Украинский"                      | 50              | 3,30        | 0,50    | 24,00          | 116,00                           | 0,06   | 0,00  | 0,00   | 0,45               | 11,50   | 12,50  | 53,00   | 1,55  |
|               | Пром.        | Хлеб пшеничный "Умница"                       | 30              | 2,37        | 0,60    | 14,49          | 70,14                            | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 0,35               | 6,90    | 9,90   | 26,10   | 0,33  |
|               | Пром.        | Мармелад фруктово-желейный                    | 40              | 0,40        | 0,00    | 27,20          | 112,00                           | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00               | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00  |
|               | Итого обед:  |                                               | 56,36           | 65,77       | 196,77  | 1398,38        | 0,75                             | 24,40  | 85,96 | 5,00   | 178,62             | 299,02  | 657,12 | 22,07   |       |
| Полдник       |              | яблоко                                        | 25              | 19,5        |         |                |                                  |        |       |        |                    |         |        |         |       |
|               |              |                                               |                 |             |         |                |                                  |        |       |        |                    |         |        |         |       |
|               |              |                                               |                 |             |         |                |                                  |        |       |        |                    |         |        |         |       |
|               | 386          | Напиток кисломолочный "снежок"                | 200             | 5,40        | 5,00    | 21,60          | 158,00                           | 0,06   | 0,00  | 44,00  | 0,00               | 242,00  | 30,00  | 188,00  | 0,20  |
|               | Пром.        | Пряник Тульский                               | 75              | 3,30        | 2,80    | 37,50          | 189,50                           | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00               | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00  |
|               |              | Итого полдник:                                |                 | 28,2        | 7,8     | 59,1           | 347,5                            | 0,1    | 0,0   | 44,0   | 0,0                | 242,0   | 30,0   | 188,0   | 0,2   |
|               |              | Итого за день:                                |                 | 123,93      | 114,84  | 352,12         | 2625,29                          | 2,09   | 27,69 | 301,29 | 6,85               | 1068,32 | 465,32 | 1329,82 | 66,08 |

| Прием<br>пищи | № рец.        | Наименование блюда                    | Пищевые вещ-ва |         |                |        | Энергетическое<br>ккал | Витамины |       |        |        | Минеральные вещ-ва |        |         |        |
|---------------|---------------|---------------------------------------|----------------|---------|----------------|--------|------------------------|----------|-------|--------|--------|--------------------|--------|---------|--------|
|               |               |                                       | Белки,<br>г    | Жиры, г | Углеводы,<br>г | В1,мг  |                        | С,мг     | А,мкг | Е,мг   | Са     | Mg                 | P      | Fe      |        |
| 1             | 2             | 3                                     | 4              | 5       | 6              | 7      | 8                      | 9        | 10    | 11     | 12     | 13                 | 14     | 15      | 16     |
| День 5        |               |                                       |                |         |                |        |                        |          |       |        |        |                    |        |         |        |
| Завтрак       | 467           | Сырники из творога со<br>сгущ.молоком | 200/20         | 59,94   | 33,82          | 48,98  | 551,42                 | 0,12     | 0,94  | 105,42 | 0,00   | 402,00             | 52,40  | 448,22  | 1,08   |
|               | 54-21гн-Пром. | Какао с молоком                       | 200            | 4,68    | 3,52           | 12,50  | 100,40                 | 0,04     | 1,00  | 17,25  | 0,20   | 168,00             | 34,00  | 130,00  | 1,00   |
|               |               | Хлеб пшеничный"Умница"                | 30             | 2,37    | 0,60           | 14,49  | 70,14                  | 0,03     | 0,00  | 0,00   | 0,35   | 6,90               | 9,90   | 26,10   | 0,33   |
|               |               |                                       |                |         |                |        |                        |          |       |        |        |                    |        |         |        |
|               |               |                                       | итого завтрак: |         | 66,99          | 37,94  | 75,97                  | 721,96   | 0,19  | 1,94   | 122,67 | 0,55               | 576,90 | 96,30   | 604,32 |
| Обед          | 27            | Салат из свежих помидоров             | 100            | 1,10    | 12,15          | 3,75   | 74,10                  | 0,056    | 57,45 | 0,00   | 0,00   | 22,71              | 15,63  | 22,29   | 0,78   |
|               | 96            | Рассольник ленинградский              | 250            | 2,02    | 10,19          | 11,98  | 107,25                 | 0,093    | 8,38  | 0,00   | 1,20   | 29,15              | 24,18  | 56,73   | 0,93   |
|               | 364           | Азу                                   | 280            | 22,44   | 25,20          | 28,68  | 422,04                 | 0,196    | 10,64 | 33,60  | 0,84   | 47,60              | 61,60  | 249,20  | 3,36   |
|               | 54-32чн-2020  | Компот из свежих яблок                | 200            | 0,15    | 0,14           | 9,93   | 41,50                  | 0,01     | 2,00  | 1,20   | 0,00   | 58,00              | 3,00   | 4,00    | 1,00   |
|               | Пром.         | Хлеб ржаной"Украинский"               | 50             | 3,30    | 0,50           | 24,00  | 116,00                 | 0,06     | 0,00  | 0,00   | 0,45   | 11,50              | 12,50  | 53,00   | 1,55   |
| Полдник       | Пром.         | Хлеб пшеничный"Умница"                | 30             | 2,37    | 0,60           | 14,49  | 70,14                  | 0,03     | 0,00  | 0,00   | 0,35   | 6,90               | 9,90   | 26,10   | 0,33   |
|               |               | итого обед:                           |                | 31,38   | 48,78          | 92,83  | 831,03                 | 0,44     | 78,47 | 34,80  | 2,84   | 175,86             | 126,81 | 411,32  | 7,95   |
|               | 112           | Груша                                 | 250            | 0,80    | 0,60           | 20,60  | 94,00                  | 0,04     | 10,00 | 4,00   | 0,80   | 38,00              | 24,00  | 32,00   | 4,60   |
|               | Пром.         | Сок виноградный                       | 200            | 1,00    | 0,00           | 20,20  | 84,80                  | 0,02     | 4,00  | 0,00   | 0,20   | 14,00              | 8,00   | 14,00   | 2,80   |
|               | Пром.         | Вафли гуливер                         | 38             | 0,42    | 2,88           | 5,28   | 48,90                  | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00               | 0,00   | 0,00    | 0,00   |
|               |               | итого полдник:                        |                | 2,2     | 3,5            | 46,1   | 227,7                  | 0,1      | 14,0  | 4,0    | 1,0    | 52,0               | 32,0   | 46,0    | 7,4    |
|               |               | Итого за день:                        |                | 100,59  | 90,20          | 214,88 | 1780,69                | 0,69     | 94,41 | 161,47 | 4,39   | 804,76             | 255,11 | 1061,64 | 17,76  |

| Прием пищи | № рец.       | Наименование блюда                      | масса порции | Пищевые вещ-ва |         |             |                | Витамины |        |        |       | Минеральные вещ-ва |        |         |       |
|------------|--------------|-----------------------------------------|--------------|----------------|---------|-------------|----------------|----------|--------|--------|-------|--------------------|--------|---------|-------|
|            |              |                                         |              | Белки, г       | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая | В1,мг    | С,мг   | А,мкг  | Е,мг  | Са                 | Mg     | P       | Fe    |
| 1          | 2            | 3                                       | 4            | 5              | 6       | 7           | 8              | 9        | 10     | 11     | 12    | 13                 | 14     | 15      | 16    |
| День 6     |              |                                         |              |                |         |             |                |          |        |        |       |                    |        |         |       |
| Завтрак    | 210          | Омлет натуральный                       | 212          | 39,40          | 35,08   | 3,72        | 409,38         | 0,14     | 0,36   | 458,72 | 1,04  | 145,70             | 22,80  | 319,10  | 3,72  |
|            | 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком              | 200          | 3,87           | 2,86    | 11,19       | 86,00          | 0,03     | 1,00   | 13,29  | 0,00  | 149,00             | 30,00  | 106,00  | 1,00  |
|            | Пром.        | Хлеб пшеничный "Умница"                 | 30           | 2,37           | 0,60    | 14,49       | 70,14          | 0,03     | 0,00   | 0,00   | 0,35  | 6,90               | 9,90   | 26,10   | 0,33  |
|            | Пром.        | Зефир в шоколаде                        | 90           | 2,00           | 11,10   | 61,60       | 356,40         | 0,009    | 0,00   | 0,00   | 0,18  | 24,30              | 36,90  | 48,60   | 2,70  |
|            | 106          | Огурец свежий                           | 100          | 0,89           | 0,10    | 2,49        | 13,94          | 0,03     | 10,00  | 10,00  | 0,10  | 23,00              | 14,00  | 42,00   | 0,60  |
|            |              | итого завтрак:                          |              | 48,53          | 49,74   | 93,49       | 935,86         | 0,24     | 11,36  | 482,01 | 1,67  | 348,90             | 113,60 | 541,80  | 8,35  |
| Обед       | 71           | Винегрет овощной                        | 100          | 1,40           | 20,08   | 7,29        | 125,10         | 0,044    | 9,63   | 0,00   | 6,30  | 31,24              | 19,53  | 43,27   | 8,28  |
|            |              | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) | 250          | 6,20           | 5,60    | 22,30       | 167,00         | 0,23     | 5,81   | 0,00   | 0,80  | 38,08              | 35,30  | 87,18   | 2,03  |
|            | 102          | Пюре картофельное                       | 180          | 4,77           | 12,15   | 22,66       | 217,80         | 0,18     | 22,43  | 63,00  | 0,00  | 52,49              | 34,52  | 109,66  | 1,28  |
|            |              | Рыба тушеная в томате с овощами         | 150          | 37,62          | 18,82   | 7,60        | 210,00         | 0,10     | 7,46   | 11,64  | 0,00  | 78,14              | 97,06  | 324,38  | 1,70  |
|            | 54-2хн-2020  | Компот из кураги                        | 200          | 0,98           | 0,05    | 15,64       | 66,90          | 0,01     | 0,00   | 69,96  | 0,00  | 90,00              | 18,00  | 25,00   | 1,00  |
| Полдник    | Пром.        | Хлеб ржаной "Украинский"                | 50           | 3,30           | 0,50    | 24,00       | 116,00         | 0,06     | 0,00   | 0,00   | 0,45  | 11,50              | 12,50  | 53,00   | 1,55  |
|            | Пром.        | Хлеб пшеничный "Умница"                 | 30           | 2,37           | 0,60    | 14,49       | 70,14          | 0,03     | 0,00   | 0,00   | 0,35  | 6,90               | 9,90   | 26,10   | 0,33  |
|            | Пром.        | Вафли Боярушка                          | 38           | 1,9            | 9,0     | 17,4        | 158,0          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00               | 0,00   | 0,00    | 0,00  |
|            |              | итого обед:                             |              | 58,54          | 66,80   | 131,38      | 1130,94        | 0,65     | 45,33  | 144,60 | 7,90  | 308,35             | 226,81 | 668,59  | 16,17 |
|            | 112          | Апельсин                                | 200          | 1,80           | 0,40    | 16,20       | 86,00          | 0,08     | 120,00 | 16,00  | 0,20  | 68,00              | 26,00  | 46,00   | 0,60  |
|            | 386          | Напиток кисломолочный (ацидофилин)      | 200          | 12,00          | 2,00    | 8,00        | 74,00          | 0,08     | 1,60   | 40,00  | 0,00  | 240,00             | 30,00  | 196,00  | 0,20  |
|            | Пром.        | Кекс "Изоминка"                         | 75           | 4,80           | 14,00   | 46,30       | 306,00         | 0,000    | 0,000  | 0,000  | 0,000 | 0,000              | 0,000  | 0,000   | 0,000 |
|            |              | итого полдник:                          |              | 18,6           | 16,4    | 70,5        | 466,0          | 0,2      | 121,6  | 56,0   | 0,2   | 308,0              | 56,0   | 242,0   | 0,8   |
|            |              | Итого за день:                          |              | 125,67         | 132,94  | 295,37      | 2532,80        | 1,05     | 178,29 | 682,61 | 9,77  | 965,25             | 396,41 | 1452,39 | 25,32 |

| Прием<br>пищи | № рец.           | Наименование блюда                           | Пищевые вещ-ва  |             |         |                | Витамины            |       |        |        |      | Минеральные вещ-ва |        |         |       |  |
|---------------|------------------|----------------------------------------------|-----------------|-------------|---------|----------------|---------------------|-------|--------|--------|------|--------------------|--------|---------|-------|--|
|               |                  |                                              | масса<br>порции | Белки,<br>г | Жиры, г | Углеводы,<br>г | Эн.ценнос<br>тьКкал | В1,мг | С,мг   | А,мкг  | Е,мг | Са                 | Mg     | P       | Fe    |  |
| 1             | 2                | 3                                            | 4               | 5           | 6       | 7              | 8                   | 9     | 10     | 11     | 12   | 13                 | 14     | 15      | 16    |  |
| День 7        |                  |                                              |                 |             |         |                |                     |       |        |        |      |                    |        |         |       |  |
| Завтрак       | 223              | Запеканка из творога со<br>сгущенным молоком | 200/20          | 56,94       | 22,31   | 56,00          | 540,00              | 0,12  | 0,94   | 130,00 | 5,10 | 391,17             | 53,11  | 430,31  | 1,29  |  |
|               | 54-4гп-2020      | Чай с молоком и сахаром                      | 200             | 1,50        | 1,10    | 8,60           | 50,00               | 0,00  | 0,00   | 6,70   | 0,00 | 100,00             | 10,00  | 40,00   | 0,00  |  |
|               | Пром.            | Хлеб пшеничный"Умница"                       | 30              | 2,37        | 0,60    | 14,49          | 70,14               | 0,03  | 0,00   | 0,00   | 0,35 | 6,90               | 9,90   | 26,10   | 0,33  |  |
|               |                  | итого завтрак:                               |                 | 60,81       | 24,01   | 79,09          | 660,14              | 0,15  | 0,94   | 136,70 | 5,45 | 498,07             | 73,01  | 496,41  | 1,62  |  |
|               | 75               | Икра морковная                               | 100             | 2,01        | 0,20    | 20,55          | 91,20               | 0,04  | 4,22   | 0,00   | 0,00 | 46,53              | 32,24  | 60,92   | 1,00  |  |
| Обед          | 88               | Щи из свежей капусты с<br>картофелем         | 250             | 1,77        | 9,90    | 7,90           | 89,75               | 0,058 | 15,78  | 0,00   | 0,20 | 49,25              | 22,13  | 49,00   | 0,83  |  |
|               | 203              | Макаронные изделия отварные<br>с маслом      | 200             | 7,74        | 9,00    | 42,64          | 274,00              | 0,08  | 0,00   | 40,00  | 0,00 | 17,00              | 11,40  | 52,60   | 1,14  |  |
|               | 268              | Шницель из говядины                          | 100             | 29,30       | 27,86   | 13,22          | 322,00              | 0,06  | 0,00   | 40,00  | 2,50 | 12,82              | 30,60  | 169,76  | 2,70  |  |
|               | 54-13хп-<br>2020 | Напиток из шиповника                         | 200             | 0,64        | 0,25    | 15,15          | 65,30               | 0,010 | 80,00  | 98,04  | 0,00 | 82,00              | 3,00   | 3,00    | 1,00  |  |
|               | Пром.            | Хлеб ржаной"Украинский"                      | 50              | 3,30        | 0,50    | 24,00          | 116,00              | 0,06  | 0,00   | 0,00   | 0,45 | 11,50              | 12,50  | 53,00   | 1,55  |  |
|               | Пром.            | Хлеб пшеничный"Умница"                       | 30              | 2,37        | 0,60    | 14,49          | 70,14               | 0,03  | 0,00   | 0,00   | 0,35 | 6,90               | 9,90   | 26,10   | 0,33  |  |
|               | Пром.            | Печенье Чоко-пай                             | 28              | 1,10        | 5,10    | 18,60          | 124,60              | 0,00  | 0,00   | 26,04  | 0,00 | 260,40             | 0,00   | 0,00    | 38,92 |  |
|               | 112              | Яблоко                                       | 200             | 0,80        | 0,80    | 19,60          | 94,00               | 0,06  | 20,00  | 0,00   | 0,40 | 32,00              | 18,00  | 22,00   | 4,40  |  |
| Полдник       | Пром.            | Плюшка новомосковская                        | 100             | 7,00        | 6,00    | 53,00          | 294,00              | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00               | 0,00   | 0,00    | 0,00  |  |
|               | 386              | Напиток кисломолочный<br>"снежок"            | 200             | 5,40        | 5,00    | 21,60          | 158,00              | 0,06  | 0,00   | 44,00  | 0,00 | 242,00             | 30,00  | 188,00  | 0,20  |  |
|               |                  | итого полдник:                               |                 | 13,2        | 11,8    | 94,2           | 546,0               | 0,1   | 20,0   | 44,0   | 0,4  | 274,0              | 48,0   | 210,0   | 4,6   |  |
|               |                  | Итого за день:                               |                 | 122,24      | 89,22   | 329,84         | 2359,13             | 0,61  | 120,94 | 384,78 | 9,35 | 1258,47            | 242,78 | 1120,79 | 53,69 |  |

| Прием<br>пищи | № рец.   | Наименование блюда                             | Пищевые вещ-ва  |             |         |                | Витамины            |       |       |        |      | Минеральные вещ-ва |        |         |       |  |
|---------------|----------|------------------------------------------------|-----------------|-------------|---------|----------------|---------------------|-------|-------|--------|------|--------------------|--------|---------|-------|--|
|               |          |                                                | масса<br>порции | Белки,<br>г | Жиры, г | Углеводы,<br>г | Эн.ценнос<br>тьКкал | В1,мг | С,мг  | А,мкг  | Е,мг | Са                 | Mg     | P       | Fe    |  |
| 1             | 2        | 3                                              | 4               | 5           | 6       | 7              | 8                   | 9     | 10    | 11     | 12   | 13                 | 14     | 15      | 16    |  |
| День 8        |          |                                                |                 |             |         |                |                     |       |       |        |      |                    |        |         |       |  |
| Завтрак       | 173      | Каша вязкая молочная<br>(геркулесовая)         | 200             | 11,26       | 15,82   | 37,63          | 303,00              | 0,18  | 0,96  | 54,80  | 1,04 | 149,62             | 70,82  | 234,98  | 1,73  |  |
|               | 2020     | Какао с молоком                                | 200             | 4,68        | 3,52    | 12,50          | 100,40              | 0,04  | 1,00  | 17,25  | 0,20 | 168,00             | 34,00  | 130,00  | 1,00  |  |
|               | Пром.    | Хлеб пшеничный"Умница"                         | 40              | 2,10        | 0,27    | 12,88          | 84,50               | 0,04  | 0,00  | 0,00   | 0,35 | 6,13               | 8,80   | 23,20   | 0,53  |  |
|               | 14       | Масло сливочное (порциями)                     | 15              | 0,24        | 10,88   | 0,20           | 99,00               | 0,00  | 0,00  | 60,00  | 0,00 | 3,60               | 0,00   | 4,50    | 0,03  |  |
|               | Пром.    | Вафли Ух-ты                                    | 30              | 0,42        | 2,88    | 5,28           | 48,90               | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00               | 0,00   | 0,00    | 0,00  |  |
|               | 15       | Сыр (порциями)                                 | 20              | 9,28        | 5,90    | 0,00           | 72,00               | 0,007 | 0,14  | 52,00  | 0,00 | 176,00             | 7,00   | 100,00  | 0,20  |  |
|               |          | итого завтрак:                                 |                 | 27,98       | 39,27   | 68,49          | 707,80              | 0,27  | 2,10  | 184,05 | 1,59 | 503,35             | 120,62 | 492,68  | 3,49  |  |
| Обед          | 106      | Помидоры свежие (порционно)                    | 100             | 1,10        | 0,15    | 3,78           | 23,90               | 0,06  | 25,00 | 0,00   | 0,00 | 14,00              | 20,00  | 0,00    | 0,90  |  |
|               | 108(109) | Суп картофельный с клецками                    | 250             | 4,33        | 7,39    | 18,79          | 144,25              | 0,11  | 5,75  | 21,05  | 1,00 | 33,40              | 25,35  | 72,23   | 1,18  |  |
|               | 171      | Каша рассыпчатая (гречневая)                   | 200             | 11,90       | 15,80   | 53,14          | 373,34              | 0,28  | 0,00  | 53,34  | 3,40 | 35,18              | 187,36 | 280,46  | 6,30  |  |
|               | 367      | Гуляш из говядины                              | 120             | 20,60       | 22,00   | 4,20           | 297,00              | 0,280 | 0,92  | 0,00   | 0,00 | 20,00              | 22,39  | 128,62  | 2,21  |  |
|               | 2020     | Компот из яблок с лимоном                      | 200             | 0,25        | 0,19    | 11,01          | 46,70               | 0,010 | 3,00  | 1,58   | 0,00 | 64,00              | 5,00   | 6,00    | 1,000 |  |
|               | Пром.    | Хлеб ржаной"Украинский"                        | 50              | 3,30        | 0,50    | 24,00          | 116,00              | 0,06  | 0,00  | 0,00   | 0,45 | 11,50              | 12,50  | 53,00   | 1,55  |  |
|               | Пром.    | Хлеб пшеничный"Умница"                         | 30              | 2,37        | 0,60    | 14,49          | 70,14               | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 0,35 | 6,90               | 9,90   | 26,10   | 0,33  |  |
| Полдник       | 338      | Персик                                         | 170             | 43,85       | 46,63   | 129,41         | 1071,33             | 0,83  | 34,67 | 75,97  | 5,20 | 184,98             | 282,50 | 566,41  | 13,47 |  |
|               | Пром.    | Сок яблочный                                   | 200             | 1,53        | 0,34    | 16,15          | 76,50               | 0,07  | 17,00 | 0,00   | 0,00 | 34,00              | 27,20  | 57,80   | 1,02  |  |
|               |          | Булочка сдобная с маком в<br>белой глазури в/с | 100             | 8,90        | 8,90    | 63,30          | 270,00              | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00               | 0,00   | 0,00    | 0,00  |  |
|               |          | итого полдник:                                 |                 | 11,4        | 9,4     | 99,7           | 438,5               | 0,1   | 21,0  | 0,0    | 0,2  | 48,0               | 35,2   | 71,8    | 3,8   |  |
|               |          | Итого за день:                                 |                 | 83,26       | 95,34   | 297,55         | 2217,63             | 1,18  | 57,77 | 260,02 | 6,99 | 736,33             | 438,32 | 1130,89 | 20,78 |  |

| Прием пищи | № рец.      | Наименование блюда                    | Пищевые вещества |         |             |        | Энергетическая ценность Ккал | Витамины |       |        |       |        | Минеральные вещества |        |    |    |
|------------|-------------|---------------------------------------|------------------|---------|-------------|--------|------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|----------------------|--------|----|----|
|            |             |                                       | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | 9      |                              | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Е, мг | 11     | Са                   | Мg     | 14 | Р  |
| 1          | 2           | 3                                     | 4                | 5       | 6           | 7      | 8                            | 9        | 10    | 11     | 12    | 13     | 14                   | 15     | 16 | 17 |
| День 9     |             |                                       |                  |         |             |        |                              |          |       |        |       |        |                      |        |    |    |
| Завтрак    | 203         | Макароны изделия отварные             | 200              | 7,74    | 9,00        | 42,64  | 274,00                       | 0,08     | 0,00  | 40,00  | 0,00  | 17,00  | 11,40                | 52,60  |    |    |
|            | 280/331     | Фрикадельки в соусе                   | 160              | 30,74   | 30,90       | 21,22  | 360,00                       | 0,08     | 0,54  | 32,62  | 0,00  | 48,90  | 28,38                | 159,18 |    |    |
|            | 54-2гн-2020 | Чай с сахаром                         | 200              | 0,19    | 0,04        | 6,42   | 26,80                        | 0,00     | 0,00  | 0,30   | 0,00  | 66,00  | 4,00                 | 7,00   |    |    |
|            | Пром.       | Хлеб ржаной "Украинский"              | 50               | 3,30    | 0,50        | 24,00  | 116,00                       | 0,06     | 0,00  | 0,00   | 0,45  | 11,50  | 12,50                | 53,00  |    |    |
|            | Пром.       | Хлеб пшеничный "Умница"               | 30               | 2,37    | 0,60        | 14,49  | 70,14                        | 0,03     | 0,00  | 0,00   | 0,35  | 6,90   | 9,90                 | 26,10  |    |    |
|            | Пром.       | Мармелад фруктово-желейный            | 40               | 0,40    | 0,00        | 27,20  | 112,00                       | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   |    |    |
|            |             | Итого завтрак:                        |                  | 44,74   | 41,04       | 135,97 | 958,94                       | 0,25     | 0,54  | 72,92  | 0,80  | 150,30 | 66,18                | 297,88 |    |    |
|            | 24          | Салат из свежих помидоров и огурцов   | 100              | 1,10    | 12,22       | 4,57   | 77,70                        | 0,048    | 18,05 | 0,00   | 0,20  | 17,74  | 17,46                | 31,84  |    |    |
|            | 96          | Рассольник ленинградский              | 250              | 2,02    | 10,19       | 11,98  | 107,25                       | 0,093    | 8,38  | 0,00   | 1,20  | 29,15  | 24,18                | 56,73  |    |    |
|            | 534         | Капуста тушеная                       | 180              | 3,67    | 13,25       | 14,20  | 138,60                       | 0,05     | 30,74 | 0,00   | 0,00  | 105,75 | 37,53                | 73,24  |    |    |
| Обед       | 295         | Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят | 100              | 28,60   | 34,08       | 15,46  | 388,00                       | 0,10     | 1,04  | 91,40  | 0,00  | 55,54  | 20,80                | 97,54  |    |    |
|            | 54-4гн-2020 | Компот из изюма                       | 200              | 0,43    | 0,09        | 18,34  | 75,80                        | 0,02     | 0,00  | 0,72   | 0,00  | 76,00  | 7,00                 | 22,00  |    |    |
|            | Пром.       | Хлеб ржаной "Украинский"              | 50               | 3,30    | 0,50        | 24,00  | 116,00                       | 0,06     | 0,00  | 0,00   | 0,45  | 11,50  | 12,50                | 53,00  |    |    |
|            | Пром.       | Хлеб пшеничный "Умница"               | 30               | 2,37    | 0,60        | 14,49  | 70,14                        | 0,03     | 0,00  | 0,00   | 0,35  | 6,90   | 9,90                 | 26,10  |    |    |
|            | Пром.       | Вафли Боярушка                        | 38               | 1,9     | 9,0         | 17,4   | 158,0                        | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   |    |    |
|            |             | Итого обед:                           |                  | 43,39   | 79,93       | 120,44 | 1131,49                      | 0,40     | 58,21 | 92,12  | 2,20  | 302,58 | 129,37               | 360,45 |    |    |
|            | 338         | Абрикос                               | 200              | 1,80    | 0,40        | 19,00  | 88,00                        | 0,06     | 20,00 | 0,00   | 0,00  | 56,00  | 16,00                | 52,00  |    |    |
| Полдник    | 386         | Йогурт питьевой                       | 200              | 5,60    | 5,00        | 26,00  | 172,00                       | 0,06     | 3,20  | 46,00  | 0,00  | 218,00 | 26,00                | 170,00 |    |    |
|            | Пром.       | Пряник Тульский                       | 75               | 3,30    | 2,80        | 37,50  | 189,50                       | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   |    |    |
|            |             | Итого полдник:                        |                  | 10,7    | 8,2         | 82,5   | 449,5                        | 0,1      | 23,2  | 46,0   | 0,0   | 274,0  | 42,0                 | 222,0  |    |    |
|            |             | Итого за день:                        |                  | 98,83   | 129,17      | 338,91 | 2539,93                      | 0,77     | 81,95 | 211,04 | 3,00  | 726,88 | 237,55               | 880,33 |    |    |

| Прием пищи | № рец.      | Наименование блюда                                  | Пищевые вещ-ва |          |         |             | Витамины          |        |        |         |       | Минеральные вещ-ва |        |        |  |
|------------|-------------|-----------------------------------------------------|----------------|----------|---------|-------------|-------------------|--------|--------|---------|-------|--------------------|--------|--------|--|
|            |             |                                                     | масса порции   | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность Ккал | В1, мг | С, мг  | А, мкг  | Е, мг | Са                 | Mg     | P      |  |
|            |             |                                                     |                |          |         |             |                   |        |        |         |       |                    |        |        |  |
| 1          | 2           | 3                                                   | 4              | 5        | 6       | 7           | 8                 | 9      | 10     | 11      | 12    | 13                 | 14     | 15     |  |
| День 10    |             |                                                     |                |          |         |             |                   |        |        |         |       |                    |        |        |  |
| Обед       | 106         | Огурец свежий                                       | 100            | 0,89     | 0,10    | 2,49        | 13,94             | 0,03   | 10,00  | 10,00   | 0,10  | 23,00              | 14,00  | 42,00  |  |
|            | 195         | Рату из овощей                                      | 180            | 3,36     | 8,60    | 13,67       | 144,72            | 0,108  | 48,24  | 1980,00 | 2,52  | 43,92              | 28,44  | 59,04  |  |
|            | 411         | Кнели из кур                                        | 100            | 17,16    | 17,38   | 7,37        | 253,15            | 0,032  | 0,00   | 24,80   | 0,057 | 12,48              | 57,17  | 122,00 |  |
|            | 54-3гн-2021 | Чай с лимоном и сахаром                             | 200            | 0,25     | 0,05    | 6,61        | 27,90             | 0,00   | 1,00   | 0,38    | 0,00  | 66,00              | 5,00   | 8,00   |  |
|            | 15          | Сыр (порциями)                                      | 20             | 9,28     | 5,90    | 0,00        | 72,00             | 0,007  | 0,14   | 52,00   | 0,00  | 176,00             | 7,00   | 100,00 |  |
|            | Пром.       | Хлеб пшеничный "Умница"                             | 30             | 2,37     | 0,60    | 14,49       | 70,14             | 0,03   | 0,00   | 0,00    | 0,35  | 6,90               | 9,90   | 26,10  |  |
|            | Пром.       | Печенье Чоко-пай                                    | 28             | 1,10     | 5,10    | 18,60       | 124,60            | 0,00   | 0,00   | 26,04   | 0,00  | 260,40             | 0,00   | 0,00   |  |
|            |             | итого завтрак:                                      |                | 34,41    | 37,73   | 63,23       | 706,45            | 0,21   | 59,38  | 2093,22 | 3,03  | 588,70             | 121,51 | 357,14 |  |
|            | 27          | Салат из свежих помидоров со сладким перцем         | 100            | 1,10     | 12,15   | 3,75        | 74,10             | 0,056  | 57,45  | 0,00    | 0,00  | 22,71              | 15,63  | 22,29  |  |
|            | 102         | Суп картофельный с бобовыми (фасолевый)             | 250            | 6,20     | 5,60    | 22,30       | 167,00            | 0,23   | 5,81   | 0,00    | 0,80  | 38,08              | 35,30  | 87,18  |  |
|            | 128         | Пюре картофельное                                   | 180            | 4,77     | 12,15   | 22,66       | 217,80            | 0,18   | 22,43  | 63,00   | 0,00  | 52,49              | 34,52  | 109,66 |  |
|            | 398/442     | Печень говяжья по-строгановски                      | 110            | 18,00    | 13,80   | 4,30        | 213,00            | 0,11   | 9,24   | 550,00  | 6,49  | 49,72              | 14,96  | 134,86 |  |
|            | 54-7хн-2020 | Компот из смородины                                 | 200            | 0,28     | 0,11    | 8,35        | 35,40             | 0,01   | 24,00  | 3,06    | 0,00  | 62,00              | 8,00   | 9,00   |  |
| Полдник    | Пром.       | Хлеб ржаной "Украинский"                            | 50             | 3,30     | 0,50    | 24,00       | 116,00            | 0,06   | 0,00   | 0,00    | 0,45  | 11,50              | 12,50  | 53,00  |  |
|            | Пром.       | Хлеб пшеничный "Умница"                             | 30             | 2,37     | 0,60    | 14,49       | 70,14             | 0,03   | 0,00   | 0,00    | 0,35  | 6,90               | 9,90   | 26,10  |  |
|            | Пром.       | Шоколад молочный Алёнка                             | 20             | 1,40     | 6,80    | 10,60       | 110,00            | 0,016  | 0,00   | 4,40    | 0,16  | 70,40              | 13,60  | 61,80  |  |
|            | 112         | Банан                                               | 37,42          | 37,42    | 51,71   | 110,45      | 1003,44           | 0,69   | 118,93 | 620,46  | 8,25  | 313,80             | 144,41 | 503,89 |  |
|            | Пром.       | Сок виноградный                                     | 150            | 2,25     | 0,75    | 315,00      | 144,00            | 0,045  | 13,05  | 0,00    | 0,00  | 7,50               | 55,50  | 33,00  |  |
|            | Пром.       | Пирожок по-домашнему (с начинкой из кусочков яблок) | 200            | 1,00     | 0,00    | 20,20       | 84,80             | 0,02   | 4,00   | 0,00    | 0,20  | 14,00              | 8,00   | 14,00  |  |
|            |             | итого полдник:                                      | 65             | 2,50     | 3,40    | 18,80       | 116,80            | 0,043  | 12,61  | 0,00    | 1,466 | 11,38              | 6,292  | 27,69  |  |
|            |             | итого за день:                                      |                | 5,8      | 4,2     | 354,0       | 345,6             | 0,1    | 29,7   | 0,0     | 1,7   | 32,9               | 69,8   | 74,7   |  |
|            |             |                                                     |                | 77,58    | 93,59   | 527,68      | 2055,49           | 1,00   | 207,97 | 2713,68 | 12,94 | 935,38             | 335,71 | 935,72 |  |
|            |             |                                                     |                |          |         |             |                   |        |        |         |       |                    |        |        |  |

Картофель, свекла, морковь, лук, капуста - урожай 2023 года

Составила:

Составила: калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ" Е.В. Кузнецова

Составила: калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ" Н.В. Одинарцева

Составила: калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ" Ж.В. Голпе

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под редакцией

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под редакцией

В.Т. Лапшиной - м.: Хлебпродинформ, 2004

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: Делли плюс 2017. -544 с.

прав

|     |              |  |     |      |      |       |        |      |      |      |      |      |       |       |
|-----|--------------|--|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|------|-------|-------|
| 682 | Рис отварной |  | 200 | 4,94 | 7,87 | 48,91 | 279,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,82 | 21,78 | 81,26 |
|-----|--------------|--|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|------|-------|-------|

|     |                |     |       |      |       |        |      |      |      |      |       |       |        |      |
|-----|----------------|-----|-------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|--------|------|
| 234 | Котлета рыбная | 100 | 11,00 | 4,10 | 13,10 | 134,10 | 0,09 | 0,45 | 7,10 | 2,50 | 39,59 | 31,25 | 130,20 | 1,08 |
|-----|----------------|-----|-------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|--------|------|

|       |
|-------|
| 1     |
| Fe    |
| 16    |
| 1,14  |
| 10,58 |
| 1,00  |
| 1,55  |
| 0,33  |
| 0,00  |
| 14,60 |
| 0,83  |
| 0,93  |
| 1,49  |
| 1,42  |
| 1,00  |
| 1,55  |
| 0,33  |
| 0,00  |
| 7,55  |
| 1,40  |
| 0,20  |
| 0,00  |
| 1,6   |
| 23,75 |

|       |  |
|-------|--|
|       |  |
| Fe    |  |
| 16    |  |
| 0,60  |  |
| 1,08  |  |
| 1,137 |  |
| 1,00  |  |
| 0,20  |  |
| 0,33  |  |
| 38,92 |  |
| 43,27 |  |
| 0,78  |  |
| 2,03  |  |
| 1,28  |  |
| 2,86  |  |
| 0,00  |  |
| 1,55  |  |
| 0,33  |  |
| 0,30  |  |
| 9,13  |  |
| 0,90  |  |
| 2,80  |  |
| 1,003 |  |
| 4,7   |  |
| 57,10 |  |

