

СОГЛАСОВАНО И.о. директора МАОУ СОШ п. Переславское  «__» ____ 2025	УТВЕРЖДЕНО Генеральный директор ООО «Ура»  «__» ____ 2025
--	---

Примерное цикличное 2-х недельное меню

для горячего питания учащихся

посещающих лагерь дневного пребывания

В летний период 2025 г.г.

(Соответствует «Сборнику технических нормативов –

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна.-М.:Дели принт, 2011.-544с.)

День 1.1

№ п.п.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	В	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
День 1.1															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	1/150	4,6	8,0	31,8	218	0,19	0,88	0,04	0,39	100,55	88,64	15,23	0,38	
382	Какао с молоком	1/200	3,8	0,7	26,0	125	0,02	1,33				133,33	111,11	25,56	2,00
440	Булочка "Венуша"	1/50	3,9	3,1	24,0	139,0	0,2	0,0	0,0	2,0	15,7	54,9	21,3	1,0	
ТР	Апельсин	1/100	1,8	0,4	16,2	86	0,14	120,00		0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	
	Итого завтрак:	500	14,1	12,2	98,0	568,0	0,6	122,2	0,0	2,8	317,6	300,7	88,1	4,0	
Обед															
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	1/75	1,0	2,4	4,8	45	0,05	12,82		6,29	18,68	21,23	11,31	0,35	
119	Суп гороховый курицей	1/250	7,5	3,3	17,3	128	0,15	1,00		1,00	82,50	327,50	47,50	2,25	
260	Гуляш из мяса (говядина)	1/100	15,5	16,1	2,9	271	0,13	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	
304	Рис отварной	1/150	3,7	5,4	36,7	210	0,05			0,28	1,37	60,95	16,33	0,53	
ТР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
ТР	Зефир	1/20	0,1		16,0	65						2,64	1,36	0,24	
342	Компот из свежих плодов	1/200	0,3	0,1	28,2	117	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27	
	Итого обед:	835	29,4	28,4	125,7	877,5	0,44	17,44	0,00	10,66	161,08	620,87	120,39	7,94	
	Итого за день:	1345	43,5	40,6	223,7	1445,5	0,99	139,65	0,04	13,45	478,66	921,52	208,48	11,92	
День 1.2															
№ п.п.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	В	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
398/14	Блинчики с джемом, маслом сливочным	1/140/10	5,4	7,7	66,0	355	2,78	2,22	1,27	0,11	31,80	77,18	23,12	1,30	
ТР	Йогурт питьевой	1/130	3,8	1,2	11,9	69,0	0,18	0,60			124,00	93,00	15,00	0,10	
ТР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
376	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,0	15,0	60,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	
	Итого завтрак:	500	10,9	9,1	102,6	531,0	2,98	5,65	1,27	0,38	174,60	191,98	47,12	1,98	
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/75	0,5	0,2	1,5	9	0,05	3,68	0,00	0,08	12,75	22,50	10,50	0,38	
99	Суп из овощей с курицей	1/250	5,0	6,3	9,2	122	0,16	10,77	0,02	2,32	44,65	78,33	24,32	1,12	
239/331	Терфлин рыбные (минтай) с соусом томатым	1/80/30	12,4	9,7	13,8	192	0,20	1,76	0,02	4,27	64,79	146,25	26,73	0,82	
312	Картофельное пюре	1/150	3,1	4,8	20,4	137	0,25	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01	
ТР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
342	Компот из свежих плодов	1/200	0,3	0,1	28,2	117	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27	
ТР	Пираник	1/40	2,0	1,2	31,0	134	0,04	6,00		0,40	4,00	16,00		0,20	
	Итого обед:	865	25,5	22,7	123,9	802,6	0,75	43,06	0,04	7,72	194,53	404,08	111,16	5,03	
	Итого за день:	1365	36,4	31,8	226,5	1333,6	3,73	48,71	1,31	8,10	369,13	596,06	158,28	7,01	
День 1.3															
№ п.п.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	В	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
309	Макаронные изделия отварные	1/150	5,1	7,5	28,5	202	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	
	отварные				Завтрак										

99	Фрикадельки из мяса в сметанном соусе	1/90	13,1	14,9	14,9	246	0,26	0,72	0,06	2,50	59,70	95,60	19,30	1,47		
377	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,1	0,0	15,2	62	0,20	1,33	0,01	0,26	126,60	92,80	15,40	0,41		
ПР	Хлеб пшеничный подпротоманный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,60	4,60	17,40	6,60	0,22		
ПР	Яблоко свежее	1/100	1,8	0,4	16,2	86	0,14	120,00		0,40	68,00	46,00	26,00	0,60		
	Итого завтрак:	560	21,7	23,0	84,5	643,0	0,7	122,1	0,1	5,1	270,9	286,3	74,8	3,5		
Обед																
62	Салат из моркови с сахаром	1/75	0,9	0,1	8,6	61	0,09	2,50		10,05	19,32	39,57	27,03	0,50		
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	1/250	1,8	5,0	7,9	90	0,10	15,78		2,35	49,25	49,00	22,13	0,83		
290/330	Виточки куриные	1/100	14,5	11,2	3,1	162	0,12	0,35	0,03	0,48	29,52	76,93	14,06	0,61		
302	Капса расщипанная гречневая	1/150	8,6	6,1	38,6	244	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
ПР	Печенье «Сахарное»	1/20	0,1	0,0	16,0	65				5,36	2,64	1,36	0,24	0,24		
342	Компот из ягодной смеси	1/200	0,3	0,1	28,2	117	0,02	2,70	0,12	0,12	22,16	12,00	11,86	0,27		
	Итого обед:	835	27,2	22,5	122,0	831,0	0,69	21,33	0,03	13,97	149,63	426,47	222,27	8,25		
	Итого за день:	1335	41,8	37,3	196,3	1332,0	1,15	23,52	0,13	14,91	566,91	802,65	284,52	10,84		
день 1,4																
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жир, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
	Яйцо отварное	1/40	5,0	4,6	0,3	33	0,03	0,18		0,0	22,00	4,4	2,4	1,00		
376	Чай с сахаром	1/200/	0,1	0,0	15,0	60,0		2,8		0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
442	Булочка "К чаю"	1/50	7,9	1,8	19,4	125	0,02			0,26	124,00	93,00	15,00	0,10		
ПР	Йогурт в индив упаковке	1/130	2,8	1,2	11,9	69,0	0,18	0,60		0,3	164,8	114,8	24,0	1,7		
	Итого завтрак:	420	15,8	7,6	46,6	286,8	0,2	3,6	0,0	0,3						
Обед																
45	Салат из свежих помидоров, лука, репчатый и белокочанной капустой	1/75	0,5	0,4	0,0	6	0,00	0,00	0,05	0,00	0,24	5,33	0,70	0,00		
94	Рассольник ленинградский с курицей	1/250	6,8	7,0	12,2	145	0,20	8,88	0,03	2,38	43,20	98,23	29,28	1,86		
296/330	Котлеты рубленные из кур, запеченные в соусе молочном	1/80/30	13,1	14,9	14,9	246	0,26	0,72	0,06	2,50	59,70	95,60	19,30	1,47		
309	Макаронные изделия отварные	1/150	5,1	7,5	28,5	202	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	3,3	0,6	29,7	138	0,06			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
ПР	Пшеника	1/40	2,0	1,2	31,0	134	0,04	6,00		0,40	4,00	16,00		0,20		
348	Компот плодово-ягодный с сахаром	1/200	0,3	0,1	29,9	122	0,03			0,08	20,30	19,36	8,12	0,45		
	Итого обед:	885	31,1	31,7	146,2	992,5	0,65	15,60	0,14	7,85	153,24	332,62	79,90	6,59		
	Итого за день:	1415	48,6	39,0	226,2	1437,5	1,04	19,66	0,16	8,34	308,15	536,49	163,32	9,33		
день 1,5																
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг								Минеральные вещества, мг	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
222	Тулунг из творога (запеченный) с молоком стуженым	1/130/20	9,1	7,1	23,2	193	0,20	0,31	0,47	0,40	127,01	140,57	18,89	0,57		
376	Чай с сахаром	1/200/	0,1	0,0	15,0	60,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4		
436	Булочка с маком	1/60	6,0	3,4	26,5	161	0,16	0,19	0,01	1,46	26,60	63,00	19,00	0,82		
ПР	Ванна	1/100	3,0	1,0	42,0	192	1,58	20,00	0,04	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20		
	Итого завтрак:	510	19,8	11,7	116,4	653,0	0,38	3,33	0,48	2,13	172,41	225,37	46,89	1,97		
Обед																

21	Салат из соевых орехов с луком репчатым	1/75	0,6	3,8	1,9	44	0,13	3,09	0,25	17,80	17,42	9,99	0,46	
82	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	1/250	1,8	4,9	10,9	104	0,09	10,70	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23	
291	Плов из птицы	1/250	21,1	13,0	44,5	381	0,23	5,65	0,02	0,46	43,45	164,38	50,66	1,85
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	3,3	0,6	29,7	138	0,06		0,54	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
ПР	Печенье «Сахарное»	1/20	0,1	0,0	16,0	65					5,36	2,64	1,36	0,24
348	Компот плодово-ягодный с сахаром	1 / 200	0,3	0,1	29,9	122	0,03		0,08	0,08	20,30	19,36	8,12	0,45
	Итого обед:	855	27,2	22,4	132,9	854,3	0,54	19,44	0,02	3,73	150,44	322,00	111,26	6,09
	Итого за обед:	1365	47,0	34,1	249,3	1507,3	0,92	22,77	0,50	5,86	322,85	547,37	158,15	8,06
день 1,6														
№ рел.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг							
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
309/15	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	1/150/20	10,4	12,8	28,5	271	0,07	0,14	0,05	2,05	188,00	134,50	14,50	0,95
377	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,0	15,2	62		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02		0,02	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Яблоко свежее	1/100	0,8	0,8	19,6	94	0,10	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого завтрак:	490	12,9	13,8	73,0	474,0	0,2	23,0	0,1	2,7	238,8	178,3	41,5	5,9
Обед														
29	Салат из свежих овощей	1/75	0,8	4,5	2,8	55	0,05	9,91	0,00	0,41	19,07	26,72	14,13	0,50
83	Борщ с картофелем	1/250	2,0	5,0	13,4	117	0,14	9,18		2,40	41,98	65,80	29,83	1,38
228	Рыба припущенная в молоке (минтай)	1/80	10,0	6,0	3,0	95	0,30	0,90	0,08	3,21	45,16	128,27	23,75	0,95
302	Рагу из овощей	1/200	3,6	21,9	17,2	283	0,24	24,96	0,09	4,02	528,01	89,78	32,44	1,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04		0,36	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
342	Компот из свежих яблок	1/200	0,2	0,2	27,9	115	0,02	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Итого обед:	845	18,8	38,0	84,1	757,3	0,79	45,85	0,17	10,48	657,60	357,36	115,29	6,22
	Итого за день:	1355	47,9	41,6	221,8	1476,5	2,69	32,52	2,55	8,84	385,19	923,28	257,45	23,57
день 1,7														
№ рел.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг							
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
182	Каша молочная из пшенной крупы с маслом	1/150/	5,7	8,9	28,0	217,0	0,2	0,7	0,0	0,4	121,5	181,1	27,3	0,7
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
209	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,21		0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
376	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,0	15,0	60,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
ПР	Груша	1/100	1,8	0,4	16,2	86	0,14	120,00		0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	Итого завтрак:	510	15,1	21,4	74,4	562,0	0,45	3,55	0,15	1,13	166,13	284,83	38,75	2,42
Обед														
55	Салат из капусты б/к, свеклы, моркови и яблок	1/75	3,9	5,3	7,2	85	0,14	6,30	0,01	2,12	14,67	48,93	18,10	0,68
101	Суп картофельный с пшеном	1/250	2,0	2,7	12,1	86	0,15	8,25		1,23	26,70	55,98	22,78	0,88
255/3	Печень по-Строгановски в соусе белом с луком	1/100	15,6	11,3	3,5	171	1,66	5,61	2,44	3,08	18,48	262,51	19,58	14,16
302	Каша рассыпчатая перловая	1/150	8,6	6,1	38,6	244	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
342	Компот из вишни	1 / 200	0,3	0,1	28,2	117	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27

ПР	Прямик	1/40	2,0	1,2	31,0	134	0,04	6,00		0,40	4,00	16,00		0,20
	Итого обед:	855	34,6	27,1	140,4	928,5	2,37	28,86	2,45	7,92	110,03	641,75	218,15	21,99
	Итого за день:	1355	33,9	59,5	158,5	1319,3	1,25	49,40	0,32	11,61	823,7	642,20	154,03	8,63

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
День 2.1.															
Завтрак															

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

Завтрак																
224	Запеканка из творога с морковью с молоком ступенным	1/140/20	15,0	14,9	49,0	392	0,96	0,84	0,05	1,67	180,09	184,59	28,31	0,71		
376	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,0	15,0	60,0		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4		
15	Сыр порционными Российский	1/30	4,6	5,9		72	0,01	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20		
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
ПР	Апельсин	1/100	1,8	0,4	16,2	86	0,14	120,00		0,40	68,00	46,00	26,00	0,60		
	Итого завтрак:	510	18,5	15,5	89,9	585,0	0,98	3,67	0,05	1,94	198,89	206,39	37,31	1,29		
Обед																
53	Салат из свежих с зеленым горошком	1/75	1,2	3,1	5,5	55	0,06	5,15		1,14	21,25	31,21	13,79	0,98		
101	Суп картофельный с крупной (пшено), курицей	1/250	6,8	4,6	12,3	124	0,15	16,50	0,03	2,38	63,25	100,50	27,13	1,30		
255/326	Печень по-Строгановски в соусе с луком	1/100	15,6	11,3	3,5	171	1,66	5,61	2,44	3,08	18,48	262,51	19,58	14,16		
309	Макаронные изделия отварные	1/150	5,1	7,5	28,5	202	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
342	Компот ягодный с черноплодной рябиной	1/200	0,3	0,1	28,2	117	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27		
ПР	Пирог	1/40	2,0	1,2	31,0	134	0,04	6,00		0,40	4,00	16,00		0,20		
	Итого обед:	855	33,2	28,2	128,8	894,9	2,03	35,96	2,47	9,43	150,34	499,12	89,86	18,90		
	Итого за день:	1365	51,7	43,7	218,7	1479,9	3,01	39,63	2,52	11,37	349,23	705,51	127,17	20,19		
ДЕНЬ 2.4.																
№ рещ.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е		Са	Р	Мг	Мг	Fe
Завтрак																
398/14	Винегрет с джемом, маслом сливочным	1/140/10	5,4	7,7	66,0	355	2,78	2,22	1,27	0,11	31,80	77,18	23,12	1,30		
ПР	Йогурт питьевой	1/130	2,8	1,2	11,9	69,0	0,18	0,60			124,00	93,00	15,00	0,10		
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
378	Чай с молоком	1/200	1,5	1,4	15,9	81	0,20	1,33	0,01		126,60	92,80	15,40	0,41		
	Итого завтрак:	500	17,3	13,9	130,0	713,0	3,34	4,34	1,29	1,83	313,60	343,38	79,12	2,85		
Обед																
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/75	0,5	0,2	1,5	9	0,05	3,68	0,00	0,08	12,75	22,50	10,50	0,38		
99	Суп из овощей протертый	1/250	1,6	5,0	9,1	95	0,12	10,38		2,30	34,85	49,28	20,75	0,78		
294/ 330	Котлеты рубленные из птицы с белым соусом	1/80/30	13,1	14,9	14,9	246	0,26	0,72	0,06	2,50	59,70	95,60	19,30	1,47		
302	Каша рассыпчатая гречневая	1/150	8,6	6,1	38,6	244	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56		
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
348	Компот плодово-ягодный с сахаром	1/200	0,3	0,1	29,9	122	0,03			0,08	20,30	19,36	8,12	0,45		
ПР	Печенье «Сахарное»	1/20	0,1	0,0	16,0	65					5,36	2,64	1,36	0,24		
	Итого обед:	865	28,0	26,9	139,5	920,0	0,84	14,78	0,06	6,19	161,58	453,11	212,46	9,34		
	Итого за день:	1365	45,3	40,8	269,5	1633,0	4,18	19,12	1,35	8,02	475,18	796,49	291,58	12,19		
ДЕНЬ 2.5.																
№ рещ.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е		Са	Р	Мг	Мг	Fe
Завтрак																
440	Яйцо отварное	1/40	5,0	4,6	0,3	33	0,03	0,18			22,00			1,00		
	Булочка "Васюшка"	1/50	3,9	3,1	24,0	139,0	0,2	0,0	0,0	2,0	15,7	54,9	21,3	1,0		
382	Какао с молоком	1/200	3,8	0,7	26,0	118	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00		

Пр	Йогурт в индив упаковке	1/130	2,8	1,2	11,9	69,0	0,18	0,60		124,00	93,00	15,00	0,10	
Пр	Йогурт свежее	1/100	1,8	0,4	16,2	86	0,14	120,00		68,00	46,00	26,00	0,60	
	Итого завтрак:	520	17,3	10,0	78,3	444,8	0,5	122,1	0,0	363,0	305,0	87,8	4,7	
Обед														
62	Салат из свежей моркови с сахаром	1/75	0,9	0,1	16,7	71	0,09	3,02		0,27	23,80	42,01	25,02	0,69
83	Борщ с картофелем	1/250	2,0	5,0	13,4	117	0,14	9,18		2,40	41,98	65,80	29,83	1,38
260	Гуляш из курицы	1/100	14,6	16,8	2,9	221	0,13	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
304	Рис отварной	1/150	3,7	5,4	36,7	210	0,05			0,28	1,37	60,95	16,33	0,53
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Пр	Пшеник	1/40	2,0	1,2	31,0	134	0,04	6,00		0,40	4,00	16,00		0,20
348	Компот плодово-ягодный с сахаром	1 / 200	0,3	0,1	29,9	122	0,03			0,08	20,30	19,36	8,12	0,45
	Итого обед:	855	25,7	29,0	150,4	967,0	0,52	19,12	0,00	6,40	122,46	400,67	111,33	7,55
	Итого за день:	1355	40,7	41,4	253,5	1527,0	1,04	141,17	0,05	9,21	461,23	793,79	211,62	11,90
ДЕНЬ 2.6.														
№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с сахаром, маслом сливочным	1/150/	6,2	9,8	35,7	257	0,26	0,72	0,04	0,46	112,40	176,25	53,12	1,32
Пр	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
15	Сыр порциями Российский	1/30	4,6	5,9		72	0,01	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
376	Чай с сахаром	1/200/	0,1	0,0	15,0	60,0		2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
Пр	Фрукт (груша по возможности)	1/100	1,5	0,5	21,0	96	0,79	10,00	0,02	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого завтрак:	500	13,2	15,1	95,4	571,8	0,30	3,80	0,06	0,83	205,20	297,05	72,62	2,10
Обед														
29	Салат из свежих овощей	1/75	0,8	4,5	2,8	55	0,05	9,91	0,00	0,41	19,07	26,72	14,13	0,50
88	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,8	5,0	7,9	90	0,10	15,78		2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
294/ 330	Котлеты рубленые из птицы с белым соусом	1/80/30	13,1	14,9	14,9	246	0,26	0,72	0,06	2,50	59,70	95,60	19,30	1,47
302	Каша рассыпчатая перловая	1/150	8,6	6,1	38,6	244	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Пр	Печенье «Сахарное»	1/20	0,1	0,0	16,0	65				5,36	2,64	1,36	0,24	0,27
342	Компот из яблочной смеси	1 / 200	0,3	0,1	28,2	117	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27
	Итого обед:	835	27,1	26,9	116,2	825,4	0,65	28,74	0,03	4,33	149,38	413,62	209,37	8,25
	Итого за день:	1335	40,3	42,0	211,7	1397,2	1,0	32,5	0,1	5,2	354,6	710,7	282,0	10,3
ДЕНЬ 2.7.														
№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
218	Вареники из творога начинные отварные с маслом	1/140/10	20,0	14,5	19,0	281	0,25	0,19	0,50	0,58	97,41	140,00	16,80	0,40
377	Чай с сахаром	1/200/	0,1	0,0	15,2	62		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
Пр	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
15	Сыр порциями Российский	1/30	3,5	4,4	0,0	54	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
338	Яблоко свежее	1/100	0,8	0,8	19,6	94	0,10	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого завтрак:	500	26,0	19,9	63,5	538,0	0,28	3,13	0,54	0,93	248,21	236,80	31,05	1,13
Обед														
55	Салат из свежих с огурцами соевыми	1/75	1,4	6,0	6,3	85	0,06	5,95	0,00	2,72	30,72	39,50	18,62	1,07
99 288	Суп из овощей с курицей	1/250	6,4	6,9	9,3	133	0,17	11,00	0,03	2,33	49,00	82,00	26,00	1,50
228	Рыба припущенная в молоке (минтай)	1/80	10,0	6,0	3,0	95	0,30	0,90	0,08	3,21	45,16	128,27	23,75	0,95
302	Рататуй из овощей	1/200	3,6	21,9	17,2	283	0,24	24,96	0,09	4,02	528,01	89,78	32,44	1,20

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
346	Компот из ягодной смеси	1/200	0,3	0,1	28,2	117	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27
ПР	Пряник	1/40	2,0	1,2	31,0	134	0,04	6,00		0,40	4,00	16,00		0,20
	Итого обед:	835	25,9	42,6	114,7	939,3	0,9	51,5	0,2	13,2	688,3	409,9	122,7	6,4
	Итого за день:	1335	51,9	62,5	178,2	1477,3	1,1	54,6	0,7	14,1	936,5	646,7	153,7	7,6