

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Прогрессовская СОШ Панчукова С.В.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

(на лагерь дневного пребывания)

на 2025-2026 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Республики Крым

Возрастные категории: от 7 до 11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б					В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
1 день																	
Завтрак																	
181	Каша овсяная молочная из рисовой крупы	220	6,11	10,72	42,36	291,00	0,08	0,17	1,17	58,00	0,52	134,07	118,19	20,30	0,50		
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36		
386	Рыбная	180	5,23	4,75	7,56	91,80	0,01	0,25	1,08	30,00	-	180,00	135,00	21,00	0,15		
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
PP	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
Итого за завтрак:		762	15,03	16,29	94,24	585,32	0,16	0,56	15,08	88,00	1,25	353,47	503,39	65,90	3,65		
Обед																	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,56	0,08	1,52	9,60	0,03	0,08	3,92	-	0,08	13,60	24,00	11,20	0,40		
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	-	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98		
259	Жаркое по-домашнему	240	22,21	24,80	22,74	404,57	0,17	0,23	9,28	-	-	41,83	282,17	58,26	5,29		
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95		
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	0,01	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,02		
PP	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
PP	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,68	0,23	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
Итого за обед:		800	29,31	36,91	95,16	839,98	0,32	0,58	22,64	40,00	2,98	127,89	423,85	116,20	9,01		
ВСЕГО за день:		1562	44,34	53,20	189,40	1425,30	0,48	1,14	37,72	128,00	4,23	481,36	727,24	182,10	12,66		
2 день																	
Завтрак																	
23	Салат из свежих помидоров	80	0,88	4,89	3,65	62,16	0,04	0,02	14,44	-	0,43	14,19	25,47	13,96	0,66		
282	Омлет из печени	105	16,98	21,53	7,29	313,10	0,25	1,87	90,93	7565,73	6,20	22,93	260,61	17,60	13,38		
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01		
389	Сок плодовой натуральной	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56		
386	Хлебобулочные изделия (слесок)	150	4,36	3,96	6,30	76,50	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13		
15	Сыр (пармезан)	40	9,28	11,80	-	144,00	0,01	0,12	0,28	104,00	0,20	352,00	200,00	14,00	0,40		
PP	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
Итого за завтрак:		765	37,92	47,38	61,04	843,49	0,53	2,47	125,51	7694,73	7,37	588,10	722,78	105,61	16,58		
Обед																	
29	Салат из сырых овощей	80	0,87	4,83	3,02	59,12	0,03	0,03	10,57	-	0,44	20,24	28,50	15,07	0,53		
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	0,08	0,06	4,60	16,84	1,30	26,72	57,78	20,28	0,94		
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	2,52	0,11	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85		
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,02	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53		
PP	Хлебобулочные изделия	80	2,86	4,32	23,03	142,35	0,15	0,32	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70		
PP	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
PP	Хлеб ржанно-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
Итого за обед:		880	25,48	23,96	147,69	926,86	2,90	3,97	40,63	27,66	6,04	150,72	479,19	167,71	6,08		
ВСЕГО за день:		1645	63,40	71,34	208,73	1770,35	3,43	6,44	166,14	7717,39	13,61	738,82	1201,97	273,32	22,66		

№ раз.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В ₁	В ₂		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
3 день																		
Завтрак																		
62	Салат из моркови с сахаром или медом	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,034	0,04	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,83	0,4			
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	210	30,69	23,22	58,80	567,00	0,13	0,66	0,99	136,50	0,87	410,73	451,83	55,77	1,35			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13			
PP	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
338	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60			
Итого за завтрак:		610	39,26	26,86	121,96	906,14	0,28	1,03	14,31	156,50	9,83	569,17	636,29	146,80	2,92			
Обед																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,76	4,85	2,44	56,48	0,03	0,03	7,55	-	0,39	21,75	24,08	13,20	0,61			
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	-	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64			
294	Котлеты рубленные из птицы	100	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,16	0,90	53,80	68,40	59,78	80,00	22,20	3,62			
321	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	0,04	0,06	25,74	-	2,60	83,18	60,21	30,98	1,21			
389	Сок плодово-ягодный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56			
PP	Конфеты	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,02	0,22	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20			
PP	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
PP	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
Итого за обед:		840	34,13	35,94	112,15	918,98	0,54	0,76	39,65	66,80	74,42	225,95	321,57	126,14	9,21			
ВСЕГО за день:		1450	73,39	62,80	234,11	1825,12	0,82	1,79	53,96	223,30	84,25	795,12	957,86	266,94	12,13			
4 день																		
Завтрак																		
23	Салат из свежих помидоров	80	0,88	4,89	2,65	62,16	0,04	0,02	14,44	-	0,43	14,19	25,47	13,96	0,66			
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,10	0,52	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64			
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48			
386	Ряженка	180	5,23	4,75	7,56	91,80	0,01	0,25	1,08	30,00	-	180,00	135,00	21,00	0,15			
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49			
PP	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,60	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
Обед		680	31,57	46,51	55,92	765,98	0,27	1,55	17,48	437,97	1,91	593,30	624,21	88,49	4,64			
Обед																		
21	Салат из соевых стручков с луком	80	0,67	4,02	1,47	44,80	0,12	0,01	5,66	-	0,36	27,17	18,58	11,14	0,51			
88	Пир из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	-	1,88	39,40	39,20	17,70	0,66			
234	Котлеты рыбные	100	11,82	14,05	14,53	232,73	0,07	0,14	0,60	44,91	4,65	67,53	171,33	37,73	1,35			
310	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,82	0,18	0,11	25,20	-	0,24	17,57	95,68	35,20	1,39			
338	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60			
358	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,01	2,40	-	0,50	22,46	18,50	7,26	0,19			
PP	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
PP	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
Итого за обед:		940	23,98	28,44	144,47	938,64	0,54	0,57	56,48	44,91	8,82	198,23	437,89	171,73	9,97			
ВСЕГО за день:		1610	55,55	74,95	200,39	1704,62	0,81	2,17	73,96	482,88	10,73	791,53	1062,10	260,22	12,71			

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B ₁	B ₂	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
5 день																
Завтрак																
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,32	3,30	5,84	58,32	0,04	0,03	5,49	-	1,50	22,66	35,29	14,71	1,04	
204	Макаронные отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,40	0,08	0,01	0,22	115,20	1,07	295,20	202,08	20,32	1,22	
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,02	0,09	-	50,00	0,12	11,00	38,40	2,40	0,50	
389	Сок плодовой натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56	
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
НР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ИТОГО за завтрак:		660	23,69	24,62	73,39	613,20	0,21	0,29	16,51	165,20	3,45	356,86	322,37	61,23	5,96	
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	0,03	13,68	-	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37	
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	-	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74	
246	Гуляш из стейкной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	0,01	0,05	1,20	-	-	23,60	117,03	20,27	2,00	
302	Капша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	
338	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	
НР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
НР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
ИТОГО за обед:		960	31,12	28,23	139,68	914,96	0,43	0,51	32,48	0,00	10,47	126,00	487,99	255,35	10,59	
ВСЕГО за день:		1560	54,81	52,85	213,07	1528,16	0,64	0,80	48,99	165,20	13,92	476,86	810,36	316,58	16,55	
6 день																
Завтрак																
182	Каши жидкая молочная пшенная с маслом и сахаром	220	7,82	12,83	44,25	325,00	0,19	0,17	1,17	58	0,21	138,4	184,37	47,6	1,26	
НР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28	
НР	Хлебобулочные изделия	80	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	3,52	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16	
338	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	
		655	15,41	18,07	122,58	716,87	0,42	3,86	32,20	58,00	1,33	181,34	329,70	133,53	3,74	
Обед																
23	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,11	4,56	77,70	0,05	0,03	18,05	-	0,54	17,74	31,84	17,45	0,81	
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	0,07	4,00	4,86	-	1,16	23,60	46,18	19,04	0,80	
291	Плов из птицы	240	20,34	12,56	42,87	366,40	0,13	6,36	7,24	23,36	0,59	55,62	210,40	64,85	2,36	
349	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	
НР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
НР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
14	Масло пармезан	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	0,01	-	-	0,11	2,40	3,00	-	0,02	
15	Сыр (голландский)	30	6,96	8,85	-	108,00	0,01	0,09	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30	
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
ИТОГО за обед:		950	35,95	38,23	131,93	1029,11	0,37	10,73	41,26	141,36	3,62	409,64	523,42	146,68	8,83	
ВСЕГО за день:		1605	51,56	56,30	254,51	1745,98	0,79	14,59	73,46	199,56	4,95	590,98	853,12	280,21	17,57	

№ р/н	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
								В ₁	В ₂	С	А	Е	Р	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
7 день																		
Завтрак																		
43	Салат из овощей	80	2,08	5,91	2,59	71,84	0,03	0,07	13,83	23,68	2,32	26,57	39,85	12,04	0,70			
294	Котлеты рубленные из птицы	100	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,16	0,90	33,80	68,40	59,78	80,00	22,20	3,62			
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,30	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13			
PR	Йогурт	150	4,36	3,96	6,30	76,50	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13			
PR	Пряник	40	9,60	5,60	155,40	271,60	0,04	0,44	0,06	22,00	4,70	19,20	37,40	11,20	1,32			
PR	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
ИТОГО за завтрак:		760	42,67	39,63	238,85	1602,41	0,55	1,25	37,99	144,48	76,14	405,17	474,28	119,47	7,50			
Обед																		
71	Овощи натуральные свежие (шурши)	80	0,56	0,08	1,32	9,60	0,03	0,08	3,92	-	0,08	13,60	24,00	11,20	0,40			
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,09	11,33	102,20	0,08	0,05	5,36	-	1,94	43,34	79,60	27,56	1,38			
257	Мясо тушеное	100	15,20	17,38	2,56	225,00	0,03	0,10	0,18	-	2,61	21,23	159,35	23,06	2,45			
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,08	0,05	-	-	1,16	5,83	44,60	25,34	1,33			
389	Сок плодовой натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56			
PR	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
PR	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
ИТОГО за обед:		830	30,27	27,70	85,33	718,39	0,29	0,51	10,26	0,00	6,62	102,90	376,95	109,46	7,49			
ВСЕГО за день:		1590	72,94	67,33	324,18	1760,80	0,84	1,76	48,25	144,48	82,76	508,07	851,23	228,93	14,99			
8 день																		
Завтрак																		
219	Ленивые вареники из творога с медом и сахаром	210	32,52	26,91	51,42	579,00	0,13	0,63	0,99	110,70	4,41	422,10	470,64	55,02	1,14			
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36			
PR	Кисло-молочный напиток (сметан)	150	4,36	3,96	6,30	76,50	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13			
338	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60			
PR	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
ИТОГО за завтрак:		722	41,67	31,79	113,24	907,02	0,22	0,89	14,72	135,70	4,82	594,30	615,54	116,92	2,23			
Обед																		
52	Салат из свежих овощей	80	1,13	4,81	6,61	74,24	0,01	0,03	5,32	-	2,16	28,37	32,51	16,56	1,06			
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	1,22	12,31	84,80	0,10	0,06	8,86	-	1,02	23,76	57,78	23,74	0,92			
235	Шницель рыбный натуральный	100	12,52	13,88	8,27	208,15	0,05	3,71	50,68	5,26	64,59	199,80	35,09	2,78	3,26			
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,17	0,13	18,16	-	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01			
349	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70			
PR	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
PR	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
338	Фрукты свежие (яблоки)	150	1,28	0,22	12,22	55,92	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60			
ИТОГО за обед:		980	25,86	26,71	176,09	883,10	0,46	4,21	93,75	5,26	69,65	345,49	310,02	150,99	8,92			
ВСЕГО за день:		1702	67,53	58,50	333,33	1790,12	0,68	5,10	108,47	140,96	1,17	939,79	945,56	267,91	11,15			

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		B ₁	B ₂	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
9 день																	
Завтрак																	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,88	4,89	3,65	62,16	0,04	0,02	14,44	-	0,43	14,19	25,47	13,96	0,66		
227	Рыба припущенная	100	11,18	2,48	2,62	77,50	0,07	0,09	0,54	18,38	0,33	18,40	128,95	30,63	0,63		
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,02	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53		
14	Масло порцелин	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	0,01	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,02		
15	Сыр (порцелин)	40	9,28	11,80	-	144,00	0,01	0,12	0,28	104,00	0,20	352,00	200,00	14,00	0,40		
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28		
119	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
Итого за завтрак:		635	28,32	33,16	77,40	713,60	0,19	0,38	15,29	162,38	1,87	408,66	455,97	89,53	2,96		
Обед																	
45	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	0,03	13,68	-	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37		
101	Суп картофельный с крупой	260	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	-	0,98	21,26	44,78	18,22	0,70		
289	Рагу из овощей	250	17,94	16,74	21,71	310,00	0,10	0,20	16,19	20,86	2,80	52,58	154,58	55,29	2,74		
119	Хлебобулочные изделия	80	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	3,52	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16		
342	Компот из свежих яблок	260	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95		
119	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
119	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
Итого за обед:		880	28,43	26,72	121,60	846,36	0,42	4,01	58,37	20,86	11,56	138,84	372,74	140,75	7,29		
ВСЕГО за день:		1515	56,75	59,88	199,00	1558,96	0,61	4,39	73,66	183,24	13,43	547,50	828,71	230,28	10,25		
10 день																	
Завтрак																	
182	Каша овсяная молочная с маслом и сахаром	220	8,03	10,70	42,10	243,08	0,19	0,17	1,17	58,00	0,21	138,40	184,37	47,60	1,26		
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49		
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48		
386	Яйца	150	4,36	3,96	6,00	75,00	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13		
338	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60		
Итого за завтрак:		720	23,83	27,00	101,51	689,68	0,38	0,59	13,77	166,40	1,08	587,82	545,43	137,89	2,96		
Обед																	
20	Салат из свежих огурцов	80	0,60	4,81	1,88	53,28	0,02	0,03	3,75	-	0,28	17,86	31,67	10,55	0,46		
98	Суп кремационный с крупой	200	2,16	2,22	11,66	108,81	0,06	0,04	8,30	-	1,86	27,88	39,42	16,60	0,62		
268	Котлеты из говядины	160	10,34	12,53	10,99	163,75	0,05	0,14	0,23	15,63	2,25	35,70	124,64	36,84	1,81		
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,08	0,05	-	-	1,16	5,83	44,60	25,34	1,33		
389	Сок томатов натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56		
119	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
119	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
Итого за обед:		910	25,16	26,71	104,25	754,43	0,31	0,51	23,08	15,63	6,58	122,17	329,73	170,63	8,35		
ВСЕГО за день:		1630	48,99	53,71	205,76	1444,11	0,69	1,10	36,85	182,03	7,66	709,99	866,16	258,52	11,31		

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y	Э	П	В ₁	В ₂	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
11 день																		
Завтрак																		
53	Салат из овощей с зеленым горошком	80	1,56	3,39	6,37	61,04	0,01	0,03	5,24	-	1,25	17,61	26,41	11,57	0,65			
294	Котлеты рубленные из птицы	160	13,70	7,40	6,30	147,10	0,09	0,09	2,73	316,00	1,62	45,00	209,00	56,00	1,06			
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,98	24,53	164,70	0,17	0,13	21,79	-	0,22	44,38	103,92	33,30	1,21			
389	Сок плодовой натуральной	200	0,20	-	22,00	90,00	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	1,56			
HP	Хлебобулочные изделия	80	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	3,52	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16			
HP	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
HP	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62			
Итого за завтрак:		700	26,28	21,71	111,41	744,69	0,48	3,95	51,56	316,00	4,03	138,23	477,86	150,00	6,70			
Обед																		
23	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,11	4,56	77,70	0,05	0,03	18,05	-	0,54	17,74	31,84	17,45	0,83			
108	Суп картофельный с класками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	0,08	0,06	4,60	16,84	1,30	26,72	57,78	20,28	0,94			
250	Бефстроганов	100	15,20	23,10	5,12	290,00	0,05	0,14	0,74	32,80	3,59	43,32	171,15	22,45	2,40			
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,11	-	-	1,04	24,05	158,97	34,22	2,69			
338	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60			
358	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,01	2,40	-	0,50	22,46	18,50	7,26	0,19			
HP	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
HP	Хлеб ржанно-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
Итого за обед:		920	32,12	38,61	158,10	1122,84	0,42	0,61	35,79	69,64	8,16	158,39	532,84	164,36	9,02			
ВСЕГО за день:		1620	58,40	60,32	269,51	1867,53	0,90	4,56	87,35	385,64	12,19	296,62	1010,70	314,36	15,72			
12 день																		
Завтрак																		
121	Суп мясной с крупой гречневой	250	5,21	6,71	10,20	124,00	0,09	0,19	0,83	33,00	0,38	163,00	136,90	26,68	0,65			
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13			
338	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60			
HP	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
Итого за завтрак:		640	18,84	18,59	81,30	571,12	0,25	0,59	12,24	132,00	1,77	445,18	385,70	105,33	2,31			
Обед																		
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,56	0,08	1,52	9,60	0,03	0,08	3,92	-	0,08	13,60	24,00	11,20	0,40			
102	Суп с бобовыми и картофелем	200	4,39	5,72	17,23	148,60	0,18	0,06	4,66	-	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64			
268	Котлеты из говядины	100	10,34	12,53	10,99	163,75	0,05	0,14	0,23	15,63	2,25	35,70	124,64	36,84	1,81			
321	Карпуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135,18	0,05	0,07	30,89	-	3,11	111,82	72,25	37,18	1,45			
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
349	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,23	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70			
HP	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
HP	Хлеб ржанно-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
Итого за обед:		930	21,91	25,38	122,66	799,42	0,43	0,60	50,43	15,63	8,88	259,84	392,41	160,84	9,57			
ВСЕГО за день:		1570	43,75	43,97	203,96	1370,54	0,68	1,19	62,67	147,63	10,65	705,02	778,11	266,17	11,88			

Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-------	----------------------	----------------	---------------	---------------------------

№ рецептуры	Пример меню, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		B ₁	B ₂	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
13 день																	
Завтрак																	
20	Салат из свежих огурцов	80	0,60	4,81	1,88	53,28	0,02	0,03	3,75	-	0,28	17,86	31,67	10,55	0,46		
260	Гречка	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,10	0,92	-	2,61	21,81	31,66	22,03	3,06		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	-	-	1,16	5,83	44,60	25,34	1,33		
389	Сок плодово-ягодный натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56		
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,02	0,09	-	50,00	0,12	11,00	38,40	2,40	0,50		
PP	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
PP	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62		
Итого за завтрак:		630	30,23	31,34	64,74	662,19	0,19	0,45	5,47	50,00	4,91	73,10	205,13	80,12	6,97		
Обед																	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,60	0,05	0,05	9,21	-	0,39	21,75	24,08	13,20	0,61		
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	-	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98		
234	Котлеты рыбные	150	11,82	14,05	14,53	232,73	0,07	0,14	0,60	44,91	4,65	67,53	171,33	37,73	1,35		
312	Пюре картофельное	150	3,67	5,76	24,53	164,70	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,56	27,75	1,01		
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95		
PP	Консервированные овощи (принимать)	40	1,60	9,87	27,60	138,40	0,03	0,33	0,05	16,50	3,52	14,40	28,05	8,40	0,99		
PP	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
PP	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
Итого за обед:		890	24,48	40,57	140,48	966,52	0,41	0,89	37,46	61,41	11,83	210,72	424,70	133,82	7,26		
ВСЕГО за день:		1520	54,71	71,91	205,22	1628,71	0,60	1,34	42,93	111,41	16,44	283,82	629,83	213,94	14,23		
14 день																	
Завтрак																	
PP	Яйца вареные	80	0,96	3,76	12,83	62,40	1,04	2,24	6,25	13,60	16,80	3,28	3,68	3,04	3,12		
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,10	0,52	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64		
382	Кисель с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48		
348	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
15	Сыр порезанный	30	6,96	8,85	2,83	108,00	0,01	0,09	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,20		
PP	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
PP	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62		
Итого за завтрак:		620	30,68	42,00	74,88	765,16	1,30	3,14	18,31	440,57	18,60	552,39	571,62	78,22	9,80		
Обед																	
23	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,11	4,56	77,70	0,05	0,03	18,05	-	0,54	17,74	31,84	17,45	0,83		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	-	1,88	39,40	39,20	17,70	0,66		
294	Котлеты рубленные из птицы	100	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,16	0,90	53,80	68,40	59,78	80,00	22,20	3,62		
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56		
358	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,01	2,40	-	0,50	22,46	18,50	7,26	0,19		
PP	Хлебобулочные изделия	80	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	3,52	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16		
PP	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
PP	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
Итого за обед:		900	36,56	37,97	162,35	1144,09	0,74	4,08	54,97	53,80	72,92	184,94	519,80	250,47	12,39		
ВСЕГО за день:		1520	67,24	79,97	217,23	1909,25	2,04	7,22	73,28	111,41	16,44	283,82	629,83	213,94	14,23		