

«Утверждаю»

Генеральный директор ООО «Ветер перемен»
Клейменов А.Г.

2025 г.



«Согласовано»

Директор МКОУ СОШ МО Славный
Курохтина Т.А.

2025 г.



Примерное десятидневное меню питания детей

В летнем оздоровительном лагере муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа муниципального образования Славный»
на 2025 год

День	Наименование блюда	Выход	№ р-та	Витамины			Минеральные в-ва							Белк и	Жиры	Угле воды	Калор-ть
				В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe							
Завтрак	Омлет натуральный	200	442	0,09	0,74	0,33	226,4	344,94	48,92	0,84				27,84	18,00	32,40	279,60
	Батон нарезной	40	147	0,04	0	0,00	488,0	388,0	114,0	9,0				3,26	0,67	19,63	97,84
	Сыр порциями	20	212	0,01	1,06	0,00	7,57	0,00	0,00	0,46				2,46	3,97	0,66	50,25
	Кофейный напиток	200	361	0,02	0,65	0,00	74,0	0,00	0,00	0,19				2,44	1,46	24,78	117,72
	Фрукт (банан)	100	847	0,04	360,0	0,30	600,0	68,0	50,0	1,6				4,10	1,56	43,54	196,98
	Итого			0,2	362,45	0,69	1395,97	800,94	212,92	12,09				40,10	25,66	121,01	742,39
	Шн из свежей капусты на мясном бульоне	250	187	0,06	18,46	0,00	43,33	22,25	47,63	0,80				1,75	4,89	8,49	84,75
	Гречка отварная	180	694	0,18	24,22	34,00	49,30	115,46	37,00	1,34				4,08	6,40	27,26	183,00
Обед	Котлета мясная	100	608	0,10	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,50				15,55	11,55	15,70	228,75
	Салат из свежих помидоров с луком и растительным маслом	100	14	0,06	20,42	0,00	17,58	32,88	17,79	0,84				1,13	6,19	4,72	79,10
	Батон нарезной	60	147	0,04	0	0,00	488,0	388,0	114,0	9,0				3,26	0,67	19,63	97,84
	Хлеб ржано-пшеничный	60	148	0,04	0	0,00	488,0	388,0	114,0	9,0				4,04	0,98	25,79	127,39
	Компот из свежих яблок с витамином С	200	859	0,02	0	0	12,00	2,4	0	0,80				0,20	0,20	22,30	110,00
	Итого			0,50	63,25	62,76	1141,96	1115,37	362,55	23,28				30,01	30,88	123,89	910,83
Полдник	Сок персиковый	200	134	0,02	4	0	14,00	0	0	2,8				1,0	0,2	20,2	92,00
	Кондитерское изделие	100	469	0,12	0	0	19,8	0	0	1,3				7,28	12,52	53,92	358,0
	Итого			0,14	4	0	33,8	0	0	4,1				8,28	12,72	74,12	450,00
	Всего			0,84	429,70	63,452	2571,73	1916,31	575,47	39,4				78,39	69,26	319,02	2103,22

II день	Наименование блюда	Выход	№ р-та	Витамины						Минеральные в-ва						Белк и	Жиры	Угле воды	Калор -ть
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	168	0,24	0	0,02	17,30	278,0	90,0	5,26	6,21	5,28	32,79	203,00					
	Батон нарезной	40	147	0,04	0	0,00	488,0	388,0	114,0	9,0	3,26	0,67	19,63	97,84					
	Масло сливочное порциями	20	41	0,00	0,00	118,00	2,00	4,00	0,00	0,00	0,0	16,40	0,20	150,00					
	Чай с сахаром	200	943	0	0	0	6,00	0	0	0,40	0,20	0,00	14,00	28,00					
	Фрукт (апельсин)	100	847	0,08	120,0	0,11	394,0	46,0	26,0	0,6	3,0	0,70	18,42	85,18					
Обед	Итого			0,36	120,00	118,142	907,30	716,00	230,00	15,26	12,67	23,05	85,04	564,02					
	Салат из моркови с растительным маслом	100	18/1	0,018	14,46	0	48,705	0	0	0,81	2,34	5,05	2,67	65,74					
	Батон нарезной	60	147	0,04	0	0,00	488,0	388,0	114,0	9,0	3,26	0,67	19,63	97,84					
	Суп гороховый с мясом птицы	250	243	0,18	4,65	0	30,46	69,74	28,24	1,62	5,49	5,28	16,33	134,75					
	Макароны отварные	180	442	0,07	0	25,20	5,83	44,60	25,34	1,33	7,36	6,02	35,26	224,60					
	Печень по-строгановски	100	690	6,36	25,61	5,84	20,40	241,17	16,25	5,10	17,43	11,64	7,10	162,31					
	Кисель с витамином С	200	948	0,06	20,0	0,76	0	30,0	18,0	0,6	0,00	0,00	92,00	357,00					
	Хлеб ржано-пшеничный	60	148	0,04	0	0,00	488,0	388,0	144,0	9,0	4,04	0,98	25,79	127,39					
	Итого			6,768	64,72	31,812	1081,395	1161,51	345,83	27,46	39,92	29,64	198,78	1169,63					
	Подник																		
	Компот из смеси сухофруктов	200	868	0,01	1,08	0	6,40	3,60	0	0,18	0,04	0,00	24,76	94,20					
	Кондитерское изделие	100	186	0,07	0,02	0	24,36	0	0	0,87	7,44	7,56	47,78	288,89					
	Итого			0,08	1,1	0	30,76	3,60	0	1,05	7,48	7,56	72,54	383,09					
	Всего			7,208	185,82	149,954	2019,455	1881,11	575,83	43,77	60,07	60,23	356,36	2117,04					

III день	Наименование блюда	Выход	№ р-та	Витамины			Минеральные в-ва						Белк и	Жиры	Угле воды	Калор -ть
				B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe						
Завтрак	Картофель тушеный	180	694	0,18	24,22	34,00	49,30	115,46	37,00	1,34	4,08	6,40	27,26	183,00		
	Тфтели	100	608	0,10	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,50	15,55	11,55	15,70	228,75		
	Батон нарезной	40	147	0,04	0	0,006	488,0	388,0	114,0	9,0	3,26	0,67	19,63	97,84		
	Повидло порциями	20	42	0,01	0,14	52,00	176,0	100,0	7,00	0,20	4,64	5,90	0,00	72,80		
	Какао с молоком	200	959	0,04	1,30	0,01	122,0	90,00	14,00	0,56	3,52	3,72	25,49	145,2		
	Фрукт (груша)	100	847	0,02	5,00	0,00	8,00	96,1	0,00	2,30	0,80	0,60	20,60	94,00		
Обед	Итого			0,24	6,77	504,916	945,72	1020,59	160,97	15,97	31,21	39,21	69,23	755,74		
	Борщ из свежей капусты с мясом птицы	250	170	0,04	8,23	0	35,50	42,58	21,00	0,95	1,81	4,91	125,25	102,50		
	Рис отварной	180	315	0,16	0	0	200,0	300,0	100,0	2,0	9,94	7,48	47,78	307,26		
	Курица отварная	100	536	0,04	0	0	24,00	159,00	20,00	1,80	10,40	20,00	21,20	224,00		
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	13	0,03	9,50	0,00	21,85	40,02	13,30	0,57	0,76	6,09	2,38	67,30		
	Батон нарезной	60	147	0,04	0	0,006	488,0	388,0	114,0	9,0	3,26	0,67	19,63	97,84		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	148	0,04	0	0,006	488,0	388,0	114,0	9,0	4,04	0,98	25,79	127,39		
	Сок апельсиновый	200	134	0,02	4	0	14,00	0	0	2,8	1,0	0,2	20,2	92,00		
	Итого			0,25	22,99	60,012	1103,73	1107,73	321,68	25,06	36,25	34,1	237,86	958,28		
	Молочная продукция	200	966	0,04	0,60	00,08	248	184	28,00	0,20	5,80	5,00	8,40	108,00		
	Кондитерское изделие (пряник)	100	266	0,07	0,05	0	24,06	0	0	0,8	6,7	11,1	61,6	371		
	Итого			0,11	0,65	0,08	272,06	184,00	28,00	1,00	12,5	16,1	70,00	479,00		

	Всего			0,6	30,4	565,008	2321,51	2312,3	510,65	42,0	79,96	89,41	167,09	2193,02				
IV день	Наименование блюда	Выход	№ р-та	Витамины						Минеральные в-ва					Белк и	Жиры	Угле воды	Кало р-ть
Завтрак			В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe									
	Каша молочная рисовая	200	105	0,12	0	0,02	52,18	224,0	0,02	1,10	3,09	4,07	36,98	197,00				
	Батон нарезной	40	147	0,04	0	0,006	488,0	388,0	114,0	9,0	3,26	0,67	19,63	97,84				
	Кофейный напиток с молоком	200	361	0,02	0,65	0,00	74,00	0,00	0,00	0,196	2,44	1,46	24,78	117,72				
	Фрукт (яблоко)	100	847	0,03	10,0	0,00	10,0	75,8	0,00	2,20	0,40	0,40	9,80	47,00				
Обед	Итого			0,24	10,65	0,126	646,18	764,6	118,82	13,496	14,29	11,2	91,49	522,56				
	Суп фасолевый с мясом птицы	250	208	0,11	8,25	0	24,60	66,65	27,00	1,09	2,69	2,84	17,14	104,75				
	Картофельное пюре	180	679	0,22	0	0,02	15,57	250,2	81,00	4,73	9,94	7,48	47,78	307,26				
	Котлета рыбная	100	245	0,09	0,35	7,50	16,88	172,00	13,00	0,71	17,54	2,38	0,31	92,50				
	Салат из свежей капусты с маслом растительным	100	33	0,02	9,50	0,00	35,15	40,97	20,90	1,33	1,43	6,09	8,36	93,90				
	Батон нарезной	60	147	0,04	0	0,006	488,0	388,0	114,0	9,0	3,26	0,67	19,63	97,84				
	Хлеб ржано-пшеничный	60	148	0,04	0	0,006	488,0	388,0	114,0	9,0	4,04	0,98	25,79	127,39				
	Компот из свежих апельсинов с витамином С.	200	859	0,02	0	0	12,00	2,4	0	0,80	0,20	0,20	22,30	110,00				
	Итого			0,54	18,1	7,532	1080,2	1308,22	369,9	26,66	39,1	20,64	141,31	933,64				
	Подник																	
	Сок виноградный	200	134	0,02	4	0	14,00	0	0	2,8	1,0	0,2	20,2	92,00				
	Кондитерское изделие (вафля)	80	487	20	0,1	11,1	4,1	0	2,7	6,1	6,20	12,90	34,46	265,10				
	Итого			20,02	4,1	11,1	18,10	0	2,7	8,90	7,20		13,10	54,66	357,1			
	Всего			20,8	32,85	18,758	1744,48	2072,82	491,42	49,056	60,59	44,94	287,46	1813,3				

У день	Наименование блюда	Выход	№ р-та	Витамины			Минеральные в-ва						Белк и	Жиры	Угле воды	Кало р-ть
				В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe						
Завтрак	Творожная запеканка	200/30	469	0,07	0	25,2	5,83	44,60	25,34	1,33	7,36	6,02	35,26	224,6		
	Батон нарезной	40	147	0,04	0	0,00	488,0	388,0	114,0	9,0	3,26	0,67	19,63	97,84		
	Сыр порциями	20	212	0,01	1,06	0,00	7,57	0,00	0,00	0,46	2,46	3,97	0,66	50,25		
	Чай с сахаром	200	943	0	0	0	6,00	0	0	0,40	0,20	0,00	14,00	28,00		
	Фрукт (банан)	100	847	0,04	360,0	0,30	600,0	68,0	50,0	1,6	4,10	1,56	43,54	196,9		
	Итого			0,2	361,06	25,506	1131,4	659,68	209,34	14,59	27,78	32,22	134,29	721,67		
Обед .	Суп лапша с мясом птицы	250	206	0,23	5,81	0	38,08	87,18	35,30	2,03	5,49	5,28	16,33	134,75		
	Макароны отварные	180	442	0,07	0	25,2	5,83	44,60	25,34	1,33	7,36	6,02	35,26	224,65		
	Шницель мясной	100	608	0,10	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,50	15,55	11,55	15,70	228,75		
	Салат из свежих помидоров с луком и растительным маслом	100	43	0,03	32,45	0	37,37	27,61	15,16	0,51	1,54	0,11	10,91	48,12		
	Батон нарезной	60	147	0,04	0	0,00	488,0	388,0	114,0	9,0	3,26	0,67	19,63	97,84		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	148	0,04	0	0,00	488,0	388,0	114,0	9,0	4,04	0,98	25,79	127,39		
Подник	Сок яблочный	200	134	0,02	4	0	14,00	0	0	2,8	1,0	0,2	20,2	92,00		
	Итого			0,77	84,41	70,762	1138,48	1216,62	369,24	27,15	34,58	27,43	154,59	1013,55		
	Кисель	200	948	0,06	20,0	0,76	0	30,0	18,0	0,6	0,00	0,00	92,00	357,0		
	Кондитерское изделие	100	186	0,07	0,02	0	24,36	0	0	0,87	7,44	7,56	47,78	288,89		
	Итого			0,13	20,02	0,76	24,36	30,0	18,0	1,47	7,44	7,56	139,78	345,89		
	Всего			1,1	465,49	97,028	2294,24	1906,22	596,58	43,21	69,80	67,21	428,66	2181,11		

VI день	Наименование блюда	Выход	№ р-та	Витамины			Минеральные в-ва						Белк и	Жиры	Угле воды	Кало р-ть
				В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe						
Завтрак	Каша молочная манная с изюмом	200	135	0,1	0,275	0	160,6	0	0	0,625	9,12	10,37	62,87	377,5		
	Батон нарезной	40	147	0,04	0	0,006	488,0	388,0	114,0	9,0	3,26	0,67	19,63	97,84		
	Повидло порциями	20	42	0,01	0,14	52,00	176,0	100,0	7,00	0,20	4,64	5,90	0,00	72,80		
	Какао с молоком	200	959	0,04	1,30	0,010	122,0	90,00	14,00	0,56	3,52	3,72	25,49	145,2		
	Фрукт (мандарин)	100	847	0,06	10,0	0,00	12,0	28,0	8,0	0,50	0,6	0,2	6,00	30,40		
Обед	Итого			0,25	11,715	52,01	958,6	606,0	143,00	108,85	21,14	20,86	113,99	723,74		
	Суп рыбный	250	87	0,10	9,11	15,00	45,30	176,53	47,35	1,26	8,61	8,40	14,34	167,25		
	Жаркое по-домашнему	280	436	0,21	8,97	24,00	31,10	337,00	65,70	4,03	27,53	7,47	21,95	265,00		
	Винегрет с маслом растительным	100	45	0,06	10,25	0	23,20	44,97	20,75	0,85	1,36	6,18	8,44	94,80		
	Батон нарезной	60	147	0,04	0	0,006	488,0	388,0	114,0	9,0	3,26	0,67	19,63	97,84		
Подник	Хлеб ржано-пшеничный	60	148	0,04	0	0,006	488,0	388,0	114,0	9,0	4,04	0,98	25,79	127,39		
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	868	0,01	1,08	0	6,40	3,60	0	0,18	0,04	0,00	24,76	94,20		
	Итого			0,46	29,41	39,012	1082	1338,1	361,8	24,32	44,84	23,7	114,91	846,48		
	Кефир	200	966	0,08	1,40	0,04	240	190	28,0	0,20	5,80	5,00	8,00	106,00		
	Кондитерское изделие	100	184	0,07	0,01	0	21,14	0	0	0,77	7,33	5,22	46,56	264,44		
	Итого			0,15	1,41	0,04	261,14	190	28,0	0,97	13,13	10,22	54,56	370,44		
	Всего			0,86	42,535	91,062	2301,74	2134,1	532,8	134,14	79,11	54,78	283,37	1940,66		

VII день	Наименование блюда	Выход	№ р-та	Витамины			Минеральные в-ва						Белк и	Жиры	Угле воды	Кало р-ть
				В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe						
Завтрак	Гречка отварная	180	679	0,22	0	0,02	15,57	250,2	81,00	4,73	9,94	7,48	47,78	307,2	6	
	Котлета мясная	100	608	0,10	0,15	28,7	43,75	166,3	32,13	1,50	15,55	11,55	15,70	228,7	5	
	Батон нарезной	40	147	0,04	0	0,006	488,0	388,0	114,0	9,0	3,26	0,67	19,63	97,84		
	Ййцо вареное	40	424	0,03	0	0,10	22,00	76,8	4,80	1,00	5,10	4,60	0,30	63,00		
	Кофейный напиток	200	361	0,02	0,65	0,00	74,0	0,00	0,00	0,19	2,44	1,46	24,78	117,7	2	
	Фрукт (апельсин)	100	847	0,08	120,0	0,11	394,0	46,0	26,0	0,6	3,0	0,70	18,42	85,18		
	Итого			0,49	120,80	28,9	1037,32	927,38	257,93	17,0	39,29	26,46	126,6	899,7	1	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250	187	0,05	14,7	0	34,66	38,10	17,80	0,64	1,75	4,89	8,49	84,75		
	Вермишель отварная	180	442	0,07	0	25,2	5,83	44,60	25,34	1,33	7,36	6,02	35,26	224,6		
	Курица тушенная	100	301	0,06	0,03	53,7	68,13	166,1	25,38	2,03	22,40	18,23	7,03	281,2	5	
	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным	100	15	0,05	16,7	0,00	18,68	34,61	16,26	0,74	0,98	6,15	3,73	74,20		
	Батон нарезной	60	147	0,04	0	0,00	488,0	388,0	114,0	9,0	3,26	0,67	19,63	97,84		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	148	0,04	0	0,00	488,0	388,0	114,0	9,0	4,04	0,98	25,79	127,3	9	
	Компот из кураги с витамином С	200	868	0,01	1,08	0	6,40	3,60	0	0,18	0,04	0,00	24,76	94,20		
Подник	Итого			0,32	32,6	78,9	1109,4	1063,04	312,78	22,9	39,83	36,94	124,6	984,2	3	
	Кисель	200	948	0,06	20,0	0,76	0	30,0	18,0	0,6	0,00	0,00	92,00	357,0		
	Кондитерское изделие	100	469	0,12	0	0	19,8	0	0	1,3	7,28	12,52	53,92	358,0		
	Итого			0,18	20,0	0,76	19,8	30,0	18,0	1,9	7,28	12,52	145,9	415,0	2	

	Всего			0,99	173,44	108,714	2166,42	2020,42	588,71	41,846	86,4	75,92	397,22	2298,98	
VIII день	Наименование блюда	Выход	№ р-та	Витамины				Минеральные в-ва				Белк и	Жиры	Угле воды	Каго р-ть
Завтрак	Картофель тушеный	180	694	0,18	24,22	34,00	49,30	115,46	37,00	1,34	4,08	6,40	27,26	183,00	
	Тефтели	100	608	0,10	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,50	15,55	11,55	15,70	228,75	
	Батон нарезной	40	147	0,04	0	0,00	488,06	388,0	114,0	9,0	3,26	0,67	19,63	97,84	
	Масло сливочное порциями	20	212	0,01	1,06	0,00	7,57	0,00	0,00	0,46	2,46	3,97	0,66	50,25	
	Чай с сахаром	200	943	0	0	0	6,00	0	0	0,40	0,20	0,00	14,00	28,00	
	Фрукт (банан)	100	847	0,04	360,0	0,30	600,0	68,0	50,0	1,6	4,10	1,56	43,54	196,98	

Обед	Итого			0,22	361,39	453,206	1253,29	802,49	189,97	15,37	29,01	34,52	81,34	718,97
	Суп картофельный с мясом птицы	250	200	0,14	12,00	0	25,85	76,80	31,13	1,18	2,34	2,83	16,64	101,25
	Рис отварной	180	315	0,16	0	0	200,0	300,0	100,0	2,0	9,94	7,48	47,78	307,26
	Гуляш мясной	100	591	0,21	1,54	0,00	29,40	234,98	31,39	2,80	23,80	19,52	5,74	203,00
	Салат из моркови с растительным маслом	100	18/1	0,01	14,46	0	48,705	0	0	0,81	2,34	5,05	2,67	65,74
	Батон нарезной	40	147	0,04	0	0,00	488,06	388,0	114,0	9,0	3,26	0,67	19,63	97,84
	Хлеб ржано-пшеничный	60	148	0,04	0	0,00	488,06	388,0	114,0	9,0	4,04	0,98	25,79	127,39
	Сок персиковый	200	134	0,02	4	0	14,00	0	0	2,8	1,0	0,2	20,2	92,00
	Итого			0,628	32,0	0,012	1293,955	1387,78	390,52	27,59	46,72	36,73	138,45	994,48
Подник	Компот из свежих апельсинов и яблок	200	859	0,02	0	0	12,00	2,4	0	0,80	0,20	0,20	22,30	110,00
	Кондитерское изделие (пряник)	80	487	20,0	0,1	11,1	4,1	0	2,7	6,1	6,20	12,90	34,46	265,1
	Итого			20,02	0,1	11,1	16,10	2,4	2,7	6,90	6,40	13,10	56,76	375,10

Всего				0,84 8	393, 49	464, 318	2563, 345	2192, 67	583,19	49,8 6	82,13	84,35	276,5 5	2088, 55
--------------	--	--	--	-----------	------------	-------------	--------------	-------------	--------	-----------	-------	-------	------------	-------------

IX день	Наименование блюда	Выход	№ р-та	Витамины			Минеральные в-ва						Белк и	Жиры	Угле воды	Калор р-ть
				В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe						
Завтрак	Каша пшенная вязкая	200	258	0,09	0,74	0,33	226,4	344,9 4	48,92	0,84	27,84	18,00	32,40	279,6 0		
	Батон нарезной	40	147	0,04	0	0,00 6	488,0	388,0	114,0	9,0	3,26	0,67	19,63	97,84		
	Повидло порциями	20	41	0,00	0,00	118, 00	2,00	4,00	0,00	0,00	0,0	16,40	0,20	150,0 0		
	Кофейный напиток	200	361	0,02	0,65	0,00	74,0	0,00	0,00	0,19 6	2,44	1,46	24,78	117,7 2		
	Фрукт (яблоко)	100	847	0,03	10,0	0,00	10,0	75,8	0,00	2,20	0,40	0,40	9,80	47,00		
Обед	Итого			0,18 9	11,3 9	118, 336	800,4	812,7 4	162,92	12,2 36	33,94	36,93	86,81	692,1 6		
	Борщ из свежей капусты с мясом птицы	250	170	0,04	8,23	0	35,50	42,58	21,00	0,95	1,81	4,91	125,2 5	102,5 0		
	Гречка отварная	180	168	0,24	0	0,02	17,30	278,0	90,0	5,26	6,21	5,28	32,79	203,0 0		
	Шницель мясной	100	608	0,10	0,15	28,7 5	43,75	166,3 8	32,13	1,50	15,55	11,55	15,70	228,7 5		
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	13	0,03	9,50	0,00	21,85	40,02	13,30	0,57	0,76	6,09	2,38	67,30		
	Батон нарезной	60	147	0,04	0	0,00 6	488,0	388,0	114,0	9,0	3,26	0,67	19,63	97,84		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	148	0,04	0	0,00 6	488,0	388,0	114,0	9,0	4,04	0,98	25,79	127,3 9		
	Компот из свежих яблок с витамином С	200	859	0,02	0	0	12,00	2,4	0	0,80	0,20	0,20	22,30	110,0 0		
	Итого			0,51 8	17,8 8	28,7 82	1106, 40	1305, 38	384,43	27,0 8	31,83	29,68	243,8 4	936,7 8		
	Подлив	200	134	0,02	4	0	14,00	0	0	2,8	1,0	0,2	20,2	92,00		
	Кондитерское изделие (печенье)	100	266	0,07	0,05	0	24,06	0	0	0,8	6,7	11,1	61,6	371		
	Итого			0,09	4,05	0	38,06	0	0	3,6	7,7	11,3	81,8	463,0		

	Всего			0,78	33,3	147,	1944,	2118,	547,35	42,9	73,47	77,91	412,4	2091,
					2	118	86	12		16			5	94
Х день	Наименование блюда	Выход	№ р-та	Витамины			Минеральные в-ва							
				В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Белк и	Жиры	Угле воды	Кало р-ть
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	200/50	442	0,07	0	25,2	5,83	44,60	25,34	1,33	7,36	6,02	35,26	224,6
	Батон нарезной	40	147	0,04	0	0,006	488,0	388,0	114,0	9,0	3,26	0,67	19,63	97,84
	Сыр порциями	20	42	0,01	0,14	52,0	176,0	100,0	7,00	0,20	4,64	5,90	0,00	72,80
	Какао с молоком	200	959	0,04	1,30	0,01	122,0	90,00	14,00	0,56	3,52	3,72	25,49	145,2
	Фрукт (груша)	100	847	0,02	5,00	0,00	8,00	96,1	0,00	2,30	0,80	0,60	20,60	94,00
Обед	Итого			6,54	32,0	83,0	820,2	959,8	176,59	18,4	37,01	28,55	108,0	796,7
	Суп рассольник на мясном бульоне	250	197	0,10	7,54	0,00	24,95	63,30	26,40	0,94	2,00	5,11	16,93	121,7
	Картофельное пюре	180	694	0,18	24,2	34,0	49,30	115,4	37,00	1,34	4,08	6,40	27,26	183,0
	Рыба припущенная	100	245	0,09	0,35	7,50	16,88	172,0	13,00	0,71	17,54	2,38	0,31	92,50
	Салат из свежей капусты с маслом растительным	100	15	0,05	16,7	0,00	18,68	34,61	16,26	0,74	0,98	6,15	3,73	74,20
	Батон нарезной	60	147	0,04	0	0,00	488,0	388,0	114,0	9,0				
	Хлеб ржано-пшеничный	60	148	0,04	0	0,00	488,0	388,0	114,0	9,0	3,26	0,67	19,63	97,84
	Компот из свежих апельсинов с витамином С	200	859	0,02	0	0	12,00	2,4	0	0,80	0,20	0,20	22,30	110,0
	Итого			0,52	48,8	41,5	1097,	1163,	320,66	22,5	32,1	21,89	115,9	806,6
	Молочная продукция	200	966	0,08	1,40	0,04	240	190	28,0	0,20	5,80	5,00	8,00	106,0
Подник	Кондитерское изделие (вафля)	100	186	0,07	0,02	0	24,36	0	0	0,87	7,44	7,56	47,78	288,8
	Итого			0,15	1,42	0,04	264,3	190,0	28,0	1,07				
							6							
	Всего			7,21	82,3	1445	2182,	2313,	525,25	42,0	82,35	63,00	279,8	1998,
				4	4	226	4	64	9	9	9	1	32	32

