Согласовано: Утверждено:

Директор ООШ Начальник лагеря

\_\_\_\_\_\_\_( Садикова В.В) \_\_\_\_\_\_\_\_(Воронина Т.А.)

Примерное 14-ти дневное меню для организации питания трудового лагеря дневного пребыванияМуниципального Общеобразовательного Учреждения Ахматовская Основная Общеообразовательная Школа в возрасте 12 лет и старше, разработанного на основе рецептурного сборника под редакцией М.П, Могильного, Л.С.Коровка, И.И.Добросердова, Т.В.Тутельяна и другие.

1 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход,гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 171 | Каша рассыпчатая пшеничная с маслом и сахаром | 200 | 4,63 | 11,61 | 40,88 | 293,80 | 0 | 0 | 0 | 21,33 | 2,93 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0,4 |
| 48 | Печенье | 20 | 1,51 | 1,95 | 14,91 | 87,4 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 0,4 |
| 37 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,1 | 10,05 | 47,35 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 0,4 |
| 210102 | Апельсины | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 64,5 | 0 | 0 | 90 | 0 | 0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Салат из картофеля с солеными огурцами | 100 | 1,36 | 5,2 | 8,56 | 86,6 | 0,06 | 0,04 | 12 | 21,3 | 0,72 |
| 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 | 0 | 8,25 | 24,6 | 1,09 |
| 207 | Макароны отварные с сыром | 200/5 | 9,56 | 8,58 | 39,24 | 272,00 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 |
| 389 | Сок яблочный | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0 | 0 | 6 | 14 | 2,8 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 0,17 | 0,44 | 0 | 215,99 | 1,74 |

2 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход,гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша вязкая гречневая на молоке с маслом и сахаром | 200 | 5,84 | 6,08 | 32,29 | 207,5 | 0,14 | 0 | 0 | 11,75 | 3,11 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 0 | 1,3 | 122 | 0,56 |
| 47 | Вафли не глазированные | 30 | 1 | 8,8 | 18,8 | 154,2 | 0 | 0 | 0 | 2,2 | 0,2 |
| 37 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,1 | 10,05 | 47,35 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 0,4 |
| 88 | Яблоко свежее | 150 | 0,38 | 0,38 | 15,38 | 70,5 | 0 | 0 | 7,5 | 28,5 | 3 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 0,6 | 4,18 | 8,18 | 77,10 | 0,05 | 0 | 9,8 | 27,93 | 1,32 |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8,61 | 8,4 | 14,34 | 167,25 | 0,1 | 0 | 9,11 | 45,3 | 1,26 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 4,68 | 33,42 | 7,58 | 348,3 | 0,06 | 0,34 | 2,02 | 227,18 | 0,5 |
| 690 | Печенка по-строгановски | 100 | 31,69 | 21,16 | 12,91 | 295,11 | 11,56 | 0 | 45,75 | 36,44 | 9,27 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 0,18 |
| 1 | Хлеб ржаной и пшеничный | 70 | 4,92 | 0,72 | 3,06 | 148,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 15 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 0 | 0 | 10,5 | 132 | 0,15 |

3 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход,гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 173 | Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «геркулес» с маслом | 210 | 9,04 | 13,44 | 40,16 | 318 | 0 | 0 | 158,65 | 158,65 | 2,09 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 0,18 |
| 330,04 | Пряники | 30 | 1,44 | 0,84 | 24,75 | 105 | 0 | 0 | 0 | 2,7 | 0,18 |
| 37 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,1 | 10,05 | 47,35 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 0,4 |
| 338 | Груша | 150 | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 70,5 | 0 | 0 | 7,5 | 28,5 | 3,45 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,37 | 6,18 | 8,43 | 94,8 | 0,06 | 0 | 10,2 | 23,2 | 0,85 |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 0,06 | 0 | 18,46 | 43,33 | 0,8 |
| 304 | Каша рассыпчатая рисовая | 200 | 4,87 | 7,16 | 49,11 | 279,6 | 0 | 0 | 0 | 3,2 | 0,71 |
| 244 | Рыба припущенная с овощами | 100 | 7,65 | 1,01 | 3,18 | 52,5 | 0,05 | 0 | 0,96 | 12,88 | 0,54 |
| 233 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 30 | 129 | 0 | 0 | 0 | 0,68 | 0,1 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным | 20/5 | 1,58 | 5,24 | 9,81 | 93,87 | 0,02 | 0,01 | 0 | 6 | 0,2 |

4 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход,гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 173 | Каша рассыпчатая молочная из пшенной крупы с маслом | 200 | 6,43 | 10,21 | 38,33 | 275,44 | 0 | 0 | 0 | 20 | 2,75 |
| 233 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 30 | 129 | 0 | 0 | 0 | 0,68 | 0,1 |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным | 20/5 | 1,58 | 5,24 | 9,81 | 93,87 | 0,02 | 0,01 | 0 | 6 | 0,2 |
| 37 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,1 | 10,05 | 47,35 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 0,4 |
| 368 | Бананы | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 142,5 | 0,06 | 0,03 | 15 | 12 | 0,9 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,42 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 | 0 | 32,42 | 37,37 | 0,52 |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 | 0,05 | 0 | 10,29 | 44,38 | 1,19 |
| 327 | Оладьи со сгущенным молоком | 200 | 11,33 | 10,46 | 98,66 | 534,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 0 | 1,3 | 122 | 0,56 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 330,04 | Пряники | 30 | 1,44 | 0,84 | 24,75 | 105 | 0 | 0 | 0 | 2,7 | 0,18 |

5 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход,гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша вязкая рисовая с маслом и сахаром, молочная | 200 | 2,9 | 4,95 | 36,21 | 201,25 | 0,03 | 0 | 0 | 5,88 | 0,45 |
| 389 | Сок яблочный | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0 | 0 | 6 | 14 | 2,8 |
| 37 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,1 | 10,05 | 47,35 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 0,4 |
| 15 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,44 | 0 | 54,6 | 0 | 0 | 0,12 | 132 | 0,15 |
| 210102 | Апельсины | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 64,5 | 0 | 0 | 90 | 0 | 0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,92 | 7,3 | 2,86 | 80,76 | 0,04 | 0 | 11,4 | 26,22 | 0,68 |
| 197 | Рассольник «Петербургский» | 250 | 2 | 5,11 | 16,93 | 121,75 | 0,1 | 0 | 7,54 | 24,95 | 0,94 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 200 | 17,54 | 18,7 | 115,86 | 673,02 | 0,32 | 0,06 | 0 | 3,1 | 3,1 |
| 268 | Котлета | 100 | 11 | 12 | 6,5 | 178 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0,4 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 47 | Вафли не глазированные | 30 | 1 | 8,8 | 18,8 | 154,2 | 0 | 0 | 0 | 2,2 | 0,2 |

6 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход,гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200 | 4,25 | 4,95 | 34,79 | 201,25 | 0,04 | 0 | 0 | 10,75 | 0,45 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0,4 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 0,17 | 0,44 | 0 | 215,99 | 1,74 |
| 37 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,1 | 10,05 | 47,35 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 0,4 |
| 88 | Яблоко свежее | 150 | 0,38 | 0,38 | 15,38 | 70,5 | 0 | 0 | 7,5 | 28,5 | 3 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Салат из свежих помидор с луком | 100 | 1,13 | 6,18 | 4,72 | 0,79 | 0,07 | 0 | 20,42 | 17,58 | 0,83 |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 0 | 5,81 | 38,08 | 2,03 |
| 321 | Капуста тушеная | 200 | 3,76 | 3,86 | 11,8 | 81,54 | 0,06 | 0,06 | 80,64 | 93,26 | 1,18 |
| 389 | Сок яблочный | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0 | 0 | 6 | 14 | 2,8 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 48 | Печенье | 15 | 1,13 | 1,46 | 11,18 | 65,55 | 0 | 0 | 0 | 4,35 | 0,3 |

7 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход,гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 171 | Каша рассыпчатая пшеничная с маслом и сахаром | 200 | 4,63 | 11,61 | 40,88 | 293,80 | 0 | 0 | 0 | 21,33 | 2,93 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 0 | 1,3 | 122 | 0,56 |
| 48 | Печенье | 15 | 1,13 | 1,46 | 11,18 | 65,55 | 0 | 0 | 0 | 4,35 | 0,3 |
| 37 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,1 | 10,05 | 47,35 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 0,4 |
| 338 | Груша | 150 | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 70,5 | 0 | 0 | 7,5 | 28,5 | 3,45 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком | 100 | 5,62 | 4,1 | 18,98 | 130,52 | 0,2 | 0,08 | 11,44 | 38,64 | 2,44 |
| 204 | Суп картофельный с крупой | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,57 | 90,75 | 0,1 | 0 | 8,25 | 23,05 | 0,89 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 200 | 11,5 | 8,12 | 51,52 | 325 | 0 | 0,14 | 0 | 19,6 | 1,6 |
| 301 | Птица тушеная | 100 | 22,4 | 18,23 | 7,03 | 281,25 | 0,08 | 0 | 0,68 | 70,13 | 2,21 |
| 233 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 30 | 129 | 0 | 0 | 0 | 0,68 | 0,1 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 0,17 | 0,44 | 0 | 215,99 | 1,74 |

8день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход,гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша вязкая гречневая на молоке с маслом и сахаром | 200 | 5,84 | 6,08 | 32,29 | 207,5 | 0,14 | 0 | 0 | 11,75 | 3,11 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 0,18 |
| 47 | Вафли не глазированные | 30 | 1 | 8,8 | 18,8 | 154,2 | 0 | 0 | 0 | 2,2 | 0,2 |
| 37 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,1 | 10,05 | 47,35 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 0,4 |
| 368 | Бананы | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 142,5 | 0,06 | 0,03 | 15 | 12 | 0,9 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Салат из картофеля с солеными огурцами | 100 | 1,36 | 5,2 | 8,56 | 64,85 | 0,05 | 0,03 | 9 | 15,98 | 0,54 |
| 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 | 0 | 8,25 | 24,6 | 1,09 |
| 207 | Макароны отварные с сыром | 200/5 | 9,56 | 8,58 | 39,24 | 272,00 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 0 | 1,3 | 122 | 0,56 |
| 15 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,44 | 0 | 54,6 | 0 | 0 | 0,12 | 132 | 0,15 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 37 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,1 | 10,05 | 47,35 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 0,4 |

9 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход,гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 173 | Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «геркулес» с маслом | 210 | 9,04 | 13,44 | 40,16 | 318 | 0 | 0 | 158,65 | 158,65 | 2,09 |
| 233 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 30 | 129 | 0 | 0 | 0 | 0,68 | 0,1 |
| 48 | Печенье | 15 | 1,13 | 1,46 | 11,18 | 65,55 | 0 | 0 | 0 | 4,35 | 0,3 |
| 37 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,1 | 10,05 | 47,35 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 0,4 |
| 88 | Яблоко свежее | 150 | 0,38 | 0,38 | 15,38 | 70,5 | 0 | 0 | 7,5 | 28,5 | 3 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Салат из свежих помидор с луком | 100 | 1,13 | 6,18 | 4,72 | 0,79 | 0,07 | 0 | 20,42 | 17,58 | 0,83 |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 0 | 5,81 | 38,08 | 2,03 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 4,68 | 33,42 | 7,58 | 348,3 | 0,06 | 0,34 | 2,02 | 227,18 | 0,5 |
| 690 | Печенка по-строгановски | 100 | 31,69 | 21,16 | 12,91 | 295,11 | 11,56 | 0 | 45,75 | 36,44 | 9,27 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 0 | 1,3 | 122 | 0,56 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 37 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,1 | 10,05 | 47,35 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 0,4 |
| 15 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,44 | 0 | 54,6 | 0 | 0 | 0,12 | 132 | 0,15 |

10 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход,гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 173 | Каша рассыпчатая молочная из пшенной крупы с маслом | 200 | 6,43 | 10,21 | 38,33 | 275,44 | 0 | 0 | 0 | 20 | 2,75 |
| 389 | Сок яблочный | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0 | 0 | 6 | 14 | 2,8 |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным | 20/5 | 1,58 | 5,24 | 9,81 | 93,87 | 0,02 | 0,01 | 0 | 6 | 0,2 |
| 37 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 9,2 | 0,8 |
| 210102 | Апельсины | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 64,5 | 0 | 0 | 90 | 0 | 0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Салат из моркови с яблоком | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,4 | 0,05 | 0 | 6,25 | 24,28 | 1,08 |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 0,06 | 0 | 18,46 | 43,33 | 0,8 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0,4 |
| 304 | Каша рассыпчатая рисовая | 200 | 4,87 | 7,16 | 49,11 | 279,6 | 0 | 0 | 0 | 3,2 | 0,71 |
| 244 | Рыба припущенная с овощами | 100 | 7,65 | 1,01 | 3,18 | 52,5 | 0,05 | 0 | 0,96 | 12,88 | 0,54 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

11 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход,гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200 | 4,25 | 4,95 | 34,79 | 201,25 | 0,04 | 0 | 0 | 10,75 | 0,45 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 6 | 376 |
| 15 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,44 | 0 | 54,6 | 0 | 0 | 0,12 | 132 | 0,15 |
| 37 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 9,2 | 37 |
| 338 | Груша | 150 | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 70,5 | 0 | 0 | 7,5 | 28,5 | 3,45 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,42 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 | 0 | 32,42 | 37,37 | 0,52 |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 | 0,05 | 0 | 10,29 | 44,38 | 1,19 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 0 | 1,3 | 122 | 382 |
| 327 | Оладьи со сгущенным молоком | 200 | 11,33 | 10,46 | 98,66 | 534,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 47 | Вафли не глазированные | 30 | 1 | 8,8 | 18,8 | 154,2 | 0 | 0 | 0 | 2,2 | 47 |

12 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход,гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша вязкая рисовая с маслом и сахаром, молочная | 200 | 2,9 | 4,95 | 36,21 | 201,25 | 0,03 | 0 | 0 | 5,88 | 0,45 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 0 | 1,3 | 122 | 0,56 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 0,17 | 0,44 | 0 | 215,99 | 1,74 |
| 37 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 9,2 | 0,8 |
| 368 | Бананы | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 142,5 | 0,06 | 0,03 | 15 | 12 | 0,9 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,92 | 7,3 | 2,86 | 80,76 | 0,04 | 0 | 11,4 | 26,22 | 0,68 |
| 197 | Рассольник «Петербургский» | 250 | 2 | 5,11 | 16,93 | 121,75 | 0,1 | 0 | 7,54 | 24,95 | 0,94 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 0,18 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 200 | 17,54 | 18,7 | 115,86 | 673,02 | 0,32 | 0,06 | 0 | 3,1 | 3,1 |
| 268 | Котлета | 100 | 11 | 12 | 6,5 | 178 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 48 | Печенье | 15 | 1,13 | 1,46 | 11,18 | 65,55 | 0 | 0 | 0 | 4,35 | 0,3 |

13 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход,гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 171 | Каша рассыпчатая пшеничная с маслом и сахаром | 200 | 4,63 | 11,61 | 40,88 | 293,80 | 0 | 0 | 0 | 21,33 | 2,93 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 0,18 |
| 48 | Печенье | 15 | 1,13 | 1,46 | 11,18 | 65,55 | 0 | 0 | 0 | 4,35 | 0,3 |
| 37 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 9,2 | 0,8 |
| 210102 | Апельсины | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 64,5 | 0 | 0 | 90 | 0 | 0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Салат из свежих помидоров с луком | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 | 0,04 | 0 | 12,25 | 10,55 | 0,5 |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 0,18 | 0 | 4,65 | 30,46 | 1,62 |
| 233 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 30 | 129 | 0 | 0 | 0 | 0,68 | 0,1 |
| 321 | Капуста тушеная | 200 | 3,76 | 3,86 | 11,8 | 81,54 | 0,06 | 0,06 | 80,64 | 93,26 | 1,18 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 0,17 | 0,44 | 0 | 215,99 | 1,74 |

14 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход,гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша вязкая гречневая на молоке с маслом и сахаром | 200 | 5,84 | 6,08 | 32,29 | 207,5 | 0,14 | 0 | 0 | 11,75 | 3,11 |
| 233 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 30 | 129 | 0 | 0 | 0 | 0,68 | 0,1 |
| 47 | Вафли не глазированные | 30 | 1 | 8,8 | 18,8 | 154,2 | 0 | 0 | 0 | 2,2 | 0,2 |
| 37 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 9,2 | 0,8 |
| 88 | Яблоко свежее | 150 | 0,38 | 0,38 | 15,38 | 70,5 | 0 | 0 | 7,5 | 28,5 | 3 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком | 100 | 5,62 | 4,1 | 18,98 | 130,52 | 0,2 | 0,08 | 11,44 | 38,64 | 2,44 |
| 204 | Суп картофельный с крупой | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,57 | 90,75 | 0,1 | 0 | 8,25 | 23,05 | 0,89 |
| 389 | Сок яблочный | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0 | 0 | 6 | 14 | 2,8 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 200 | 11,5 | 8,12 | 51,52 | 325 | 0 | 0,14 | 0 | 19,6 | 1,6 |
| 301 | Птица тушеная | 100 | 22,4 | 18,23 | 7,03 | 281,25 | 0,08 | 0 | 0,68 | 70,13 | 2,21 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 37 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 9,2 | 0,8 |
| 15 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,44 | 0 | 54,6 | 0 | 0 | 0,12 | 132 | 0,15 |