

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МУНИЦИПАЛЬНОГО
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 ИМ. М. ГУБАНОВА»



Э. М. Леонова

«23» мая 2025г.

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
при МБОУ «СШ №1 им. М. Губанова»**

Неделя: Первая Понедельник

Завтрак

№ рецептур ы	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
181	Каша манная молочная	210	6,11	10,72	32,38	251,0	0,08	1,17	0,06	0,04	133,80	118,2	20,3	0,47
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,04	0	0	0,05	8,74	33,06	12,54	0,42
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	0,04	0,03	2,4	3,0	0	0
16	Сыр тв.	50	11,6	14,75	0	179,15	0,02	0,35	0,1	0,25	440	250,0	17,5	0,5
	Итого:		22,04	33,34	75,94	692,69	0,16	4,35	0,23	0,55	603,7	429,9	57,74	2,37

Обед

№ рецептур ы	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
260	Гуляш	125	18,19	20,99	3,61	276,25	0,04	1,15	0	0,11	27,26	192,7	27,5	3,83
309	Макароны отварные	150	5,52	4,5	26,5	168,45	0,06	0	0	0,02	4,9	31,2	21,1	1,1
71	Помидор св.	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,4	7	13	10	0,45
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,03	0	0	0,25	6,44	29,68	7	0,87
	Хлеб пшеничный	53	4,19	0,53	25,6	123,91	0,05	0	0	0,69	12,19	46,11	17,49	0,58
338	Фрукты св.	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	12,0	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого:		33,49	32,13	142,2	992,04	0,31	33	0	4,31	117,2	424,9	153,2	11,62

Неделя: Первая Вторник

Завтрак

№ рецептур ы	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
222	Пудинг из творога со сгущ.	200	28,47	22,92	54,85	541,4	0,15	0,6	0,12	0,04	292,4	387	50,3	1,95
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0	0,98	0,98	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,04	0	0	0,05	8,74	33,06	12,54	0,42
	Печенье	100	8,52	11,32	69,72	414,52	0,12	0	0	0	60,0	41,25	33,76	8,24
	Итого:		41,79	35,12	173,6	1178,94	0,34	0,6	1,1	1,25	387,1	486	105,1	11,86

Обед

№ рецептур ы	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
103	Суп картофельный с	250	2,98	2,83	15,7	100,42	0,04	0,95	0	0,33	34,5	203,3	15,75	0,55
294	Котлеты рубленые из птицы	100	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2
310	Картофель отварной	160	3,05	4,61	24,55	151,84	0,16	22,04	0	0,04	15,62	85,04	31,34	1,23
71	Огурцы св.	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,5	0	0,001	8,5	15	7	0,25
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,03	0	0	0,25	6,44	29,68	7	0,87
	Хлеб пшеничный	53	4,19	0,53	25,6	123,91	0,05	0	0	0,69	12,19	46,11	17,49	0,58
338	Фрукты св.	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	12,0	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого:		28,82	22,41	126,1	821,82	0,43	41,64	20	1,931	154,5	502,3	123,4	11,12

Неделя: Первая Среда

Завтрак

№ рецептур ы	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Биточки из говядины	100	16,46	12,78	17,44	196	0,08	0,36	0	0	54,72	185,8	55,8	2,78
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,87	5,5	53,1	309,15	0,27	0	0	0	19,5	280,0	186,7	6,7
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	0,02	0,012	152,2	124,6	21,34	0,048
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,04	0	0	0,05	8,74	33,06	12,54	0,42
	Итого:		36,53	22,39	116,4	758,57	0,47	1,95	0,02	0,242	239,8	644,6	281,4	10,55

Обед

№ рецептур ы	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
119	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	1,51	42,68	88,1	35,58	2,05
229	Рыба тушеная в томате с	150	22,75	5,5	2,81	151,75	0,15	2,25	27,75	2,78	54	331,8	53,5	1,03
171	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,78	7,78	39,29	242,0	0,03	0	0,04	0,03	17,04	82,38	27,89	0,59
71	Огурцы св.	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,5	0	0,001	8,5	15	7	0,25
360	Кисель из джема	200	0,13	0	3,65	120,00	0,02	0,58	0	0,07	13,52	9,7	3,9	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,03	0	0	0,25	6,44	29,68	7	0,87
	Хлеб пшеничный	53	4,19	0,53	25,6	123,91	0,05	0	0	0,69	12,19	46,11	17,49	0,58
	Итого:		38,26	19,44	102,7	856,28	0,53	11,11	27,79	5,331	154,4	602,7	152,3	5,47

Неделя: Первая Четверг

Завтрак

№ рецептур ы	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
234	Котлета рыбная	90	11,61	7,43	14,26	171,25	0,072	0,59	0,09	0	64,69	167	37,4	1,33
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0,02	0,04	36,98	86,6	27,75	1,01
71	Помидор св.	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,4	7	13	10	0,45
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,04	0	0	0,05	8,74	33,06	12,54	0,42
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого:		19,47	12,95	80,03	516,32	0,302	30,33	0,11	0,67	136,21	325,2	95,04	4,19

Обед

№ рецептур ы	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты	250	1,77	4,95	7,9	89,75	0,06	15,78	0	1,25	49,25	49	22,13	0,83
280	Фрикадельки мясные в соусе	90/50	13,18	19,02	17,68	277,96	4,18	5,98	0,02	0,02	50,96	134,5	21,96	8,25
171	Каша пшеничная с маслом	160	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	0,04	0,03	36,09	156,2	36,66	2,65
71	Огурцы св.	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,5	0	0,001	8,5	15	7	0,25
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,03	0	0	0,25	6,44	29,68	7	0,87
	Хлеб пшеничный	53	4,19	0,53	25,6	123,91	0,05	0	0	0,69	12,19	46,11	17,49	0,58
338	Фрукты св.	220	1,98	0,44	17,81	94,6	0,09	132,0	0,018	0,44	74,8	50,6	28,6	0,66
	Итого:		30,88	33,31	144,03	1001,39	4,58	160,2	0,078	2,651	252,23	495,1	148,8	16,89

Неделя: Первая Пятница

Завтрак

№ рецептур ы	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из птицы	275	23,31	14,4	49,13	419,83	0,15	8,29	0,02	2,15	63,73	241,1	74,31	2,71
71	Помидор св.	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,4	7	13	10	0,45
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0,01	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,04	0	0	0,05	8,74	33,06	12,54	0,42
	Итого:		29,5	16,45	95,16	646,65	0,28	18,37	0,03	2,79	210,7	401,2	117,25	4,61

Обед

№ рецептур ы	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
96	Рассольник ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	100,8	0,1	7,5	0	2,4	38,5	208,8	31,75	1,0
268	Котлета из говядины	90	14,82	16,65	15,69	176,4	0,08	0,33	0	0	49,24	167,3	50,2	2,51
302	Каша гречневая	150	8,6	6,09	38,64	247,8	0,21	0	0,02	0,02	14,8	205,4	135,83	4,56
73	Икра кабачковая	75	2,05	5,39	10,91	100,35	0,03	3,51	0	1	68,2	41,85	6,08	0,56
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,03	0	0	0,25	6,44	29,68	7	0,87
	Хлеб пшеничный	53	4,19	0,53	25,6	123,91	0,05	0	0	0,69	12,19	46,11	17,49	0,58
338	Фрукты св.	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	12,0	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого:		35,47	32,25	180,7	1063,29	0,55	24,14	0,02	4,8	214,4	758,3	292,16	13,68

Неделя: Вторая Понедельник

Завтрак

№ рецептур ы	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
210	Омлет натуральный	155	15,3	19,49	2,77	299,16	0,14	0,34	0,38	0,11	132,8	293,5	21,3	3,47
71	Помидор св.	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,4	7	13	10	0,45
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,04	0	0	0,05	8,74	33,06	12,54	0,42
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	0,04	0,03	2,4	3,0	0	0
15	Сыр тв.	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,08	0,05	264,0	150,0	10,5	0,3
	Итого:		27,14	36,31	48,23	680,7	0,24	12,13	0,50	0,82	433,7	518,2	61,69	5,62

Обед

№ рецептур ы	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
282	Оладьи из печени	95	16,13	19,5	6,6	283,27	0,25	82,27	6,85	0,75	20,8	235,8	15,9	12,1
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,5	168,45	0,06	0	0	0,02	4,86	31,17	21,12	1,11
71	Огурцы св.	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,5	0	0,001	8,5	15	7	0,25
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,03	0	0	0,25	6,44	29,68	7	0,87
	Хлеб пшеничный	53	4,19	0,53	25,6	123,91	0,05	0	0	0,69	12,19	46,11	17,49	0,58
	Итого:		30,59	29,79	105,4	829,2	0,48	99,02	6,85	4,111	101,2	424,78	102,7	18,9

Неделя: Вторая Вторник

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
255	Печень по-строгановски	90/50	18,56	15,72	4,93	259	0,28	11,83	8,1	1,03	46,54	335,05	24,5	7
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0	0,02	4,86	31,17	21,12	1,11
71	Помидор св.	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,4	7	13	10	0,45
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	0,02	0,012	152,2	124,6	21,34	0,048
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,04	0	0	0,05	8,74	33,06	12,54	0,42
	Итого:		32,83	24,48	79,09	691,87	0,49	22,17	8,12	1,692	224	558,04	94,5	9,648

Обед

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,88	6,39	23,07	173,31	0,18	6,99	0	2,94	49,77	165,3	45,9	2,19
218	Вареники ленивые с молоком	180/20	19,23	15,46	32,55	298,22	0,07	0,5	0,05	0,03	242,35	275,60	34,64	0,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,03	0	0	0,25	6,44	29,68	7	0,87
	Хлеб пшеничный	53	4,19	0,53	25,6	123,91	0,05	0	0	0,69	12,19	46,11	17,49	0,58
338	Фрукты св.	220	3,3	1,1	46,2	211,2	0,09	22	0	0,26	17,6	61,6	92,4	1,32
	Итого:		35,33	24,09	188,51	1067,39	0,44	30,29	0,05	4,37	334,2	624,3	230,43	6,67

Неделя: Вторая Среда

Завтрак

№ рецептур ы	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
241	Мясо отварное с соусом	125	22,49	18,08	5,75	238,57	0,04	0,04	0,04	0,02	28,91	176,2	23,1	2,92
71	Помидор св.	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,4	7	13	10	0,45
302	Каша гречневая	150	8,6	6,09	38,64	247,8	0,21	0	0,02	0,02	14,8	205,4	135,8	4,56
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0	0,98	0,98	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,04	0	0	0,05	8,74	33,06	12,54	0,42
	Итого:		36,44	25,15	95,28	720,39	0,35	8,79	1,04	1,65	85,39	452,3	189,9	9,6

Обед

№ рецептур ы	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
103	Суп картофельный с	250	2,98	2,83	15,7	100,42	0,04	0,95	0	0,33	34,5	203,3	15,75	0,55
232	Рыба запеченная в сметанном	150	22,6	20,22	50,22	472,96	0,17	0,54	0,11	0,07	99,86	331,8	54,4	3,2
171	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,78	7,78	39,29	242	0,03	0	0,04	0,03	17,04	82,38	27,89	0,59
71	Огурцы св.	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,5	0	0,001	8,5	15	7	0,25
360	Кисель из джема	200	0,13	0	3,65	120,00	0,02	0,58	0	0,07	13,52	9,7	3,9	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,03	0	0	0,25	6,44	29,68	7	0,87
	Хлеб пшеничный	53	4,19	0,53	25,6	123,91	0,05	0	0	0,69	12,19	46,11	17,49	0,58
	Итого:		35,6	31,72	149,2	1129,66	0,36	4,52	0,15	1,441	192,1	718	133,4	6,14

Неделя: Вторая Четверг

Завтрак

№ рецептур ы	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
229	Рыба тушеная в томате с	100	15,17	3,67	1,88	101,2	0,01	1,5	18,5	1,85	39,42	141	37,08	0,8
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0,02	0,04	36,98	86,6	27,75	1,01
73	Икра кабачковая	75	2,05	5,39	10,91	100,35	0,03	3,51	0	1	68,2	41,85	6,08	0,56
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	0,02	0,012	152,2	124,6	21,34	0,048
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,04	0	0	0,05	8,74	33,06	12,54	0,42
	Итого:		28,48	18	79,04	592,22	0,3	24,76	18,54	3,132	310,2	448,3	109,8	3,458

Обед

№ рецептур ы	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
99	Суп из овощей	250	1,8	4,9	14,3	108,5	0,2	5,83	0	2,43	29,28	86,98	36	2,03
288	Птица отварная	95	19,79	19,74	16,09	258,27	0,23	1,91	0,07	0,07	46,58	140,1	17,1	1,58
171	Каша пшеничная с маслом	160	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	0,04	0,03	36,09	156,2	36,66	2,65
71	Огурцы св.	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,5	0	0,001	8,5	15	7	0,25
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,03	0	0	0,25	6,44	29,68	7	0,87
	Хлеб пшеничный	53	4,19	0,53	25,6	123,91	0,05	0	0	0,69	12,19	46,11	17,49	0,58
338	Фрукты св.	220	1,98	0,44	17,81	94,6	0,09	132,0	0,018	0,44	74,8	50,6	28,6	0,66
	Итого:		37,68	34,28	175,9	1112,03	0,77	143	0,128	4,081	219,7	570,6	182,9	9,58

10

Неделя: Вторая Пятница

Завтрак

№ рецептур ы	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
294	Котлеты рубленые из птицы	80	12,16	10,88	10,8	189,76	0,064	0,16	0	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0	0,02	4,86	31,17	21,12	1,11
71	Помидор св.	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,4	7	13	10	0,45
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0	0,98	0,98	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,04	0	0	0,05	8,74	33,06	12,54	0,42
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	0,04	0,03	2,4	3,0	0	0
	Итого:		23,11	23,63	88,27	657,95	0,224	8,91	1,02	1,96	84,14	181,7	72,9	4,99

Обед

№ рецептур ы	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
96	Рассольник ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	100,8	0,1	7,5	0	2,4	38,5	208,8	31,75	1,0
259	Жаркое по-домашнему	230	21,29	23,78	21,79	387,71	0,16	8,89	0	0,11	40,09	270,4	55,83	5,1
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
71	Огурцы св.	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,5	0	0,001	8,5	15	7	0,25
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,03	0	0	0,25	6,44	29,68	7	0,87
	Хлеб пшеничный	53	4,19	0,53	25,6	123,91	0,05	0	0	0,69	12,19	46,11	17,49	0,58
338	Фрукты св.	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	12,0	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого:		31,48	27,65	111,1	820,87	0,41	34,84	0	3,691	138,9	597,2	137,9	13,24

14