

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «ЯСШ № 9»



/Соловей Ю.Е./
2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:



Индивидуальный предприниматель

**Кровкин
Иван
Викторович**

**/И.В.Кровкин/
2024 г.**

ОСНОВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для организации двухразового горячего питания
обучающихся 7-10 лет**

в Лагере с дневным пребыванием детей «Крепыш»

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Ялтинская средняя школа-лицей № 9» муниципального
образования городской округ Ялта Республики Крым**

**10-ти дневное меню для организации двухразового горячего питания
для детей дошкольного лагеря дневного пребывания 7-10 лет
в общеобразовательных учреждениях
городского округа ялта республики крым
из расчета 298,25 руб. на 1 ребенка**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	Ф, мг			
Завтрак																					
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ДЖЕМОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	8,0	11,4	67,1	376,7	9,02	0,09	0,17	0,06	1,62	0,28	0,19	0,06	0,66	20,92	110,30	0,01	0,02	446	2012	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	11,7	40,5	15,00	0,05	0,03	0,01	0,95	0,00	0,00	0,12	0,45	3,00	24,00	0,00	0,02	338	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	6,1	5,1	18,8	147,2	0,98	0,05	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	1,53	196,88	0,00	0,00	382	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	7,4	52,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	7,60	0,00	0,00	ПП	2008	
Итого за прием пищи:	750	18,7	18,5	124,6	700,6	26,60	0,25	0,43	0,10	2,57	0,28	0,19	0,26	1,83	25,65	351,38	0,01	0,04			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	2,5	2,1	34,7	14,94	0,03	0,03	0,13	1,31	0,00	0,00	0,06	0,26	7,24	19,85	0,00	0,01	23	2011	
БОРЩ С МЯСОМ	250	9,9	10,2	14,9	191,6	12,49	0,09	0,11	0,36	1,77	0,00	1,05	0,40	2,42	19,74	59,42	0,00	0,06	62	2011	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	20,9	24,2	0,5	325,9	1,20	0,06	0,16	0,12	0,42	0,12	0,65	0,63	7,27	5,75	19,54	0,02	0,14	288	2011	
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	3,9	7,5	22,4	167,0	10,35	0,13	0,13	0,04	0,28	0,11	0,00	0,38	1,35	10,08	72,41	0,00	0,03	127	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	17,5	68,5	1,60	0,01	0,01	0,00	0,25	0,00	0,00	0,03	0,10	0,80	13,00	0,00	0,00	342.1	2011	
БАТОН	60	4,5	1,7	11,0	79,2	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,53	0,00	11,40	0,00	0,00	ПП	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008	
Итого за прием пищи:	870	42,1	46,6	75,0	912,1	40,58	0,44	0,48	0,65	4,69	0,23	1,70	1,55	12,13	52,61	201,02	0,02	0,24			
Всего за день:		60,8	65,1	199,6	1 612,7	67,18	0,69	0,91	0,75	7,26	0,51	1,89	1,81	13,96	78,26	552,40	0,03	0,28			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые			Энергет и-	Витамины											Минеральные			№ рецеп-	Сборни к
		Белк	Жир	Углев		С. мг	В1.	В2. мг	А. мг	Е. мг	Д.	В12.	В6.	РР.	Фолие	Са. мг	Se.	К. мг			
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	250	6,8	9,5	20,0	187,9	0,98	0,06	0,21	0,06	0,51	0,09	0,00	0,03	0,29	3,45	199,27	0,00	0,00	92	2012	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	9,4	5,6	126,8	0,11	0,04	0,06	0,09	0,16	0,08	0,23	0,02	0,30	3,53	138,30	0,00	0,01	3	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,3	7,5	30,0	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00	8,70	0,00	0,00	ПП	2008	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200/20	0,2	0,1	14,6	57,1	0,26	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	13,20	0,00	0,00	376	2011	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,8	5,0	8,0	106,0	1,40	0,08	0,34	0,05	0,14	0,00	0,80	0,12	0,20	15,60	240,00	0,00	0,04	386	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008	
Итого за прием пищи:	780	22,9	26,6	62,3	553,0	2,75	0,25	0,66	0,20	1,47	0,17	1,03	0,22	1,28	31,58	604,87	0,00	0,05			
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1,1	2,5	4,8	46,2	4,70	0,04	0,03	0,38	1,31	0,00	0,00	0,08	0,44	4,88	14,81	0,00	0,01	39	2011	
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	250	14,1	13,4	13,1	227,8	6,31	0,09	0,12	0,31	0,81	0,04	1,74	0,44	3,27	15,32	41,90	0,00	0,06	74	2011	
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	100	14,4	23,1	9,0	296,9	0,00	0,07	0,10	0,04	3,21	0,14	1,75	0,28	3,02	10,53	13,52	0,00	0,03	268	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	258,4	0,00	0,21	0,12	0,04	4,64	0,14	0,00	0,27	2,23	21,31	20,30	0,00	0,01	171.1	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	8,7	34,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,45	0,00	0,00	349	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	7,4	52,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	7,60	0,00	0,00	ПП	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008	
Итого за прием пищи:	810	42,8	50,2	86,6	962,1	11,01	0,50	0,40	0,77	10,63	0,32	3,49	1,12	9,52	61,04	110,98	0,00	0,11			
Всего за день:		65,7	76,8	148,9	1 515,1	13,76	0,75	1,06	0,97	12,10	0,49	4,52	1,34	10,80	92,62	715,85	0,00	0,16			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые			Энергет и-	Витамины											Минеральные			№ рецеп-	Сборни к
		Белк	Жир	Углев		С. мг	В1.	В2. мг	А. мг	Е. мг	Д.	В12.	В6.	РР.	Фолие	Са. мг	Se.	К. мг			
Завтрак																					
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦОМ	60	0,6	3,1	1,3	35,4	6,93	0,02	0,04	0,09	1,45	0,00	0,00	0,06	0,34	13,10	26,39	0,00	0,01	18	2011	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9,9	12,4	28,8	261,7	0,07	0,06	0,07	0,07	1,09	0,09	0,36	0,09	0,45	14,04	200,19	0,01	0,02	204	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	11,7	40,5	15,00	0,05	0,03	0,01	0,95	0,00	0,00	0,12	0,45	3,00	24,00	0,00	0,02	338	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	6,3	4,8	22,5	160,2	1,04	0,07	0,22	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	209,67	0,00	0,00	432	2008	
БАТОН	40	3,0	1,2	7,4	52,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	7,60	0,00	0,00	ПП	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008	
Итого за прием пищи:	610	22,4	22,4	78,3	595,8	23,04	0,29	0,39	0,20	4,15	0,09	0,36	0,32	2,20	39,14	473,25	0,01	0,05			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	4,2	3,8	58,7	64,60	0,06	0,06	0,22	2,19	0,00	0,00	0,16	0,52	11,06	22,24	0,00	0,01	27	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,5	3,0	13,2	85,6	9,30	0,07	0,05	0,20	1,30	0,00	0,00	0,24	0,88	9,50	32,02	0,00	0,03	99	2011	
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/30	19,4	6,7	3,5	148,0	0,55	0,13	0,12	0,11	0,55	0,07	0,00	0,12	1,28	14,20	55,99	0,00	0,72	238	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	141,4	10,38	0,12	0,10	0,03	0,24	0,08	0,00	0,38	1,35	10,26	43,20	0,00	0,03	312	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	0,1	0,0	9,9	41,0	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,63	8,17	0,00	0,00	431	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011	
БАТОН	60	4,5	1,7	11,0	79,2	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,53	0,00	11,40	0,00	0,00	ПП	2008	
Итого за прием пищи:	1092	31,8	21,1	82,4	637,3	87,55	0,47	0,37	0,56	4,28	0,15	0,00	0,98	4,73	45,85	185,62	0,00	0,79			
Всего за день:		54,2	43,5	160,7	1 233,1	110,59	0,76	0,76	0,76	8,43	0,24	0,36	1,30	6,93	84,99	658,87	0,01	0,84			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ рецеп-	Сборни к
		Белк	Жир	Углев		С, мг	В1,	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	IF, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	2,5	2,1	34,7	14,94	0,03	0,03	0,13	1,31	0,00	0,00	0,06	0,26	7,24	19,85	0,00	0,01	23	2011
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ	150	15,5	29,2	4,1	323,7	0,35	0,08	0,50	0,38	2,62	2,70	0,57	0,15	0,23	7,69	129,18	0,03	0,05	215	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/10	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,65	0,00	0,00	430	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,8	5,0	8,0	106,0	1,40	0,08	0,34	0,05	0,14	0,00	0,80	0,12	0,20	15,60	240,00	0,00	0,04	386	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	7,4	52,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	7,60	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	675	27,0	38,2	37,9	601,1	16,69	0,28	0,90	0,56	4,73	2,70	1,37	0,38	1,25	39,53	407,68	0,03	0,10		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	100	1,5	4,1	8,9	79,3	17,18	0,02	0,04	0,04	1,83	0,00	0,00	0,13	0,50	9,68	44,53	0,00	0,01	45	2011
БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ	250	3,4	4,6	12,8	106,2	13,12	0,08	0,14	0,02	2,17	0,12	0,03	0,25	0,77	77,06	65,23	0,00	0,06	85	2011
ПЛОВ	240	27,0	27,0	36,3	458,7	1,56	0,10	0,17	0,27	4,06	0,00	3,29	0,63	5,64	24,24	23,06	0,01	0,09	265	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО С САХАРОМ	200	0,3	0,1	28,0	113,4	0,48	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,05	0,06	13,48	0,00	0,00	359	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	11,0	79,2	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,53	0,00	11,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	880	38,7	37,8	103,6	882,0	32,34	0,32	0,40	0,33	8,72	0,12	3,32	1,08	7,69	120,04	163,10	0,01	0,16		
Всего за день:		65,7	76,0	141,5	1 483,1	49,03	0,60	1,30	0,89	13,45	2,82	4,69	1,46	8,94	159,57	570,78	0,04	0,26		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ рецеп-	Сборни к
		Белк	Жир	Углев		С, мг	В1,	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	IF, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/30	36,4	23,7	34,9	505,4	0,49	0,09	0,47	0,11	2,18	0,13	0,18	0,07	1,10	3,29	347,53	0,04	0,06	224	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	15,6	54,0	20,00	0,06	0,04	0,01	1,26	0,00	0,00	0,16	0,60	4,00	32,00	0,00	0,02	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/10	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,65	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	40	3,0	1,2	7,4	52,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	7,60	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	705	42,2	26,0	74,2	696,1	20,49	0,24	0,54	0,12	4,10	0,13	0,18	0,28	2,26	16,29	398,18	0,04	0,08		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	4,1	2,4	49,3	9,50	0,03	0,04	0,01	1,78	0,00	0,00	0,04	0,19	3,80	21,85	0,00	0,02	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	19,9	4,9	18,8	199,5	9,66	0,21	0,17	0,30	1,51	0,06	0,01	0,45	2,32	23,18	62,09	0,00	0,70	106	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	19,6	8,8	9,5	200,0	13,38	0,21	1,55	6,00	2,23	0,23	57,29	0,60	6,98	231,79	65,73	0,03	0,18	к/к	к/к
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,3	10,3	12,7	147,3	9,73	0,06	0,07	0,50	1,65	0,11	0,00	0,22	0,88	10,15	40,83	0,00	0,03	143	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	11,0	79,2	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,53	0,00	11,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	880	50,1	30,3	80,6	803,9	43,87	0,65	1,89	6,81	7,83	0,40	57,30	1,44	11,26	278,12	219,90	0,03	0,93		
Всего за день:		92,3	56,3	154,8	1 500,0	64,36	0,89	2,43	6,93	11,93	0,53	57,48	1,72	13,52	294,41	618,08	0,07	1,01		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ рецеп-	Сборни к
		Белк	Жир	Углев		С, мг	В1,	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг		
Завтрак																				
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ДЖЕМОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	8,0	11,4	67,1	376,7	9,02	0,09	0,17	0,06	1,62	0,28	0,19	0,06	0,66	20,92	110,30	0,01	0,02	446	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	180	0,7	0,7	14,0	48,6	18,00	0,05	0,04	0,01	1,13	0,00	0,00	0,14	0,54	3,60	28,80	0,00	0,02	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	6,1	5,1	18,8	147,2	0,98	0,05	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	1,53	196,88	0,00	0,00	382	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	7,4	52,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	7,60	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	780	18,8	18,6	126,9	708,7	29,60	0,25	0,44	0,10	2,75	0,28	0,19	0,28	1,92	26,25	356,18	0,01	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	2,5	2,1	34,7	14,94	0,03	0,03	0,13	1,31	0,00	0,00	0,06	0,26	7,24	19,85	0,00	0,01	23	2011
БОРЩ С МЯСОМ	250	9,9	10,2	14,9	191,6	12,49	0,09	0,11	0,36	1,77	0,00	1,05	0,40	2,42	19,74	61,08	0,00	0,06	62	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	90/30	11,8	13,2	6,2	190,6	1,08	0,04	0,08	0,01	1,51	0,00	1,46	0,24	2,25	7,84	24,18	0,00	0,03	286	2008
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,6	3,9	20,9	131,4	9,23	0,11	0,12	0,02	0,18	0,05	0,00	0,34	1,22	9,41	63,08	0,00	0,03	311	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,3	0,1	18,6	78,2	2,40	0,01	0,01	0,01	0,13	0,00	0,00	0,02	0,13	2,40	20,15	0,00	0,00	342.2	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	7,4	52,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	7,60	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	850	31,3	31,4	76,7	724,5	40,14	0,37	0,38	0,53	5,56	0,05	2,51	1,11	6,84	55,63	201,34	0,00	0,13		
Всего за день:		50,1	50,0	203,6	1 433,2	69,74	0,62	0,82	0,63	8,31	0,33	2,70	1,39	8,76	81,88	557,52	0,01	0,17		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ рецеп-	Сборни к
		Белк	Жир	Углев		С, мг	В1,	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ	250	8,6	11,1	24,4	222,1	1,04	0,14	0,24	0,06	0,92	0,09	0,00	0,06	0,36	5,66	219,86	0,00	0,01	89	2012
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	4,40	0,00	0,00	ПП	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	2,3	13,2	5,6	137,4	0,00	0,03	0,02	0,11	0,33	0,23	0,00	0,00	0,27	0,00	7,50	0,00	0,00	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/10	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,65	0,00	0,00	430	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,8	5,0	8,0	106,0	1,40	0,08	0,34	0,05	0,14	0,00	0,80	0,12	0,20	15,60	240,00	0,00	0,04	386	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	760	21,1	31,5	84,3	695,8	2,44	0,33	0,63	0,22	2,05	0,32	0,80	0,23	1,27	30,26	482,81	0,00	0,05		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	1,6	4,3	10,1	87,0	5,22	0,06	0,06	1,32	2,17	0,00	0,00	0,19	0,87	8,94	38,75	0,00	0,04	37	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/15	8,3	7,6	16,4	162,7	4,60	0,15	0,08	0,22	1,72	0,08	0,53	0,25	1,64	9,90	33,24	0,00	0,03	99	2008
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	21,7	29,9	0,1	380,3	0,89	0,06	0,16	0,12	2,48	0,12	0,67	0,64	7,56	5,28	19,67	0,02	0,14	293	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	258,4	0,00	0,21	0,12	0,04	4,64	0,14	0,00	0,27	2,23	21,31	20,30	0,00	0,01	171.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	0,1	0,0	9,9	41,0	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,63	8,17	0,00	0,00	431	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	11,0	79,2	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,53	0,00	11,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	1057	47,4	53,7	110,7	1 137,2	13,43	0,62	0,48	1,70	11,67	0,34	1,20	1,48	13,20	55,26	149,53	0,02	0,22		
Всего за день:		68,5	85,2	195,0	1 833,0	15,87	0,95	1,11	1,92	13,72	0,66	2,00	1,71	14,47	85,52	632,34	0,02	0,27		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ рецеп-	Сборни к
		Белк	Жир	Углев		С, мг	В1,	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	ІF, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	100	1,2	0,1	11,2	51,6	1,87	0,04	0,06	1,86	0,59	0,00	0,00	0,12	0,75	8,40	42,92	0,00	0,05	63	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	11,9	14,9	34,5	314,4	0,08	0,08	0,09	0,09	1,31	0,11	0,43	0,11	0,54	16,85	240,37	0,01	0,02	204	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	11,7	40,5	15,00	0,05	0,03	0,01	0,95	0,00	0,00	0,12	0,45	3,00	24,00	0,00	0,02	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	6,3	4,8	22,5	160,2	1,04	0,07	0,22	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	209,67	0,00	0,00	432	2008
БАТОН	40	3,0	1,2	7,4	52,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	7,60	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	680	25,0	21,9	93,9	664,7	17,99	0,33	0,43	1,99	3,51	0,11	0,43	0,40	2,70	37,25	529,96	0,01	0,09		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	2,5	2,2	34,4	10,02	0,03	0,02	0,05	1,16	0,00	0,00	0,05	0,20	4,66	11,09	0,00	0,01	24	2011
БОРЩ ЗЕЛЕНый	250	3,3	3,8	12,6	98,5	13,11	0,08	0,14	0,02	2,17	0,12	0,03	0,25	0,77	77,06	59,92	0,00	0,06	85	2011
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	100	20,4	2,7	0,6	108,1	0,49	0,12	0,11	0,09	0,50	0,00	0,00	0,14	1,35	14,71	36,97	0,00	0,80	228	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	169,7	12,46	0,15	0,13	0,04	0,29	0,09	0,00	0,46	1,62	12,31	51,14	0,00	0,04	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	8,7	34,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,45	0,00	0,00	349	2011	
БАТОН	60	4,5	1,7	11,0	79,2	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,53	0,00	11,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	860	34,6	17,3	67,4	569,9	36,08	0,50	0,44	0,20	4,78	0,21	0,03	0,95	4,67	117,74	183,37	0,00	0,91		
Всего за день:		59,6	39,2	161,3	1 234,6	54,07	0,83	0,87	2,19	8,29	0,32	0,46	1,35	7,37	154,99	713,33	0,01	1,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ рецеп-	Сборни к
		Белк	Жир	Углев		С, мг	В1,	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	ІF, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	5,8	5,2	10,5	74,3	3,18	0,05	0,02	0,01	1,95	0,00	0,00	0,05	0,32	7,50	11,73	0,00	0,00	10	2012
ОМЛЕТ (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ)	150	14,8	18,5	3,8	235,2	0,34	0,07	0,47	0,31	2,24	2,41	0,55	0,15	0,22	7,35	121,79	0,03	0,05	216	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200/20	0,2	0,1	14,6	57,1	0,26	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	13,20	0,00	0,00	376	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,8	5,0	8,0	106,0	1,40	0,08	0,34	0,05	0,14	0,00	0,80	0,12	0,20	15,60	240,00	0,00	0,04	386	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	7,4	52,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	7,60	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	700	25,8	30,3	50,9	570,6	5,18	0,29	0,87	0,37	4,99	2,41	1,35	0,37	1,38	39,45	399,72	0,03	0,09		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	100	1,5	4,1	8,9	79,3	17,18	0,02	0,04	0,04	1,83	0,00	0,00	0,13	0,50	9,68	44,53	0,00	0,01	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10,3	3,7	18,4	148,1	9,36	0,16	0,12	0,23	1,26	0,06	0,01	0,39	1,67	16,10	45,61	0,00	0,33	106	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/30	20,1	14,4	8,9	244,5	19,50	0,29	0,00	8,37	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,00	0,00	0,00	256	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,7	32,6	146,3	0,00	0,03	0,02	0,02	0,35	0,08	0,00	0,09	0,67	9,98	8,78	0,01	0,02	305	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	11,0	79,2	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,53	0,00	11,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	910	43,0	29,1	106,0	826,0	47,64	0,64	0,24	8,66	8,90	0,14	0,01	0,74	3,73	44,96	149,32	0,01	0,36		
Всего за день:		74,9	56,5	157,4	1 371,8	52,04	0,93	1,12	9,02	12,66	2,55	1,36	1,11	5,13	84,11	548,11	0,04	0,45		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	Ф, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/40	34,1	22,9	37,0	496,5	0,48	0,09	0,46	0,10	2,15	0,12	0,21	0,07	1,02	3,01	344,62	0,04	0,06	224	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	11,7	40,5	15,00	0,05	0,03	0,01	0,95	0,00	0,00	0,12	0,45	3,00	24,00	0,00	0,02	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	0,00	430	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,8	5,0	8,0	106,0	1,40	0,08	0,34	0,05	0,14	0,00	0,80	0,12	0,20	15,60	240,00	0,00	0,04	386	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	7,4	52,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	7,60	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	840	45,5	30,0	85,2	799,1	16,88	0,31	0,86	0,16	3,90	0,12	1,01	0,36	2,23	30,61	627,36	0,04	0,12		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	4,1	2,4	49,3	9,50	0,03	0,04	0,01	1,78	0,00	0,00	0,04	0,19	3,80	21,85	0,00	0,02	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,6	2,4	18,8	107,1	6,60	0,09	0,06	0,20	1,17	0,00	0,00	0,26	0,95	9,40	24,24	0,00	0,03	103	2011
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	11,4	21,2	6,0	253,7	0,04	0,05	0,08	0,05	2,57	0,16	1,41	0,23	2,32	9,22	11,77	0,00	0,03	270	2011
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	4,1	5,4	13,9	107,1	9,85	0,07	0,10	0,68	0,55	0,08	0,00	0,19	0,90	11,08	64,57	0,00	0,03	317	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО С САХАРОМ	200	0,3	0,1	28,0	113,4	0,48	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,05	0,06	13,48	0,00	0,00	359	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	11,0	79,2	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,53	0,00	11,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	890	25,7	35,2	86,7	755,0	26,47	0,36	0,33	0,94	6,73	0,24	1,41	0,79	5,14	42,56	152,71	0,00	0,11		
Всего за день:		71,2	65,2	171,9	1 554,1	43,35	0,67	1,19	1,10	10,63	0,36	2,42	1,15	7,37	73,17	780,07	0,04	0,23		