



«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБОУ «Средняя школа № 11» Петропавловск-Камчатского городского округа
 Разумовская Н.А. «30» мая 2023

М.П.

Типовое меню основного (организованного) питания детей, посещающих оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, функционирующие на базе общеобразовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа

возрастная группа: 12-18 лет
 Сезон: летний
 День: понедельник
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с мороженым, 150/30	180	26,98	18,46	34,09	415,59	0,10	0,76	121,5	0,77	264,81	342,83	39,82	1,01
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
	Батон	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
338/М	Груша	200	0,8	0,60	20,60	94,0	0,04	10,0	4	0,8	38,0	32	24	4,60
Итого за Завтрак		640	32,07	26,84	90,23	740,98	0,22	13,66	171	2,33	324,79	431,11	85,61	7,54
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,04	5,16	3,89	67,47	0,05	18,5	77,04	2,62	21,33	32,55	17,56	0,75
89/М/ССЖ	Щи зеленые со сметаной с курицей, 250/10/15	275	7,09	9,72	11,26	162,52	0,37	44,69	382,5	3,57	68,11	144,13	80,53	2,36
245/М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	100	15,73	16,15	5,56	230,99	0,53	6,14	29,5	2,85	36,51	174,86	24,72	2,4
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	5,8	37,75	236,33	0,28		23,82	0,58	15,14	198,33	132,07	4,44
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	39,52	158,4	0,13			1,12	23,2	120	37,6	3,12
Итого за Обед		985	40,85	38,29	134,57	1025,9	1,45	109,33	516,26	11,53	183,32	719,97	315,18	14,36
Полдник														
	Блинчики с джемом, 60/10	70	5,31	6,05	29,09	192,37	0,07	0,78	28,8	2,04	80,78	88,1	13,32	0,53
	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,05	12	24	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1
Итого за Полдник		390	10,69	9,50	70,00	411,62	0,16	13,95	72,72	2,62	203,83	228,9	93,32	2,25
Итого за день		2 015	83,61	74,63	294,80	2178,5	1,83	136,94	759,98	16,48	711,94	1379,98	494,11	24,15

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	7,73	4,76	42,43	244,19	0,18	1,04	31,1	0,94	119,05	208,67	40,77	2,42
378/К/ССЖ	Соус ягодный	15	0,11	0,03	3,48	15,26		2,1		0,04	5,24	4,2	3,64	0,08
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
	Батон	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
414/К/ССЖ	Горячий шоколад	200	7,42	6,08	18,67	162,07	0,06	1,13	25,91	0,11	177,55	214,2	81,77	3,42
338/М	Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108	0,08	9	7,5	0,6	45	33	25,5	0,9
Итого за Завтрак		680	28,75	28,55	112,24	830,52	0,44	13,38	256,71	2,76	514,74	658,37	178,28	9
Обед														
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,70	5,53	9,94	96,04	0,06	10,9	552,5	2,38	18,6	49,61	23,48	0,63
212/М/ССЖ	Суп-лапша домашняя с курицей	250	8,02	8,34	22,44	196,98	0,25	4,4	33,1	2,36	23,73	84,44	13,64	0,99
293/И	Куриное филе запеченное панированное	100	20,41	9,9	5,41	188,33	0,11		20,18	0,6	13,24	188,42	23,33	1,08
177/К/ССЖ	Вок из овощей	180	4,11	6,62	19,67	154,82	0,46	48,6	660,73	3,02	80,03	97,47	49,63	1,87
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	39,52	158,4	0,13			1,12	23,2	120	37,6	3,12
Итого за Обед		960	43,67	31,97	141,33	1004,07	1,11	67,9	1266,52	10,33	184,3	597,44	172,18	11,49
Полдник														
412/М/ССЖ	Пицца Школьная с курицей	80	12,9	7,18	29,04	233,19	0,1	1,43	52,19	1,25	142,41	151,27	31,05	1,01
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
Итого за Полдник		430	18,90	12,78	65,34	461,69	0,21	18,23	99,69	1,55	408,41	355,77	74,55	4,51
Итого за день		2 070	91,32	73,30	318,91	2296,28	1,76	99,52	1622,92	14,64	1107,41	1611,58	425,01	25,00

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
214/И	Фритатта с помидорами	200	16,21	18,97	4,18	254,47	0,14	22	429,04	3,54	80,16	253,76	32,11	3,81
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,3
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
	Батон	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
Итого за Завтрак		700	25,59	27,89	87,57	709,6	0,35	44,15	511,1	5,41	130,19	395,72	134,85	7,52
Обед														
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	100	1,66	5,14	3,65	69,17	0,06	46,75	161,79	2,72	50,76	39,86	22,91	1,03
82/И	Суп рыбный по-шведски	250	7,98	12,33	6,53	169,45	0,08	9,44	352,37	1,55	34,31	123,15	24,24	0,92
265/М/ССЖ	Плов с говядиной	280	24,17	16,81	47,64	441,93	0,2	4,35	820	5,03	33,11	322,47	76,49	3,15
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	39,52	158,4	0,13			1,12	23,2	120	37,6	3,12
Итого за Обед		960	42,40	35,70	134,59	1010,74	0,56	63,54	1334,16	11,13	160,61	654,98	182,94	9,35
Полдник														
410/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	60	7,52	6,62	22,33	179,7	0,06	0,15	25,76	1,8	47,54	86,38	10,61	0,56
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
	Коктейль молочный шоколадный пром.произ.	200	6,1	5,4	41,7	238	0,1		36	0,1	264	252	32	0,62
Итого за Полдник		410	14,22	12,47	79,48	488,2	0,19	7,65	64,76	2,5	340,04	362,38	60,61	4,63
Итого за день		2 070	82,21	76,06	301,64	2208,54	1,1	115,34	1910,02	19,04	630,84	1413,08	378,4	21,5

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
219/М/ССЖ	Сырники из творога с соусом вишневым, 150/50	200	27,11	13,42	37,40	385,99	0,10	6,83	81,9	0,71	244,15	331,15	45,33	1,07
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Батон	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		610	32,00	21,80	87,64	687,88	0,23	24,73	134,9	1,77	290,13	403,93	80,62	6,3
Обед														
52/И	Салат из белокочанной и краснокочанной капусты с огурцами	100	1,2	5,17	4,27	68,65	0,04	45,80	27,80	2,32	48,50	29,98	15,73	0,57
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом с говядиной, 250/10	260	5,26	6,73	14,26	139,79	0,18	29,45	211,15	2,41	24,53	87,9	25,87	1,38
232/И	Кальмар, запеченный в сметанном соусе	100	21,01	11,86	9	227,46	0,21	1,66	36,14	5,15	87,56	296,26	98,67	1,35
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,96	7,12	26,55	186,58	0,2	31,16	46,78	0,26	52,76	117,3	39,49	1,44
467/К/ССЖ	Лимонад апельсиновый	200	0,27	0,06	17,4	72,75	0,01	18	2,4	0,06	10,65	6,9	3,9	0,14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	39,52	158,4	0,13			1,12	23,2	120	37,6	3,12
Итого за Обед		970	40,11	32,32	135,15	971,13	0,85	126,07	324,27	11,97	258,70	701,84	237,76	9,00
Полдник														
592/К/ССЖ	Пита с сыром	75	10,31	9,15	24,19	221,96	0,07	0,23	65,33	1,08	182,56	148,75	15,47	0,65
338/М	Слива	130	1,04	0,39	12,48	63,7	0,08	13	22,1	0,78	26	26	11,7	0,65
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
Итого за Полдник		405	14,29	12,08	52,59	384,7	0,19	14,53	109,43	1,96	329,1	264,75	41,22	1,43
Итого за день		1 985	86,40	66,20	275,38	2043,7	1,27	165,33	568,60	15,70	877,93	1370,52	359,60	16,73

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7,63	6,84	35,44	234,34	0,23	1,04	31,1	0,58	120,33	214,17	23,75	1,66
378/К/ССЖ	Соус ягодный	15	0,11	0,03	3,48	15,26		2,1		0,04	5,24	4,2	3,64	0,08
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1
	Батон	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		680	24,51	27,10	93,89	725,15	0,44	19,42	250,72	2,09	430,92	540,37	97,09	8,22
Обед														
18/М/ССЖ	Салат зеленый с огурцами	100	0,98	5,14	2,07	57,95	0,02	5,3	5,3	2,25	10,11	16,23	7,49	0,27
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с курицей, 250/10/10	270	4,7	6,88	9,85	120,22	0,07	20,54	223,5	1,97	47,61	78,92	27,14	1,21
392/М/ССЖ	Пельмени мясные отварные	280	27,23	23,29	75,89	621,37	0,25	2,9	42,6	2,24	43,67	275,84	44,29	2,85
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	39,52	158,4	0,13			1,12	23,2	120	37,6	3,12
Итого за Обед		980	41,48	36,79	164,10	1128,53	0,55	31,74	273	8,43	141,42	537,69	134,42	8,56
Полдник														
398/М/ССЖ	Блинчики с джемом, 60/10	70	5,31	6,05	29,09	192,37	0,07	0,78	28,8	2,04	80,78	88,1	13,32	0,53
338/М	Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108	0,08	9	7,5	0,6	45	33	25,5	0,9
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
Итого за Полдник		420	12,21	11,95	60,59	402,37	0,19	9,78	36,3	2,64	373,78	305,1	66,82	1,63
Итого за день		2 080	78,20	75,84	318,58	2256,05	1,18	60,94	560,02	13,16	946,12	1383,16	298,33	18,41

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом шоколадным, 150/30	180	28,68	17,35	37,86	428,35	0,10	0,82	116,42	0,65	277,02	377,47	53,46	1,72
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
377/М	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
	Батон	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		590	33,56	25,76	88,46	731,08	0,23	16,97	169,98	1,77	321,95	449,83	88,4	6,93
Обед														
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	100	1,13	5,19	4,35	70,79	0,06	23	115,9	2,81	20,14	30,93	19,06	0,87
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с говядиной, 250/10	260	5,11	6,82	17,95	153,89	0,19	14,45	211,15	2,38	17,89	89,63	27,56	1,21
274/К/ССЖ	Азу из говядины	280	26,45	19,59	30,63	405,52	0,98	38,39	14,6	3,92	46,65	334,1	70,6	5,03
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	39,52	158,4	0,13			1,12	23,2	120	37,6	3,12
Итого за Обед		970	41,32	33,06	129,04	958,79	1,45	115,84	345,05	11,02	126,91	624,76	177,52	11,52
Полдник														
408/М/ССЖ	Пирожки с мясом и рисом	75	9,9	9,51	30,83	248,52	0,09	0,3	37,06	1,7	16,36	97,85	15,75	0,99
338/М	Слива	130	1,04	0,39	12,48	63,7	0,08	13	22,1	0,78	26	26	11,7	0,65
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1
Итого за Полдник		405	14,52	12,75	59,02	416,27	0,21	14,47	79,08	2,58	155,81	231,05	57,05	2,64
Итого за день		1 965	89,40	71,57	276,52	2106,14	1,89	147,28	594,11	15,37	604,67	1305,64	322,97	21,09

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	4,86	4,54	35,51	202,86	0,06	1,04	31,1	0,25	102,33	127,43	29,37	0,48
378/К/ССЖ	Соус ягодный	15	0,11	0,03	3,48	15,26		2,1		0,04	5,24	4,2	3,64	0,08
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
414/К/ССЖ	Горячий шоколад	200	7,42	6,08	18,67	162,07	0,06	1,13	25,91	0,11	177,55	214,2	81,77	3,42
	Батон	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Черешня	130	1,43	0,52	13,78	67,6	0,01	19,5	32,5	0,39	42,9	36,4	31,2	2,34
Итого за Завтрак		660	26,41	27,95	96,00	748,79	0,25	23,88	281,71	1,86	495,92	580,53	172,58	8,5
Обед														
51/И	Салат из кальмаров со сладким перцем и луком	100	4,16	5,48	3,25	79,05	0,06	80,86	160,31	3,02	31,05	54,27	21,91	0,58
113/И	Свекольник со сметаной с курицей, 250/10/10	270	5,17	7,97	14,84	151,77	0,09	18,74	224,12	2,44	48,68	96,74	34,44	1,63
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	17,32	14,43	0,79	200,59	0,07	0,19	72,82	0,58	150,77	206,14	20,51	0,73
309/И	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,21	3,57	37,3	206,96	0,12	4,3	583,5	0,93	22,11	68,2	22,74	1,15
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	39,52	158,4	0,13			1,12	23,2	120	37,6	3,12
Итого за Обед		980	42,29	33,03	140,05	1006,27	0,57	108,09	1040,75	8,94	301,31	602,85	161,7	11,01
Полдник														
421/М/ССЖ	Булочка сдобная с вишней	60	3,82	6,66	25,86	179,26	0,06	2,15	44,68	0,57	19	44,04	9,59	0,55
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
Итого за Полдник		410	9,82	12,26	62,16	407,76	0,17	18,95	92,18	0,87	285	248,54	53,09	4,05
Итого за день		2 050	78,52	73,24	298,21	2162,82	0,99	150,92	1414,64	11,67	1082,23	1431,92	387,37	23,56

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
216/И	Фритатта с картофелем и сыром	170	17,59	17,31	11,23	271,6	0,16	12,87	325,72	0,79	156,85	299,22	31,52	3,44
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	79,8	0,42	8,4	15,6	12	0,54
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
377/МССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Батон	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
338/М	Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108	0,08	9	7,5	0,6	45	33	25,5	0,9
Итого за Завтрак		670	25,81	26,41	86,64	695,89	0,41	39,77	458,52	2,96	239,13	430,2	100,71	7,41
Обед														
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	100	1,66	5,14	3,65	69,17	0,06	46,75	161,79	2,72	50,76	39,86	22,91	1,03
102/МССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с говядиной, 250/10	260	8,91	7,02	19,36	176,54	0,36	13,45	211,4	2,43	34,76	117	39,03	2,47
284/МССЖ	Запеканка картофельная с говядиной и печенью	280	22,43	21,54	43,7	459,19	0,46	61,75	3647,48	2,88	45,06	387,21	78,91	6,14
342/МССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	39,52	158,4	0,13			1,12	23,2	120	37,6	3,12
Итого за Обед		970	41,59	35,12	143,48	1035,09	1,1	124,95	4020,67	9,86	173,01	713,57	200,15	13,89
Полдник														
412/МССЖ	Пицца Школьная с курицей	80	12,9	7,18	29,04	233,19	0,1	1,43	52,19	1,25	142,41	151,27	31,05	1,01
338/М	Слива	130	1,04	0,39	12,48	63,7	0,08	13	22,1	0,78	26	26	11,7	0,65
379/МССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
Итого за Полдник		410	16,88	10,11	57,44	395,93	0,22	15,73	96,29	2,13	288,95	267,27	56,8	1,79
Итого за день		2 050	84,28	71,64	287,56	2126,91	1,73	180,45	4575,48	14,95	701,09	1411,04	357,66	23,09

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
394/М/ССЖЖ	Вареники с творогом отварные с соусом ванильным, 200/50	250	27,16	15,14	55,82	471,57	0,16	0,74	120,52	1,22	198,58	305,57	35,52	1,6
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
	Батон	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
Итого за Завтрак		660	32,04	23,40	107,17	774,3	0,27	9,39	169,58	2,64	248,01	385,43	74,96	6,91
Обед														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,15	5,15	3,87	68,22	0,06	66,1	186,76	2,92	26,53	23,83	16,73	0,81
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	270	6,93	5,05	18,06	146,1	0,15	23,2	215,04	1,22	24,92	115,73	36,18	1,42
392/М/ССЖ	Пельмени рыбные с маслом сливочным	280	23,64	20,29	56,56	502,89	0,23	3,78	134,3	2,29	55,07	285,24	43,59	1,78
840/И	Лимонад Бодрость	200	0,31	0,09	17,81	75,05	0,01	18,75	2,8	0,11	11,9	7,7	4,25	0,16
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	39,52	158,4	0,13			1,12	23,2	120	37,6	3,12
Итого за Обед		980	40,46	31,96	159,97	1068,16	0,66	111,83	538,9	8,31	153,12	596	154,85	8,29
Полдник														
398/М/ССЖ	Блинчики с повидлом, 60/10	70	5,31	6,05	29,09	192,37	0,07	0,78	28,8	2,04	80,78	88,1	13,32	0,53
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Коктейль молочный шоколадный пром.произ.	200	6,1	5,4	41,7	238	0,1		36	0,1	264	252	32	0,62
Итого за Полдник		420	12,01	12,05	85,49	500,87	0,22	15,78	72,3	2,44	368,78	356,6	58,82	4,45
Итого за день		2 060	84,51	67,41	352,63	2343,33	1,15	137	780,78	13,39	769,91	1338,03	288,63	19,65

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
172/М	Хлопья кукурузные с молоком	200	6,81	4,45	29,05	185,58	0,41	2,3	229,94	0,24	213,15	172,3	28,78	5
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1
	Батон	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	10	0,4	32	22	18	4,4
Итого за Завтрак		715	23,78	24,88	88,92	684,63	0,64	23,58	452,06	1,81	526,5	499,8	102,98	12,58
Обед														
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,7	5,53	9,94	96,04	0,06	10,91	552,51	2,38	18,56	49,61	23,48	0,63
183/И	Суп рыбный с кабачками, помидорами и сладким перцем	250	6,57	4,68	10,53	111,33	0,09	36,58	185,2	1,94	61,65	99,22	34,07	1,03
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (говядина)	280	24,33	27,33	37,1	491,95	0,35	46,8	335,8	2,79	46,87	349,27	88,65	3,78
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	39,52	158,4	0,13			1,12	23,2	120	37,6	3,12
Итого за Обед		960	41,17	39,02	133,86	1028,31	0,71	97,29	1075,11	9,08	167,11	664,8	201,7	9,67
Полдник														
592/К/ССЖ	Пита с сыром	75	10,31	9,15	24,19	221,96	0,07	0,23	65,33	1,08	182,56	148,75	15,47	0,65
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
Итого за Полдник		375	16,91	14,75	47,99	395,96	0,16	6,23	70,33	1,48	460,56	354,75	60,47	1,45
Итого за день		2 050	81,86	78,65	270,77	2108,9	1,51	127,1	1597,5	12,37	1154,17	1519,35	365,15	23,7