


Согласовано:

Директор

МБОУ Сюмсинская СОШ


 Т.А.Сергеева



Разработано:


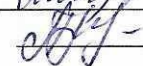
Шеф - повар

МБОУ Сюмсинская СОШ

 Е.М.Болотникова

Утверждаю:

Начальник ДОЛ с дневным
пребыванием

 А.О. Минеева
 Н.С. Лялина

Примерное 12-ти дневное меню
для летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей
для возраста от 6-10 лет, для возраста от 11 лет и старше
на 2025 год

МБОУ Сюмсинская СОШ

Примерное 12 – дневное меню
для детей
с 6 до 11 лет

№№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	fe				
День 1 - понедельник																		
Завтрак																		
№ 117	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,14	8,44	40,20	266,00	0,08	1,24	54,60	0,00	128,80	123,60	21,64	0,56				
№ 266	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	1,58	24,20	0,00	152,22	124,56	21,14	0,48				
№ 1/3	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	20/20/10	7,75	13,40	15,10	212,20	0,07	0,14	0,10	0,64	202,90	186,40	24,15	1,37				
№ 268	Кисломолочный напиток	100	2,80	3,19	4,09	56,26	0,04	0,70	0,02	0,00	120,01	90,01	14,00	0,10				
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80				
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17				
Итого завтрак :			27,41	29,36	108,23	806,76	0,38	3,66	78,92	1,22	627,23	597,77	108,83	4,48				
Обед																		
№ 3	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,00	2,40	36,00	0,03	9,30	0,30	0,00	11,46	0,19	9,42	0,42				
№78	Суп картофельный с горохом, и цыпятами	250/25	5,50	5,27	16,52	147,50	0,22	5,57	0,00	0,00	42,67	88,10	35,57	2,05				
№ 209	Котлета куринная	90	14,13	15,96	9,64	238,65	0,07	1,06	0,07	0,54	14,07	110,95	15,39	1,23				
№ 137	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,64	5,61	36,00	216,00	0,07	0,00	35,4	0,00	12,06	45,84	8,25	0,84				
№ 241	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200	0,66	0,10	32,10	132,00	0,02	0,72	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,68				
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20				
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95				
	Фрукты - банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	8,00	8,00	28,00	42,00	0,60				
Итого обед :			36,11	31,69	166,54	1107,65	0,65	26,65	35,77	9,42	158,04	427,22	172,39	8,97				
Всего : за День			63,52	61,05	274,77	1914,41	1,03	30,31	114,69	10,64	785,27	1024,99	281,22	13,45				

№№№	Приним пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
День 2 - Вторник																		
Завтрак																		
№ 131																		
Москва 2022г	Запеканка рисовая с творогом	100/40	5,83	5,23	38,93	226,33	0,09	0,24	14,00	0,00	95,31	133,67	35,52	1,06				
№ 143																		
Москва 2022г	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00				
№ 262																		
Москва 2022г	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,02	0,19	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36				
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80				
	Хлеб ржаной - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17				
Итого завтрак :			16,68	10,64	70,66	505,43	0,25	3,07	14,10	1,36	154,81	288,07	70,62	4,39				
Обед :																		
№ 15																		
Ижевск 2008г	Салат "Тазалык"	60	0,65	5,99	5,34	77,88	0,02	19,59	0,00	2,86	24,34	18,35	10,54	0,58				
№ 72																		
Москва 2022г	Рассолынки Ленинградский с цыплятами со сметаной	250/25/10	2,02	5,10	12,00	105,00	0,10	8,37	0,00	0,00	29,15	56,72	24,17	0,92				
№ 171																		
Москва 2022г	Гуляш из говядины отварной	80/20	12,52	14,42	2,62	190,40	0,04	3,20	0,00	0,00	12,76	134,57	20,32	1,96				
№ 114																		
Москва 2022г	Каша гречневая с маслом сливочным	150	8,74	5,98	39,60	246,00	0,28	0,00	26,55	0,48	20,04	207,64	139,60	4,65				
№ 155																		
Ижевск 2008г	Компот из кураги +витамины С	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,02	0,88	0,36	0,00	33,10	0,57	28,92	1,00				
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20				
	Хлеб ржаной - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95				
	Фрукты - апельсин	100	0,90	0,20	8,10	60,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30				
Итого обед :			33,57	32,94	147,94	1044,78	0,70	92,04	26,91	4,42	190,69	571,55	280,85	12,56				
Всего за день:			50,25	43,58	218,60	1550,21	0,95	95,11	41,01	5,78	345,50	859,62	351,47	16,95				

№№№	Прием пищи	Масса порции	Элементы			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)	минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	Завтрак					День 3 - среда												
№ 128	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,40	9,40	45,40	258,00	0,16	0,60	50,40	0,00	136,46	181,04	46,18	1,16				
№ 1/2	Бутерброд с джемом и сливочным маслом	20/20/10	1,72	4,20	32,90	176,30	0,04	0,70	0,02	0,00	120,01	90,01	14,00	0,10				
№ 264	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14				
№ 268	Кисломолочный напиток	100	2,80	3,19	4,09	56,26	0,04	0,70	0,02	0,00	120,01	90,01	14,00					
Москва 2022г	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80				
:	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17				
			20,72	20,26	129,59	744,86	0,41	3,30	70,44	1,12	525,56	524,26	116,08	3,37				
Обед																		
№ 16	Салат из свежих овощей	60	0,45	3,61	1,40	39,60	0,01	2,81	0,00	0,00	13,39	23,75	7,91	0,34				
№ 80	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	250/25/10	2,20	2,77	15,40	105,00	0,07	11,07	0,00	0,00	29,20	26,00	29,67	1,15				
№ 86	Ижевск 2008г Рыба, запеченная в айце	100	15,70	16,80	3,00	225,30	0,17	0,53	0,12	0,00	58,30	1,76	27,90	1,56				
№ 210	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,06	4,80	20,44	136,50	0,13	18,16	0,00	0,00	36,97	86,59	27,75	1,00				
№ 271	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
Москва 2022г	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20				
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95				
	Фрукты - яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
Итого обеда :			31,95	29,83	104,72	830,90	0,63	46,57	0,12	1,28	205,16	293,80	154,53	12,20				
Всего за День :			52,67	50,09	234,31	1575,76	1,04	49,87	70,56	2,40	730,72	818,06	270,61	15,57				

№№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витаминный(ы) состав										минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe															
Завтрак															День 4 - Четверг														
№ 117	Каша молочная овсяная(Геркулес) с маслом сливочным	200	7,98	10,62	36,50	274,00	0,22	1,24	54,60	0,00	342,24	225,66	68,26	1,64															
№ 182	Коржики молочный	60	4,09	7,02	40,59	242,10	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	38,30	6,20	0,42															
№ 262	Чай с лимонном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36															
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80															
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17															
Итого завтрак :			17,84	18,45	123,55	732,40	0,35	4,07	54,60	1,12	394,74	341,56	104,76	4,39															
Обед																													
№ 9/3	Салат " Радость "	100	2,20	0,40	14,30	53,90	0,09	25,00	1,75	14,00	101,70	74,20	20,50	1,00															
№ 66	Ци из свежей капусты с цыплагатами со сметаной	250/25/10	1,77	4,95	7,90	87,50	0,05	15,77	0,00	0,00	49,25	49,00	22,12	0,82															
№ 188	Тефтели мясо - крупяные	90/30	8,05	8,34	7,63	137,45	0,03	1,59	10,22	0,00	18,70	92,66	15,40	1,23															
№ 137	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,64	5,61	36,45	216,00	0,07	0,00	35,40	0,00	12,06	45,87	8,25	0,84															
№ 236	Компот из свежих яблос + витамин С	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,02	0,90	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,94															
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20															
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,30	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95															
	Фрукты - банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	8,00	8,00	28,00	42,00	0,60															
Итого обед :			27,46	21,21	165,04	946,35	0,70	53,26	47,37	22,88	241,19	424,83	157,71	8,58															
Итого :			45,30	39,66	288,59	1678,75	1,05	57,33	101,97	24,00	635,93	766,39	262,47	12,97															

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак															День 5 - пятница				
№ 150	Сырники из творога запеченные со сладким молоком	150	25,96	19,33	30,27	403,63	0,08	0,76	86,18	0,00	255,73	330,43	37,11	0,90					
№ 266	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	1,58	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48					
№ 268	Кисломолочный напиток	100	2,80	3,19	4,09	56,26	0,04	0,70	0,02	0,00	120,01	90,01	14,00	0,10					
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	25,10	13,20	0,80					
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17					
Итого завтрак :			38,48	26,85	83,20	732,19	0,31	3,04	110,60	1,12	551,26	617,20	100,35	3,45					
Обед																			
№31	Салат "Сезонный"	60	1,08	2,99	4,78	50,40	0,02	11,85	0,13	1,65	22,38	19,44	7,44	0,28					
№ 62	Борщ из свежей капусты с цыплагатами со сметаной	250/25/10	2,02	5,02	13,45	115,00	0,07	9,17	0,00	0,00	41,97	65,80	29,82	1,37					
№ 147	Жаркое по - Домашнему	220	24,84	25,00	25,62	426,80	0,24	31,94	0,00	0,00	33,22	315,14	63,46	4,66					
№ 156	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	2,80	0,01	0,00	3,28	0,01	0,84	0,11					
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20					
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95					
	Фрукты - груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30					
Итого обед:			36,58	34,56	127,23	973,70	0,55	60,76	0,14	2,93	157,15	547,09	157,86	11,87					
Итого :			75,06	61,41	210,43	1705,89	0,86	63,80	110,74	4,05	708,41	1164,29	258,21	15,32					

№№№	Приним пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	В1	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак													День 6 - Суббота				
№ 194	Каша Молочная ячневая с маслом сливочным	200	7,00	9,20	33,40	240,00	0,22	1,28	0,14	0,00	129,00	0,72	179,74	45,84			
№ 264	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14			
№ 1	Бутерброд с сливочным маслом	20/20	1,69	15,07	10,27	183,33	0,04	0,00	0,09	0,48	11,80	37,60	9,50	0,83			
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80			
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17			
Итого завтрак :	Обед		17,49	27,74	90,87	677,63	0,43	2,58	20,23	1,60	289,88	201,52	231,14	48,78			
№ 40	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,10	4,31	21,00	0,01	9,30	0,00	0,07	19,88	17,40	10,36	0,76			
№ 48	Суп крестьянский с Цыпятами со сметаной	250/25/10	2,60	5,30	14,30	116,00	0,14	24,30	0,60	0,00	48,00	1,60	30,90	4,67			
№ 182	Шницель н/р	90	17,75	23,81	15,00	345,60	0,08	0,10	50,14	0,00	40,07	194,51	26,70	2,74			
№ 135	Пюре из гороха с маслом сливочным	150	14,08	7,25	35,70	270,00	0,54	0,00	42,14	0,00	81,02	227,14	73,44	4,68			
№ 154	Компот из изюма + витамин С	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,04	0,00	0,00	0,00	20,40	0,13	10,50	0,81			
Ижевск 2008г	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20			
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95			
	Фрукты - яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
Итого обед :	Итого :		44,06	38,11	155,39	1147,10	1,04	43,70	92,88	1,15	262,67	582,48	205,20	19,01			
			61,55	65,85	246,26	1824,73	1,47	46,28	113,11	2,75	552,55	784,00	436,34	67,79			

№№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe															
Завтрак															День 7 - понедельник														
№ 119	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	7,00	8,94	41,20	272,00	0,12	0,56	49,50	0,00	127,02	127,96	43,72	0,98															
№ 268	Кисло-молочный напиток	100	2,80	3,19	4,09	56,26	0,04	0,70	0,02	0,00	120,01	90,01	14,00	0,10															
№ 1/2	Бутерброд с повидлом и сливочным маслом	20/20/10	1,72	4,20	32,90	176,30	0,04	0,70	0,02	0,00	120,01	90,01	14,00	0,10															
№ 262	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36															
Москва 2022г	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,32	9,20	26,10	13,20	0,80															
	Хлеб ржаное - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17															
Итого завтрак :			17,29	17,14	124,65	720,86	0,33	4,79	49,54	0,92	404,54	385,58	102,02	3,51															
Обед																													
№ 25	Салат "Летний"	100	2,52	7,25	6,53	101,00	0,05	7,33	24,70	0,00	0,91	53,22	16,94	0,91															
№ 46	Суп картофельный с клецками, цыпленками	250/25	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	4,25	0,22	0,31	14,38	51,92	16,89	0,72															
№ 74	Котлета "Детская"	90	12,87	9,45	11,79	177,84	0,07	1,05	0,07	0,54	14,07	110,95	15,39	1,23															
Ижевск 2008г	Капустя тушеная с маслом сливочным	150	3,63	6,19	10,72	115,50	0,06	79,68	0,00	0,00	88,09	65,49	33,39	1,27															
№ 271	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80															
Москва 2022г	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20															
	Хлеб ржаное - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95															
	Фрукты - Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	8,00	8,00	28,00	42,00	0,60															
Итого обед :			34,41	28,13	121,56	879,78	0,52	106,31	24,99	9,93	176,75	454,28	176,91	10,68															
Итого:			51,70	45,27	246,21	1600,64	0,85	111,10	74,53	10,85	581,29	839,86	278,93	14,19															

№№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	fe							
День 8 - вторник																					
Завтрак																					
№ 154	Запеканка из творога с ржанным молоком	100/40	24,20	17,33	24,53	353,81	0,07	71,27	111,74	0,00	242,70	315,63	37,72	1,04							
№ 266	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	1,58	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48							
№ 182	Коржик молочный	60	4,09	7,02	40,59	242,10	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	38,30	6,20	0,42							
Ижевск 2008г	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80							
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17							
Итого завтрак :			38,01	28,68	113,96	868,21	0,26	72,85	136,14	0,58	433,22	551,69	93,16	3,91							
Обед																					
№ 2	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,00	2,82	37,74	0,03	12,48	0,34	0,00	10,02	0,26	10,68	0,50							
№ 50	Суп "Томач" с говядиной, со сметаной	250/35/10	18,20	14,10	22,20	275,50	0,25	25,08	0,98	0,00	61,30	6,27	40,91	3,69							
№ 173	Мясо тушенное	100	15,94	16,31	2,59	220,00	0,06	1,90	0,00	0,00	12,25	166,0,6	23,02	2,43							
№ 204	Рис припущенный с маслом сливочным	150	3,64	4,30	36,66	199,50	0,03	0,00	0,00	0,27	2,41	60,60	19,30	0,51							
№ 237/239	Компот из свежих яблок и апельсиннов	200	0,24	0,14	27,84	114,00	0,02	1,80	0,00	0,00	14,80	6,20	7,82	0,62							
Москва 2022г	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20							
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95							
Итого обед :	Фрукты - апельсин	100	0,90	0,20	8,10	60,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30							
	Итого :		85,73	67,98	263,05	2016,45	0,89	174,11	137,46	1,93	605,30	778,72	252,19	15,11							

№№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	В1	Витамины(мг)					минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак															День 9 - среда				
№ 115	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	8,54	9,38	37,12	266,00	0,22	0,54	48,90	0,29	123,50	223,46	107,24	3,28					
№ 263	Чай с молоком	200	1,52	1,35	10,91	61,00	0,16	1,33	10,00	0,00	126,45	92,80	15,40	0,36					
№ 2	БургерБрод с джемом	30/20	0,96	0,36	11,74	52,80	0,02	0,19	0,00	0,00	3,60	11,64	4,68	0,27					
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80					
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17					
Итого завтрак :			16,66	11,88	91,03	534,10	0,53	2,06	58,90	0,87	276,85	401,10	155,22	5,88					
Обед																			
№ 36	Галат из свежкы с сыром и чесноком	60	2,80	5,63	4,31	78,60	0,01	3,46	23,10	0,00	97,02	65,56	13,78	0,77					
№ 75	Суп из овощей с цыпльатами со сметаной	250/25/10	1,60	4,97	9,15	95,00	0,07	10,37	0,00	0,00	34,85	49,27	20,75	0,77					
№ 186	Зравы рубленные с луком и яйцом	80/20	8,42	23,08	6,59	290,00	0,24	5,69	21,65	0,00	44,42	117,33	21,33	1,34					
№ 91	Картофельное пюре	150	3,10	9,15	17,98	172,85	0,14	17,80	50,00	0,00	41,65	87,02	27,40	1,02					
№ 155	Компот из кураги +витамины	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,02	0,88	0,36	0,00	33,10	0,57	28,92	1,00					
Ижевск 2008г	С	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20					
	Хлеб пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95					
	Фрукты - яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20					
Итого обед:			16,66	44,48	128,11	1048,95	0,71	48,20	95,11	1,08	304,34	461,45	165,48	10,25					
Итого			46,94	62,95	220,57	1673,64	0,91	57,90	141,64	4,88	759,22	1062,95	232,81	172,28					

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	B1	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак															День 10 - Четверг				
№116	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	7,09	8,38	42,46	276,00	0,14	0,54	48,90	0,00	132,90	213,12	41,44	2,34					
№ 264	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14					
Москва 2022г	Бутерброд с повидлом и сливочным маслом	20/20/10	3,13	2,43	25,12	133,80	0,04	0,84	0,02	0,33	12,45	39,40	12,58	1,14					
№ 1/2	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80					
Москва 2022г	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17					
Итого завтрак :			19,02	14,28	114,78	664,10	0,35	2,68	68,92	0,91	294,43	415,72	95,92	5,59					
Обед																			
№ 35	Салат витаминный (Зварикант)	60	1,55	3,73	13,28	92,40	0,03	18,90	0,00	0,00	19,17	25,89	11,05	0,57					
Москва 2022г	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	132,00	0,18	18,70	0,09	2,90	49,20	260,40	49,30	1,73					
№ 169	Плов	200	28,91	23,98	33,96	449,33	0,10	2,24	0,00	0,00	24,25	278,98	278,98	3,50					
Москва 2022г	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200	0,66	0,10	32,10	132,00	0,02	0,72	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,68					
№ 241	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20					
Москва 2022г	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95					
	Фрукты - Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	8,00	8,00	28,00	42,00	0,60					
Итого обед :			52,76	32,66	140,72	1047,23	0,53	40,56	0,09	3,78	162,40	719,41	401,09	9,63					
Итого :			71,78	46,94	255,50	1711,33	0,88	43,24	69,01	4,69	456,83	1135,13	497,01	15,22					

№№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витаминные (мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
Завтрак													День 11 - пятница									
№ 125	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	6,00	8,44	31,20	224,00	0,06	0,60	50,40	0,00	131,86	117,08	19,90	0,42								
№ 182	Ижевск 2008г Коржик молочный	60	4,09	7,02	40,59	242,10	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	38,30	6,20	0,42								
№ 266	Москва 2022г Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	1,58	24,20	0,00	152,22	124,56	21,14	0,48								
№ 143	Москва 2022г Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,26	22,00	76,80	4,80	1,00								
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80								
	Хлеб ржаном - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17								
Итого завтрак :			24,89	24,39	120,91	801,20	0,28	2,18	74,70	0,84	344,38	429,94	79,94	4,29								
Обед																						
№ 42	Москва 2022г Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,40	0,03	2,62	0,00	0,00	14,39	26,71	18,22	0,63								
№ 54	Ижевск 2008г Суп - лапша домашняя с помидорами и Цыпльками	250/25	12,10	13,10	14,30	220,20	0,08	7,95	0,35	0,00	20,30	2,30	15,40	1,00								
№ 197	Москва 2022г Рагу из птицы	280	24,54	27,84	29,05	492,49	0,27	16,52	0,63	5,07	45,63	296,13	62,85	3,51								
№ 271	Москва 2022г Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80								
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20								
	Хлеб ржаном - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95								
	Фрукты - апельсин	100	0,90	0,20	8,10	60,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30								
Итого обед :			48,32	42,69	111,24	1073,59	0,64	91,09	0,98	6,35	165,62	492,84	161,77	11,39								
Итого :			73,21	67,08	232,15	1874,79	0,92	93,27	75,68	7,19	510,00	922,78	241,71	15,68								

№№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
Завтрак													День 12 - с/б/бота									
№ 126	Москва 2022г	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	5,06	8,44	32,18	224,00	0,04	0,60	50,40	0,00	128,76	136,00	29,20	0,42							
№ 262	Москва 2022г	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36							
№ 1	Москва 2022г	Бутерброд с маслом	30/20	1,27	11,30	7,70	137,50	0,03	0,00	0,07	0,36	8,85	28,20	7,13	0,52							
		Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80							
		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17							
Итого завтрак :				12,10	20,55	86,34	577,80	0,20	3,43	50,47	0,94	175,11	241,80	66,63	3,27							
Обед																						
№ 15	Ижевск 2008г	Салат "Газальк"	60	0,65	5,99	5,34	77,88	0,02	19,59	0,00	2,86	24,34	18,35	10,54	0,58							
№ 79	Москва 2022г	Суп картофельный с макаронными изделиями и цыпленками	250/25	10,83	21,75	21,75	191,39	0,14	10,12	0,24	0,52	26,83	149,89	39,09	2,29							
№ 193	Москва 2022г	Запеканка картофельная с мясом и маслом сливочным	200/5	23,53	29,53	27,99	459,48	0,35	6,76	28,27	0,00	60,02	400,32	152,90	5,41							
№ 154	Ижевск 2008г	Компот из изюма + витамин С	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,04	0,00	0,00	0,00	20,40	0,13	10,50	0,81							
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20							
		Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95							
		Фрукты - яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20							
Итого обед :				43,55	58,52	131,36	1076,25	0,75	36,47	28,51	4,26	168,89	699,39	257,33	12,24							
Итого :				55,65	79,07	217,70	1654,05	0,95	39,90	78,98	5,20	344,00	941,19	323,96	15,51							

	Б	Ж	У	ККЛ	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1 День	63,52	64,05	274,77	1914,41	1,03	30,31	114,69	10,64	785,27	1024,99	281,22	13,45
2 День	50,25	43,58	218,60	1550,21	0,95	95,11	41,01	5,78	345,50	859,62	351,47	16,95
3 День	52,67	50,09	234,31	1575,76	1,04	49,87	70,56	2,40	730,72	818,06	270,61	15,57
4 День	45,30	39,66	288,59	1678,75	1,05	57,33	101,91	24,00	635,93	466,39	262,47	12,97
5 День	75,06	61,41	210,43	1705,89	0,86	63,80	110,74	4,05	708,41	1164,29	258,21	15,32
6 День	61,55	65,85	246,26	1824,73	1,47	46,28	113,11	2,75	552,55	784,00	436,34	67,79
7 День	51,70	45,27	246,21	1600,64	0,85	111,00	74,53	10,85	581,29	839,86	278,93	14,19
8 День	85,73	67,98	263,05	2016,45	0,89	174,11	137,46	1,93	605,30	778,72	252,19	15,11
9 День	46,94	62,95	220,57	1673,64	0,91	57,90	141,64	4,88	759,22	1062,95	232,81	172,28
10 День	71,78	46,94	255,50	1711,33	0,88	43,24	69,01	4,69	456,83	1135,13	497,01	15,22
11 День	73,21	67,08	232,15	1874,79	0,92	93,27	75,68	7,19	510,00	922,78	241,71	15,68
12 День	55,65	79,07	217,70	1654,05	0,95	39,90	79,98	5,20	344,00	941,19	323,96	15,51
Итого :	733,36	693,93	2908,14	20780,65	11,80	862,12	1130,32	84,36	7015,02	10797,98	3686,93	390,04
Среднее (мг)	61,11	57,83	242,34	1731,72	0,98	71,84	94,19	7,03	584,58	899,83	307,24	32,50