


Разработано:  
Шеф - повар  
МБОУ Сюзсинская СОШ

 Е.М.Болотникова

Согласовано:  
Директор  
МБОУ Сюзсинская СОШ  
  
Т.А.Сергеева



Примерное 12-ти дневное меню  
для лагеря труда и отдыха  
с дневным пребыванием детей  
для возраста от 11 лет и старше  
на 2025 год

МБОУ Сюзсинская СОШ

Примерное 12 – дневное меню  
для детей  
с 11 лет и старше

№№	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							
<b>День 1 - понедельник</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
№ 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							
Москва 2022г																					
№ 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							
Москва 2022г																					
№ 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							
Москва 2022г																					
№ 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							
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	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17							
<b>Итого завтрак :</b>			<b>27,41</b>	<b>29,36</b>	<b>108,23</b>	<b>806,76</b>	<b>0,38</b>	<b>3,66</b>	<b>78,92</b>	<b>1,22</b>	<b>627,23</b>	<b>597,77</b>	<b>108,83</b>	<b>4,48</b>							
<b>Обед</b>																					
№ 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							
Ижевск 2008г																					
№78	Суп картофельный с горохом, и дыглыгами	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							
Москва 2022г																					
№ 209	Котлета куриная	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							
Пермь 2008г																					
№ 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							
Москва 2022г																					
№ 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							
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 - 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							
<b>Итого обед :</b>			<b>36,11</b>	<b>31,69</b>	<b>166,54</b>	<b>1107,65</b>	<b>0,65</b>	<b>26,65</b>	<b>35,77</b>	<b>9,42</b>	<b>158,04</b>	<b>427,22</b>	<b>172,39</b>	<b>8,97</b>							
<b>Всего : за День</b>			<b>63,52</b>	<b>61,05</b>	<b>274,77</b>	<b>1914,41</b>	<b>1,03</b>	<b>30,31</b>	<b>114,69</b>	<b>10,64</b>	<b>785,27</b>	<b>1024,99</b>	<b>281,22</b>	<b>13,45</b>							

№№№	Принем 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	Запеканка рисовая створгом	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	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	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 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							
<b>Итого завтрак :</b>			<b>16,68</b>	<b>10,64</b>	<b>70,66</b>	<b>505,43</b>	<b>0,25</b>	<b>3,07</b>	<b>14,10</b>	<b>1,36</b>	<b>154,81</b>	<b>288,07</b>	<b>70,62</b>	<b>4,39</b>							
Обед :																					
№ 15	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	Рассольник Ленинградский с цыпленками 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	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	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	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 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 - 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							
<b>Итого обед :</b>			<b>33,57</b>	<b>32,94</b>	<b>147,94</b>	<b>1044,78</b>	<b>0,70</b>	<b>92,04</b>	<b>26,91</b>	<b>4,42</b>	<b>190,69</b>	<b>571,55</b>	<b>280,85</b>	<b>12,56</b>							
<b>Всего за День:</b>			<b>50,25</b>	<b>43,58</b>	<b>218,60</b>	<b>1550,21</b>	<b>0,95</b>	<b>95,11</b>	<b>41,01</b>	<b>5,78</b>	<b>345,50</b>	<b>859,62</b>	<b>351,47</b>	<b>16,95</b>							

№№№	Приним пищи	Масса порции	Элементы			Энергическая 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	0,00	136,46	181,04	46,18	1,16			
Москва 2022г	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	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	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14			
Москва 2022г	Кисломолочный напиток	100	2,80	3,19	4,09	56,26	0,04	0,70	0,02	0,00	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	0,00	9,20	26,10	13,20	0,80			
№ 1/2	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	0,00	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			
<b>Обед</b>																		
№ 16	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,40	39,60	0,01	2,81	0,00	0,00	0,00	13,39	23,75	7,91	0,34			
Москва 2022г	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	0,00	29,20	26,00	29,67	1,15			
№ 80	Рыба, запеченная в айце	100	15,70	16,80	3,00	225,30	0,17	0,53	0,12	0,00	0,00	58,30	1,76	27,90	1,56			
Москва 2022г	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,06	4,80	20,44	136,50	0,13	18,16	0,00	0,00	0,00	36,97	86,59	27,75	1,00			
№ 86	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80			
№ 210	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	0,00	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	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95			
№ 271	Фрукты - яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20			
Москва 2022г	Итого обеда :		31,95	29,83	104,72	830,90	0,63	46,57	0,12	1,28	0,00	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	0,00	730,72	818,06	270,61	15,57			

№№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)										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	Ижевск 2008г 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	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										
	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 :			<b>17,84</b>	<b>18,45</b>	<b>123,55</b>	<b>732,40</b>	<b>0,35</b>	<b>4,07</b>	<b>54,60</b>	<b>1,12</b>	<b>394,74</b>	<b>341,56</b>	<b>104,76</b>	<b>4,39</b>										
Обед																								
№ 9/3	Ижевск 2008г 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	Москва 2022г Цыпленок 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	Москва 2022г 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	Москва 2022г Макароны из дегли 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	Москва 2022г Компот из свежих яблок + 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 :			<b>27,46</b>	<b>21,21</b>	<b>165,04</b>	<b>946,35</b>	<b>0,70</b>	<b>53,26</b>	<b>47,37</b>	<b>22,88</b>	<b>241,19</b>	<b>424,83</b>	<b>157,71</b>	<b>8,58</b>										
Итого :			<b>45,30</b>	<b>39,66</b>	<b>288,59</b>	<b>1678,75</b>	<b>1,05</b>	<b>57,33</b>	<b>101,97</b>	<b>24,00</b>	<b>635,93</b>	<b>766,39</b>	<b>262,47</b>	<b>12,97</b>										

№№№	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 5 - пятница				
№ 150	Сырники из творога запеченные со сливочным 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			
<b>Итого завтрак :</b>			<b>38,48</b>	<b>26,85</b>	<b>83,20</b>	<b>732,19</b>	<b>0,31</b>	<b>3,04</b>	<b>110,60</b>	<b>1,12</b>	<b>551,26</b>	<b>617,20</b>	<b>100,35</b>	<b>3,45</b>			
<b>Обед</b>																	
№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 цыпленками 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			
<b>Итого обед:</b>			<b>36,58</b>	<b>34,56</b>	<b>127,23</b>	<b>973,70</b>	<b>0,55</b>	<b>60,76</b>	<b>0,14</b>	<b>2,93</b>	<b>157,15</b>	<b>547,09</b>	<b>157,86</b>	<b>11,87</b>			
<b>Итого :</b>			<b>75,06</b>	<b>61,41</b>	<b>210,43</b>	<b>1705,89</b>	<b>0,86</b>	<b>63,80</b>	<b>110,74</b>	<b>4,05</b>	<b>708,41</b>	<b>1164,29</b>	<b>258,21</b>	<b>15,32</b>			



№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>День 6 - Суббота</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
№ 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				
<b>Итого завтрак :</b>			<b>17,49</b>	<b>27,74</b>	<b>90,87</b>	<b>677,63</b>	<b>0,43</b>	<b>2,58</b>	<b>20,23</b>	<b>1,60</b>	<b>289,88</b>	<b>201,52</b>	<b>231,14</b>	<b>48,78</b>				
<b>Обед</b>																		
№ 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 картофелем 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 яблок + 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				
<b>Итого обед :</b>			<b>44,06</b>	<b>38,11</b>	<b>155,39</b>	<b>1147,10</b>	<b>1,04</b>	<b>43,70</b>	<b>92,88</b>	<b>1,15</b>	<b>262,67</b>	<b>582,48</b>	<b>205,20</b>	<b>19,01</b>				
<b>Итого :</b>			<b>61,55</b>	<b>65,85</b>	<b>246,26</b>	<b>1824,73</b>	<b>1,47</b>	<b>46,28</b>	<b>113,11</b>	<b>2,75</b>	<b>552,55</b>	<b>784,00</b>	<b>436,34</b>	<b>67,79</b>				



№№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
<b>День 7 - понедельник</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
№ 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	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							
№ 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							
	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 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							
<b>Итого завтрак :</b>			<b>17,29</b>	<b>17,14</b>	<b>124,65</b>	<b>720,86</b>	<b>0,33</b>	<b>4,79</b>	<b>49,54</b>	<b>0,92</b>	<b>404,54</b>	<b>385,58</b>	<b>102,02</b>	<b>3,51</b>							
<b>Обед</b>																					
№ 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, цыпльятами	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 "Летская"	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							
№ 97	Капуста 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							
	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							
<b>Итого обеда :</b>			<b>34,41</b>	<b>28,13</b>	<b>121,56</b>	<b>879,78</b>	<b>0,52</b>	<b>106,31</b>	<b>24,99</b>	<b>9,93</b>	<b>176,75</b>	<b>454,28</b>	<b>176,91</b>	<b>10,68</b>							
<b>Итого:</b>			<b>51,70</b>	<b>45,27</b>	<b>246,21</b>	<b>1600,64</b>	<b>0,85</b>	<b>111,10</b>	<b>74,53</b>	<b>10,85</b>	<b>581,29</b>	<b>839,86</b>	<b>278,93</b>	<b>14,19</b>							

№№№	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						
<b>Завтрак</b>															<b>День 8 - вторник</b>					
№ 154	Запеканка из творога с																			
Москва 2022г	тушенным 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																				
Москва 2022г	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																				
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						
	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						
<b>Итого завтрак :</b>			<b>38,01</b>	<b>28,68</b>	<b>113,96</b>	<b>868,21</b>	<b>0,26</b>	<b>72,85</b>	<b>136,14</b>	<b>0,58</b>	<b>433,22</b>	<b>551,69</b>	<b>93,16</b>	<b>3,91</b>						
<b>Обед</b>																				
№ 2																				
Ижевск 2008г	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 "Тюхмач" 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																				
Москва 2022г	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						
Москва 2022г	Компот из свежих яблок и апельсинов	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						
№ 237/239																				
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 - апельсины	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						
<b>Итого обед :</b>			<b>47,72</b>	<b>39,30</b>	<b>149,09</b>	<b>1148,24</b>	<b>0,63</b>	<b>101,26</b>	<b>1,32</b>	<b>1,35</b>	<b>172,08</b>	<b>227,03</b>	<b>159,03</b>	<b>11,20</b>						
<b>Итого :</b>			<b>85,73</b>	<b>67,98</b>	<b>263,05</b>	<b>2016,45</b>	<b>0,89</b>	<b>174,11</b>	<b>137,46</b>	<b>1,93</b>	<b>605,30</b>	<b>778,72</b>	<b>252,19</b>	<b>15,11</b>						

№№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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										
Москва 2022г																								
№ 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										
Москва 2022г																								
№ 2	Бутерброд 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										
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 ржаной - 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										
	<b>Итого завтрака :</b>		<b>16,66</b>	<b>11,88</b>	<b>91,03</b>	<b>534,10</b>	<b>0,53</b>	<b>2,06</b>	<b>58,90</b>	<b>0,87</b>	<b>276,85</b>	<b>401,10</b>	<b>155,22</b>	<b>5,88</b>										
Обед																								
№ 36	Салат из свеклы 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										
Москва 2022г																								
№75	Суп из овощей с Цыпятами 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										
Москва 2022г																								
№ 186	Эразы 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										
Москва 2022г																								
№ 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										
Москва 2022г																								
№ 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																								
	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 - 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										
	<b>Итого обед:</b>		<b>16,66</b>	<b>44,48</b>	<b>128,11</b>	<b>1048,95</b>	<b>0,71</b>	<b>48,20</b>	<b>95,11</b>	<b>1,08</b>	<b>304,34</b>	<b>461,45</b>	<b>165,48</b>	<b>10,25</b>										
	<b>Итого</b>		<b>46,94</b>	<b>62,95</b>	<b>220,57</b>	<b>1673,64</b>	<b>0,91</b>	<b>57,90</b>	<b>141,64</b>	<b>4,88</b>	<b>759,22</b>	<b>1062,95</b>	<b>232,81</b>	<b>172,28</b>										

№№	Прим пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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										
№ 1/2	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										
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	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17										
<b>Итого завтрак :</b>			<b>19,02</b>	<b>14,28</b>	<b>114,78</b>	<b>664,10</b>	<b>0,35</b>	<b>2,68</b>	<b>68,92</b>	<b>0,91</b>	<b>294,43</b>	<b>415,72</b>	<b>95,92</b>	<b>5,59</b>										
<b>Обед</b>																								
№ 35	Салат витаминный (2вариант)	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										
№ 60	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										
№ 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										
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 - 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										
<b>Итого обед :</b>			<b>52,76</b>	<b>32,66</b>	<b>140,72</b>	<b>1047,23</b>	<b>0,53</b>	<b>40,56</b>	<b>0,09</b>	<b>3,78</b>	<b>162,40</b>	<b>719,41</b>	<b>401,09</b>	<b>9,63</b>										
<b>Итого :</b>			<b>71,78</b>	<b>46,94</b>	<b>255,50</b>	<b>1711,33</b>	<b>0,88</b>	<b>43,24</b>	<b>69,01</b>	<b>4,69</b>	<b>456,83</b>	<b>1135,13</b>	<b>497,01</b>	<b>15,22</b>										

№№№	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 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	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	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	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					
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 ржаное - 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					
<b>Итого завтрак :</b>			<b>24,89</b>	<b>24,39</b>	<b>120,91</b>	<b>801,20</b>	<b>0,28</b>	<b>2,18</b>	<b>74,70</b>	<b>0,84</b>	<b>344,38</b>	<b>429,94</b>	<b>79,94</b>	<b>4,29</b>					
<b>Обед</b>																			
№ 42	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	Суп - лапша домашняя с помидорами и цыпльатами	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					
Ижевск 2008г																			
№ 197	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					
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					
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 - 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					
<b>Итого обед :</b>			<b>48,32</b>	<b>42,69</b>	<b>111,24</b>	<b>1073,59</b>	<b>0,64</b>	<b>91,09</b>	<b>0,98</b>	<b>6,35</b>	<b>165,62</b>	<b>492,84</b>	<b>161,77</b>	<b>11,39</b>					
<b>Итого :</b>			<b>73,21</b>	<b>67,08</b>	<b>232,15</b>	<b>1874,79</b>	<b>0,92</b>	<b>93,27</b>	<b>75,68</b>	<b>7,19</b>	<b>510,00</b>	<b>922,78</b>	<b>241,71</b>	<b>15,68</b>					

№№	Принем пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витаминный (мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
Завтрак													День 12 - с/б/бота									
№ 126	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	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	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								
<b>Итого завтрак :</b>			<b>12,10</b>	<b>20,55</b>	<b>86,34</b>	<b>577,80</b>	<b>0,20</b>	<b>3,43</b>	<b>50,47</b>	<b>0,94</b>	<b>175,11</b>	<b>241,80</b>	<b>66,63</b>	<b>3,27</b>								
<b>Обед</b>																						
№ 15	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	Суп картофельный с макаронными изделиями и пылпятами	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	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	Компот из яблома + 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								
<b>Итого обед :</b>			<b>43,55</b>	<b>58,52</b>	<b>131,36</b>	<b>1076,25</b>	<b>0,75</b>	<b>36,47</b>	<b>28,51</b>	<b>4,26</b>	<b>168,89</b>	<b>699,39</b>	<b>257,33</b>	<b>12,24</b>								
<b>Итого :</b>			<b>55,65</b>	<b>79,07</b>	<b>217,70</b>	<b>1654,05</b>	<b>0,95</b>	<b>39,90</b>	<b>78,98</b>	<b>5,20</b>	<b>344,00</b>	<b>941,19</b>	<b>323,96</b>	<b>15,51</b>								



1 День	Б	Ж	У	ККЛ	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
2 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
3 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
4 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
5 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
6 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
7 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
8 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
9 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
10 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
11 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
12 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
Итого :	55,65	79,07	217,70	1654,05	0,95	39,90	79,98	5,20	344,00	941,19	323,96	15,51
Среднее (мг )	733,36	693,93	2908,14	20780,65	11,80	862,12	1130,32	84,36	7015,02	10797,98	3686,93	390,04
	61,11	57,83	242,34	1731,72	0,98	71,84	94,19	7,03	584,58	899,83	307,24	32,50