

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ЛДП
МБОУ Первомайской СОШ
им. А.С. Ерёмина

Радужкина М. А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Первомайской СОШ
им. А.С. Ерёмина

« »

2023 г.

Шерстнева М. В.



МЕНЮ

**и пищевая ценность приготовляемых блюд
для школьного лагеря
дневного пребывания
МБОУ Первомайской СОШ
им. А.С. Ерёмина**

2023 год

Неделя 1

Понедельник

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	220	8	10.1	48.4	316.6	0.09	0.18	56.63	0.14	0.57	370.03	212.7	155.16	29.97	149.18	1.62	53.9	11.41	22.31
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9	0	0.01	1.52	0	9.64	3.59	55.62	65.26	7.06	10.62	0.87	0.12	0.12	2.04
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8	0.06	0.03	0	0	0	213.5	85.75	12.25	16.45	55.3	1.37	0	10.82	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Персик	100	0.9	0.1	9.5	42.5	0.04	0.01	83	0	10	30	363	20	16	34	0.6	2	0.1	22
Итого за Завтрак		630	21.9	20	98.9	662.8	0.25	0.33	219.15	0.43	20.42	1084.67	785.32	525.67	86.28	428.35	5.26	57.46	29.5	52.88

Обед

№ реце птур ы	Название блюда	Вы ход	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Эн. ценн ость	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54- 20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1	0.05	0.02	18	0	2.4	164.16	49.3	10.56	10.96	32.36	0.37	0	0.69	0
54- 10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5	0.05	0.05	129.11	0	8.03	120.71	250.24	34.58	18.29	65.54	0.69	19.08	3.55	20.85
54- 10м	Капуста тушеная с мясом	250	27.5	27.5	16.7	424.3	0.11	0.24	128.92	0.16	36.11	382.71	928.4	105.43	60.54	291.22	4.57	56.1	0.85	111.71
54- 2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром .	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром .	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
Итого за Обед		850	43	35.8	87.3	843.3	0.35	0.39	345.99	0.16	46.86	1163.72	1657.64	265.07	133.86	510.22	8.32	76.78	20.45	139.81
Итог о за день		148 0	64.9	55.8	186.2	1506. 1	0.6	0.72	565.14	0.59	67.28	2248.39	2442.96	790.74	220.14	938.57	13.58	134.24	49.95	192.69

Вторник

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20.8	12.2	35	332.7	0.12	0.31	1565.33	0.31	2.82	234.96	361.7	186.81	66.76	266.54	1.61	37.83	23.81	108.38
54-9соус	Соус клюквенный	50	0	0	5.8	23.3	0	0	0	0	0.3	0.14	5.25	15.09	0.65	1.48	0.04	0	0	0.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
Пром.	Абрикос	100	0.9	0.1	9	40.5	0.03	0.06	267	0	10	3	305	28	8	26	0.7	1	0.1	11
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Итого за Завтрак		640	28.3	13.2	94.2	608.8	0.28	0.43	1832.63	0.31	13.16	732.28	837.21	319.98	105.04	396.9	5.19	40.43	39.27	127.13

Обед

№ реце птур ы	Название блюда	Вы ход	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Эн. ценно сть	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.эк в	В D, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54- 21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3	0.01	0.02	0.72	0	1.15	182.4	67.73	22.18	6.79	21.4	0.19	0	0.26	10.8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	240	10.4	7.3	16.7	173.8	0.11	0.1	122.92	0.04	8.95	190.81	582.62	21.68	30.86	110.5	1.67	31.04	0.82	58.73
54- 12г	Каша пшенная рассыпчатая	200	8.5	8.6	47.3	301.1	0.24	0.03	28.4	0.13	0	203.2	139.14	65.31	56.45	161.16	1.87	30.18	1.94	22.12
54- 25м	Курица тушеная с морковью	110	15.5	6.4	4.9	139	0.05	0.06	314.95	0.03	1.44	273.75	229.73	38.42	59.96	123.58	1.1	38.58	13.41	104.44
54- 12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8	0	0	0	0	1.2	0.21	19.93	65.11	2.61	1.91	0.12	0.01	0.02	2
Пром .	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром .	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
Итого за Обед		900	42.1	23.4	120	859.5	0.54	0.26	466.99	0.2	12.74	1343.87	1183.65	236.7	182.47	514.25	7.06	101.41	31.81	205.34
Итог о за день		1540	70.4	36.6	214.2	1468.3	0.82	0.69	2299.62	0.51	25.9	2076.15	2020.86	556.68	287.51	911.15	25.83	141.84	71.08	332.47

Среда

Завтрак

№ рецепт уры	Название блюда	Вы ход	Бел ки	Жи ры	Угл ево ды	Эн. ценн ость	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.эк в	В D, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7	0.09	0.54	243.72	2.91	0.4	332.84	240.11	146	22.33	270.22	2.79	55.54	34.74	83.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4	0.05	0.06	24	0	12	37.2	417.6	9.6	50.4	33.6	0.72	0.06	1.2	2.64
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5	0.03	0.15	10	0	0.6	50	152	124	15	95	0.1	9	2	20
Итого за Завтрак		710	29.4	27.1	80	681	0.3	0.81	278.1	2.91	14.16	914.8	984.44	370.6	118.09	503.04	6.49	66.21	53.32	114.09

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.18	10.2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	0.03	0.04	134.66	0	6.77	107.03	264.63	33.68	19.22	42.64	0.87	17.16	0.4	22.62
54-1г	Макаронные отварные	170	6	5.6	37.2	223	0.07	0.03	20.81	0.1	0	168.91	60.97	119.94	8.15	46.13	0.83	23.53	0.07	13.51
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2	0.08	0.15	22.12	0.09	0.12	247.73	294.6	39.9	26.17	183.46	2.56	19.54	3.93	61.76
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3	0.01	0.01	64.08	0.02	1.34	6.17	70.97	4.61	6.12	11.93	0.25	0.9	0.22	4.51
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39	0	0.01	30	0	16	0.66	32.21	66.52	5.22	1.57	0.26	0.22	0.17	2.38
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Итого за Обед		860	37	31.8	111.7	879.8	0.32	0.3	277.67	0.21	30.23	967.8	927.98	298.95	94.38	390.83	6.85	64.75	17.24	122.23
Итого за день		1570	66.4	58.9	191.7	1560.8	0.62	1.11	555.77	3.12	44.39	1882.6	1912.42	669.55	212.47	893.87	39.17	130.96	70.56	236.32

Четверг

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7	0.07	0.19	32.97	0.07	0.77	427.9	212.13	185.97	34.95	167.86	0.51	63.81	7.76	48.89
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.74	46.48	19.36	4.18	66.82	0.87	8	10.81	22
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.3	0	0.01	2.68	0	1.24	1.59	43.07	65.68	6.12	11.04	0.86	0.04	0.02	0.36
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Итого за Завтрак		690	18.1	12.1	91.4	546.7	0.24	0.4	104.05	0.95	14.01	922.83	740.08	309.21	73.85	329.52	6.32	76.17	28.73	89.55

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	230	5.5	2.5	17.9	116	0.08	0.05	111.73	0	6.08	106.09	363.55	13.76	19.36	51.12	0.81	18.12	0.21	30.73	
54-11г	Картофельное пюре	230	4.7	8.1	30.4	213.7	0.18	0.16	36.49	0.14	15.65	248.06	958.07	60.55	43.29	129.52	1.58	43.64	1.2	65.61	
54-5м	Котлета из курицы	120	22.9	5.2	16	202.4	0.08	0.09	7.56	0	0.75	253.17	274.62	39.57	76.86	172.47	1.64	20.51	22.07	122.77	
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5	0.01	0.02	19.43	0.02	0.04	12.18	25.65	28.34	2.13	14.32	0.06	2.87	0.17	3.81	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0	
Пром.	икра из кабачков. Консервы	60	1.1	5.3	4.6	71.1	0.01	0.03	91.8	0	4.2	420	189	24.6	9	22.2	0.42	0.3	0	3.06	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
Итого за Обед		980	42	26.1	129.8	922.5	0.48	0.39	282.01	0.16	26.74	1521.95	1940.36	297.4	175.25	480.34	6.42	87.36	36.52	234.68	
Итого за день		1670	60.1	38.2	221.2	1469.2	0.72	0.79	386.06	1.11	40.75	2444.78	2680.44	606.61	249.1	809.86	51.91	163.53	65.25	324.23	

Пятница

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0	
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	220	9.2	11.8	42.2	312.2	0.23	0.19	42.49	0.14	0.54	372.48	359.27	172.53	69.65	256.25	2.19	53.77	15.31	89.75	
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	7	35	0	0.01	18.3	0	9.64	1.04	39.98	63.78	6.96	8.12	0.88	0.13	0.1	1.43	
Пром.	Нектарин	100	1.1	0.3	8.9	42.7	0.03	0.03	17	0	5.4	0	201	6	9	26	0.28	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25	
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8	0.06	0.03	0	0	0	213.5	85.75	12.25	16.45	55.3	1.37	0	10.82	0	
Итого за Завтрак		635	23.7	22.4	94.4	674.4	0.39	0.37	155.79	0.43	15.79	1079.52	758.9	528.56	119.56	528.17	5.57	55.5	33.58	98.43	

Обед

№ реце птур ы	Название блюда	Вы ход	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Эн. ценн ость	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.эк в	В D, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1	0.05	0.02	18	0	2.4	164.16	49.3	10.56	10.96	32.36	0.37	0	0.69	0
54-23с	Свекольник	220	5.1	2.9	11.9	94.4	0.05	0.05	108.48	0	5.94	119.56	346.16	27.61	22.82	49.91	1.13	19.68	0.49	30.26
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	0.29	0.16	25.58	0.12	0	199.26	292.48	62.15	160.21	241.32	5.4	29.7	4.69	21.41
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3	0.05	0.12	107.18	0.02	0.45	107.79	262.8	63.48	20.53	151.81	2.03	16.51	0.18	60.73
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7	0	0	0.96	0	1.2	1.41	15.94	65.21	1.22	6.8	0.1	0	0	0
Пром .	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром .	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
Итого за Обед		870	39.3	28	118.5	883.6	0.57	0.4	260.2	0.14	9.99	1085.68	1111.18	253.01	241.54	577.9	11.14	67.49	21.41	119.65
Итог о за день		1505	63	50.4	212.9	1558	0.96	0.77	415.99	0.57	25.78	2165.2	1870.08	781.57	361.1	1106.07	68.62	122.99	54.99	218.08

Неделя 2

Понедельник

Завтрак

№ рецепт уры	Название блюда	Вы ход	Бел ки	Жи ры	Угл ево ды	Эн. ценн ость	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-4о	Омлет с сыром	200	25.4	33.7	4	421	0.09	0.61	295.27	3.12	0.5	594.18	255.31	478.53	34.23	443.5	2.97	53.29	37.9	77.54
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9	0	0.01	0.3	0	0.76	0.77	32.61	62.94	5.39	8.33	0.79	0.01	0.01	1.2
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
Итого за Завтрак		610	32.5	35.2	60.6	688.7	0.26	0.69	301.57	3.12	13.26	1119.65	766.02	584.67	76.22	560.73	8.51	57.3	53.63	95.59

Обед

№ реце птур ы	Название блюда	Вы ход	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Эн. ценно сть	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.эк в	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7	0.17	0.06	151.26	0	5.01	119.7	423.26	33.17	34.58	95.43	1.76	19.45	2.48	33.73
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4	0.04	0.03	24.48	0.12	0	203.73	62.07	142.2	31.45	96.76	0.66	27.67	9.65	36.25
54-4м	Котлета из говядины	120	21.9	20.9	19.7	354.3	0.09	0.18	26.55	0.11	0.14	297.27	353.52	47.88	31.4	220.15	3.07	23.45	4.71	74.11
54-2соус	Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7	0	0	4.34	0.02	0.2	2.97	6.85	2.46	0.69	2.84	0.09	0.42	0.1	1.73
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9	0.02	0.01	0.72	0	0	17.84	137.95	76.42	7.31	22.45	0.54	0.16	0.11	46.78
Пром .	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром .	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Итого за Обед		880	41.9	32.8	141.2	1027.4	0.43	0.32	207.35	0.25	5.35	1074.01	1103.65	322.63	126.53	517.53	7.84	72.75	29.32	199.85
Итого за день		1490	74.4	68	201.8	1716.1	0.69	1.01	508.92	3.37	18.61	2193.66	1869.67	907.3	202.75	1078.26	84.97	130.05	82.95	295.44

Вторник

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-11к	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	9.5	11.8	40.8	307.6	0.22	0.2	78.76	0.14	0.71	364.52	436.4	179.9	75.39	257.8	2.21	53.69	15.26	65.25
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8	0.06	0.03	0	0	0	213.5	85.75	12.25	16.45	55.3	1.37	0	10.82	0
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6	0.04	0.08	434	0	8	4	490	40	20	36	0.4	0	0	0
Пром.	Апельсин	130	1.2	0.3	10.5	49.1	0.05	0.04	10.4	0	78	16.9	256.1	44.2	16.9	29.9	0.39	2.6	0.65	22.1
Итого за Завтрак		630	17.4	12.9	110.5	627.6	0.42	0.36	523.16	0.14	86.71	823.47	1310.1	285.35	135.04	408.25	4.87	57.73	29.43	93.88

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.э кв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3	0.01	0.02	0.72	0	1.15	182.4	67.73	22.18	6.79	21.4	0.19	0	0.26	10.8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	230	9.9	7	16	166.6	0.1	0.1	117.8	0.04	8.57	182.86	558.35	20.78	29.58	105.89	1.6	29.74	0.79	56.29
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3	0.19	0.18	39.66	0.15	17.01	269.64	1041.38	65.81	47.05	140.79	1.72	47.43	1.3	71.32
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	120	21	7.9	10.3	196.4	0.16	0.16	34.99	0.2	0.35	286.36	293.53	31.63	28.68	192.9	0.89	69.37	40.85	420.13
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7	0.01	0.04	10.44	0.03	0.16	38.21	39.39	32.86	4.01	25.97	0.06	6.34	0.68	6.6
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5	0.01	0.01	3.06	0	24	7.35	87.32	61.37	8.09	8.61	0.36	0.3	0.29	5.1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Итого за Обед		980	45.2	27.1	116.2	889.6	0.6	0.55	206.67	0.42	51.24	1449.22	2217	257.13	146.7	581.96	6.65	155.1	57.04	578.94
Итого за день		1610	62.6	40	226.7	1517.2	1.02	0.91	729.83	0.56	137.95	2272.69	3527.1	542.48	281.74	990.21	96.49	212.83	86.47	672.82

Среда

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	220	9.1	11.1	41.4	302.4	0.2	0.17	45.79	0.14	0.59	372.55	237.85	157.44	53.86	204.65	1.45	56.77	3.42	38.59
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.3	0	0.01	2.68	0	1.24	1.59	43.07	65.68	6.12	11.04	0.86	0.04	0.02	0.36
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9	0.05	0.07	26	0	13	40.3	452.4	10.4	54.6	36.4	0.78	0.07	1.3	2.86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
Итого за Завтрак		640	17.8	12.8	114	642.1	0.38	0.3	74.47	0.14	14.83	907.94	877.82	257.52	140.38	347.79	5.2	58.48	20.1	49.06

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1.2	6.2	3.7	74.9	0.05	0.05	128.76	0	22.92	161.37	263.59	33.6	20.08	36.78	0.93	18.63	0.43	28.74
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1	0.05	0.02	18	0	2.4	164.16	49.3	10.56	10.96	32.36	0.37	0	0.69	0
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	220	4.7	3.8	8.2	86.1	0.03	0.03	135.12	0	6.74	113.95	251.38	27.14	18.19	37.82	0.84	17.89	0.36	22.86
54-15м	Плов из булгура с курицей	250	24.6	10.9	48.5	390.4	0.16	0.11	228.65	0	1.36	412.23	485.21	41.31	172.61	325.49	2.77	55.36	15.23	101.94
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Итого за Обед		930	38.5	21.8	118.3	822.9	0.4	0.25	525.53	0	33.44	1284.26	1169.65	241.19	245.05	516.66	6.71	93.48	28.98	160.79
Итого за день		1570	56.3	34.6	232.3	1465	0.78	0.55	600	0.14	48.27	2192.2	2047.47	498.71	385.43	864.45	108.4	151.96	49.08	209.85

Четверг

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.ЭК В	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	220	9.4	12.4	37.7	300.1	0.23	0.19	44.22	0.14	0.57	381.32	301.45	173.41	69.11	256.72	2.02	56.38	16.02	68.51
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7	0.03	0.18	78	1.1	0	50.92	58.1	24.2	5.22	83.52	1.09	10	13.51	27.5
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	7	35	0	0.01	18.3	0	9.64	1.04	39.98	63.78	6.96	8.12	0.88	0.13	0.1	1.43
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Итого за Завтрак		580	28.5	27.8	79.6	681.7	0.38	0.51	218.52	1.53	10.42	1108.78	545.93	545.89	112.89	578.26	6.01	68.11	46.25	104.69

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.эк В	Д, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.18	10.2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	230	5.4	6.5	6.6	106.1	0.03	0.04	120.69	0	12.38	113.3	211.6	43.1	15.1	35.62	0.55	17.54	0.39	16.97
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	230	12.6	9.7	55.1	358.4	0.33	0.18	29.42	0.14	0	229.15	336.35	71.48	184.24	277.52	6.2	34.16	5.4	24.63
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6	0.06	0.07	343.58	0.03	1.57	298.64	250.61	41.92	65.41	134.81	1.2	42.09	14.63	113.94
54-8хн	Компот из малины	200	0.2	0.1	7.9	32.9	0	0.01	3.96	0	2	1.57	37.36	69.69	3.83	6.44	0.23	0.06	0.04	0.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Итого за Обед		930	42.2	24.2	115.9	849.3	0.56	0.36	503.65	0.17	21.95	1129.86	1049.82	262.49	299.48	565.99	10.37	97.57	33.51	175.04
Итого за день		1510	70.7	52	195.5	1531	0.94	0.87	722.17	1.7	32.37	2238.64	1595.75	808.38	412.37	1144.25	124.78	165.68	79.76	279.73

Пятница

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.э кв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.4	7.3	41.2	259.8	0.08	0.18	43.28	0.08	0.65	418.65	214.22	172.41	28.51	147.74	1.34	61.25	9.74	25.18	
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25	
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25	
Итого за Завтрак		650	18.4	12.1	100.1	581.9	0.27	0.4	66.53	0.08	13.33	932.3	888.15	379.79	94.73	371.12	6.79	76.95	24.66	80.28	

Обед

№ реце птур ы	Название блюда	Вых од	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Эн. ценн ость	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-7з	Салат из белокочанн ой капусты	120	3	12.2	12.5	171.5	0.06	0.07	244.51	0	69.56	177.39	495.46	80.77	30.36	60.62	1.1	21.46	0.52	25.32
54-9с	Суп фасолевый	230	7.8	5.3	16.6	144.8	0.11	0.06	138.91	0	4.29	110.96	417.54	35.03	30.73	110.55	1.46	19.18	4.19	31.07
54- 22м	Рагу из курицы	230	24.1	8.1	20.2	250	0.16	0.13	298.63	0	12.94	323.59	849.35	37.02	107.35	221.39	2.45	49.42	19.6	179.81
54- 2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром .	икра из кабачков. Консервы	60	1.1	5.3	4.6	71.1	0.01	0.03	91.8	0	4.2	420	189	24.6	9	22.2	0.42	0.3	0	3.06
Пром .	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром .	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Итого за Обед		920	42.8	31.8	104.1	872.7	0.46	0.36	843.81	0	91.31	1467.08	2356.55	288.42	216.81	520.06	7.73	91.96	36.58	246.51
Итог о за день		1570	61.2	43.9	204.2	1454.6	0.73	0.76	910.34	0.08	104.64	2399.38	3244.7	668.21	311.54	891.18	139.3	168.91	61.24	326.79