

СОГЛАСОВАНО:

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

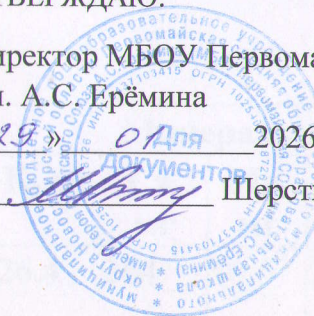
М.А.А. Радужкина М. А.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Первомайской СОШ  
им. А.С. Ерёмина

«29» 01 для 2026 г.

М.В.Ш. Шерстнёва М. В.



## МЕНЮ

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

2026 год

## Неделя 1

### Понедельник

#### 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
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	230	8.3	10.6	50.6	331	0.12	0.19	59.21	0.15	0.6	386.85	222.37	162.21	31.34	155.96	1.7	56.35	11.93	23.32
54-бгн	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	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22</b>	<b>20.5</b>	<b>95.8</b>	<b>654.9</b>	<b>0.26</b>	<b>0.34</b>	<b>138.73</b>	<b>0.44</b>	<b>10.45</b>	<b>1126.94</b>	<b>448.89</b>	<b>515.47</b>	<b>74.7</b>	<b>412.28</b>	<b>4.98</b>	<b>58.07</b>	<b>31.76</b>	<b>32.61</b>

## 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	Р, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
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	45.8	18.29	65.54	0.69	19.08	3.55	20.85
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	21	10.3	13	228.7	0.1	0.12	61.86	0	42.53	352.15	798.27	109.65	92.58	184.91	2.33	51.85	15.8	125.64
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	
Пром.	Компот вишневый	200	1.2	0.6	47.4	199.8	0.04	0.04	0	4	20	216	20	16	34	0.8	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0	
Итого за Обед		820	37.2	19.3	123.4	816.1	0.37	0.28	190.97	0	54.56	1158.26	1467.31	208.45	163.47	418.25	6.82	72.85	41.49	155.19
Итого за день		1370	59.2	39.8	219.2	1471	0.63	0.62	329.7	0.44	65.01	2285.2	1916.2	723.92	238.17	830.53	11.8	130.92	73.25	187.8

## 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
54-1т	Запеканка из творога	220	43.5	15.7	31.7	441.8	0.09	0.47	74.97	0.23	0.42	265.9	233.82	328.42	47.57	426.33	1.25	42.26	57.37	72.79
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	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>670</b>	<b>51.8</b>	<b>16.8</b>	<b>95.8</b>	<b>741.3</b>	<b>0.26</b>	<b>0.59</b>	<b>342.27</b>	<b>0.23</b>	<b>10.76</b>	<b>813.12</b>	<b>718.63</b>	<b>463.59</b>	<b>87.25</b>	<b>563.19</b>	<b>4.94</b>	<b>45.18</b>	<b>73.43</b>	<b>92.99</b>

## Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3	0.08	0.05	193.37	0.88	6.57	245.14	454.38	77.38	28.59	115.8	0.97	35.3	0.89	171.7
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3	0.2	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
54-25м	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
54-2хн	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	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	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		920	37.6	25.2	112.5	828	0.49	0.38	646.57	1.06	25.47	1359.46	2185.37	301.61	186.52	519	6.69	126.74	32.78	365.66
Итого за день		1590	89.4	42	208.3	1569.3	0.75	0.97	988.84	1.29	36.23	2172.58	2904	765.2	273.77	1082.19	23.43	171.92	106.21	458.65

Среда

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	
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7	0.1	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.	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	
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.	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	
Итого за Завтрак		700	28.8	27	76.6	663.9	0.29	0.8	278.1	2.91	14.16	853.8	959.94	367.1	113.39	487.24	6.1	66.21	50.23	114.09	

## 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
54-2з	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	42.13	19.22	42.64	0.87	17.16	0.4	22.62
54-1г	Макаронные отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4	0.08	0.03	24.48	0.12	0	198.71	71.73	141.11	9.59	54.27	0.98	27.69	0.08	15.89
54-23м	Биточек из курицы	120	22.9	4.4	16.1	195.3	0.09	0.09	16.63	0.04	0.75	253.55	275.46	40.28	76.86	173.29	1.65	20.51	22.1	122.86
54-2соус	Соус белый основной	50	1.4	1.9	2.2	31.2	0	0.01	7.23	0.03	0.34	4.95	11.42	7.01	1.14	4.74	0.15	0.7	0.17	2.89
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 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 Обед		920	43.2	20.6	119	832.3	0.35	0.25	219	0.19	29.86	1063.2	884.55	334.85	146.23	397.41	6.38	69.68	38.46	184.09
Итого за день		1620	72	47.6	195.6	1496.2	0.64	1.05	497.1	3.1	44.02	1917	1844.49	701.95	259.62	884.65	34.7	135.89	88.69	298.18

Четверг

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	260	6	7.5	31.6	217.4	0.09	0.18	35.83	0.08	0.72	362.31	196.54	183.33	31.2	153.19	0.45	54.52	6.81	44.12	
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.	Персик	120	1.1	0.1	11.4	51	0.05	0.01	99.6	0	12	36	435.6	24	19.2	40.8	0.72	2.4	0.12	26.4	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	4.2	10.15	
Итого за Завтрак		700	16	8.9	101.4	549.2	0.31	0.26	138.11	0.08	13.96	1054.2	862.81	304.51	89.82	329.53	4.75	59.2	26.6	81.03	

## Обед

№ рецептур	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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
54-24с	Суп картофель. с макаронными изделиями	240	5.8	2.6	18.6	121	0.08	0.05	116.58	0	6.34	110.7	379.36	23.23	20.21	53.35	0.85	18.91	0.22	32.06
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
54-2р	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
54-3соус	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	7.25	6.12	11.93	0.25	0.9	0.22	4.51
54-1хн	Компот из смеси сухофр.	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 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 пшен.	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	икра из кабачков, конс.	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
Итого за Обед		970	42	24.4	149.3	985.1	0.44	0.33	346.93	0.34	12.25	1570.41	1148.9	362.99	124.77	483.65	5.37	119.07	66.9	504.71
Итого за день		1670	58	33.3	250.7	1534.3	0.75	0.59	485.04	0.42	26.21	2624.61	2011.71	667.5	214.59	813.18	46.03	178.27	93.5	585.74

Пятница

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв 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
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	230	9.4	12.9	37.3	302.5	0.23	0.2	47.75	0.15	0.66	395.42	294.92	182.08	72.42	247.19	1.75	60.42	15.2	48.39
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 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		550	23.1	23.3	82.3	630.5	0.37	0.35	144.05	0.44	10.51	1132.96	505.8	533.86	115.68	501.01	5.04	62.15	35.01	57.07

## 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
54-23с	Свекольник	220	5.1	2.9	11.9	94.4	0.05	0.05	108.48	0	5.94	119.56	346.16	36.91	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		810	37.6	27.9	115	861.5	0.52	0.38	242.2	0.14	7.59	921.52	1061.88	251.75	230.58	545.54	10.77	67.49	20.72	119.65
Итого за день		1360	60.7	51.2	197.3	1492	0.89	0.73	386.25	0.58	18.1	2054.48	1567.68	785.61	346.26	1046.55	63.21	129.64	55.73	176.72

Неделя 2

Понедельник

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	230	6.8	6.7	37.9	239	0.1	0.17	39.81	0.07	0.6	385.15	197.09	158.62	26.23	135.92	1.23	56.35	8.96	23.16
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.	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.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40
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		710	18.2	12.6	100.9	589.3	0.27	0.48	84.11	0.13	3.16	918.42	621.7	484.06	82.72	412.15	3.94	75.96	25.24	71.61

## 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
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7	0.17	0.06	151.26	0	5.01	119.7	423.26	41.75	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
54-5м	Котлета из курицы	120	22.9	5.2	16	202.4	0.09	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
54-3соус	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	7.25	6.12	11.93	0.25	0.9	0.22	4.51
54-10хн	Компот из черники	200	0.2	0.1	7.7	32.7	0	0	0	0	0.8	0.97	8.64	65.46	1.04	2.26	0.14	2.18	0.02	14.78
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		900	43.5	17.2	130.1	848.9	0.42	0.23	247.38	0.14	7.9	1016.24	959.56	316.73	171.15	458.75	6.17	72.31	46.71	219.29
Итого за день		1610	61.7	29.8	231	1438.2	0.69	0.71	331.49	0.27	11.06	1934.66	1581.26	800.79	253.87	870.9	73.32	148.27	71.95	290.9

## Вторник

### Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8	0.21	0.22	36.35	0.08	0.77	434.78	296.16	205.21	57.06	234.84	1.49	65.01	12.44	62.02
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.	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.	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
Итого за Завтрак		640	17	10.5	103.1	574.6	0.41	0.38	487.35	0.08	14.17	932.28	1131.66	275.21	111.86	392.54	4.28	66.61	27.8	69.27

## 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
54-11з	Салат из моркови и яблок	120	1.1	12.2	8.6	148.5	0.05	0.06	1465.8	0	7.26	179.57	246.52	27	31.14	44.76	1.32	20.38	0.18	43.14
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6.2	6	14.2	135.7	0.04	0.05	142.61	0.07	8.03	121.43	245.51	44.22	19.16	51.71	0.63	19.22	1.61	25.99
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3	0.2	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
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20.1	19	8	283.8	0.25	2	5671.17	0.03	14.89	674.93	299.47	60.49	21.37	331.24	6.89	88.71	39.51	264.5
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	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		1040	40	47.1	115.1	1044.7	0.69	2.35	7322.3	0.25	71.19	1796.32	2074	284.89	154.01	679.31	13.14	177.96	58.85	418.75
Итого за день		1680	57	57.6	218.2	1619.3	1.1	2.73	7809.65	0.33	85.36	2728.6	3205.66	560.1	265.87	1071.85	90.74	244.57	86.65	488.02

Среда

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6	0.26	0.19	52.04	0.16	0.68	423.35	270.29	178.9	61.2	232.56	1.64	64.51	3.88	43.85
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 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.	Черешня	100	1.1	0.4	10.6	50.4	0.01	0.01	25	0	15	13	233	33	24	28	1.8	2	1.8	2
Итого за Завтрак		640	18.2	14.1	103	610.8	0.4	0.26	79.72	0.16	16.92	931.44	690.86	301.58	117.12	367.3	6.41	68.15	21.06	53.46

## 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
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138	0.04	0.05	168.33	0	8.46	133.78	330.78	52.66	24.03	53.29	1.09	21.45	0.49	28.28
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		900	38	25	119.3	852.7	0.36	0.25	540.74	0	32.76	1139.93	1199.75	256.15	239.93	499.77	6.59	97.04	28.42	166.21
Итого за день		1540	56.2	39.1	222.3	1463.5	0.76	0.51	620.46	0.16	49.68	2071.37	1890.61	557.73	357.05	867.07	103.74	165.19	49.48	219.67

Четверг

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10.7	14.1	42.9	341	0.28	0.22	50.25	0.16	0.65	433.32	342.56	197.05	78.54	291.72	2.29	64.06	18.21	77.85
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		560	23.8	24.4	84.5	651.9	0.4	0.36	146.55	0.45	10.5	1109.86	528.94	545.33	117.1	529.74	5.19	65.79	34.93	86.53

## 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	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	250	5.8	7	7.1	115.3	0.03	0.04	131.18	0	13.46	123.15	230	57.4	16.41	38.72	0.6	19.06	0.42	18.45
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	210	11.5	8.9	50.3	327.2	0.3	0.16	26.86	0.12	0	209.22	307.1	65.26	168.22	253.39	5.67	31.19	4.93	22.48
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 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	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		940	42.1	24	115	844.4	0.55	0.35	511.58	0.15	23.03	1180.78	1063.47	274.07	289.47	560.76	10.28	96.12	36.16	174.37
Итого за день		1520	70.6	51.8	194.6	1526.1	0.95	0.86	730.1	1.68	33.45	2289.56	1609.4	819.96	402.36	1139.02	120.03	164.23	82.41	279.06

Пятница

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	D, 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	0.1	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
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.07	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.	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
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		630	21.2	12.6	88.8	553	0.31	0.54	60.22	0.07	2.05	960.35	704.46	498.15	105.37	473.04	3.42	86.11	24.32	114.39

## 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
54-7з	Салат из белокочанной 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	250	8.5	5.7	18	157.4	0.12	0.07	150.99	0	4.66	120.61	453.84	47.32	33.4	120.16	1.59	20.85	4.56	33.78
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7	0.17	0.14	324.59	0	14.06	351.73	923.21	40.23	116.69	240.64	2.67	53.71	21.3	195.45
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		910	45.1	27.7	106	853	0.49	0.36	790.05	0	88.6	1145.87	2302.21	282.82	224.52	542.52	8.05	97.62	41.74	261.8
Итого за день		1540	66.3	40.3	194.8	1406	0.8	0.9	850.27	0.07	90.65	2106.22	3006.67	780.97	329.89	1015.56	131.5	183.73	66.06	376.19