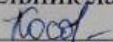


«Согласовано»
Начальник лагеря



Косова С. Н.



«Утверждаю»
Директор МБОУ «Семилейская СОШ»
А. И. Истляев

Примерное меню
и основные показатели пищевой и
энергетической ценности приготовляемых блюд
для горячего питания учащихся
в лагере с дневным пребыванием детей «Орлята России»
(с 03.06.2024 по 24.06.2024)
при МБОУ «Семилейская средняя общеобразовательная школа»
Кочкуровского муниципального района
Республики Мордовия

День – 1		Завтрак											
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Макароны отварные с сыром	200	11,31	11,69	42,69	322,00	0,10	0,26	5,02	0,00	178,92	165,50	20,37	1,26
Чай с сахаром	200	3,58	2,68	28,34	151,80	0,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,80
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,14	0,06	0,07	0,00	0,88	11,75	19,50	6,50	0,60
Фрукт	110	0,00	0,4	9,8	34,19	0,04	2,35	0,00	0,00	10,00	13,20	1,46	1,00
Итого		15,58	15,14	90,72	564,32	0,44	38,43	39,02	0,96	190,69	197,61	60,08	7,56

День - 1		Обед											
Салат из свежей капусты	90	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	0,00	52,24	33,95	16,01	0,67
Борщ Сибирский со сметаной	250	4,45	6,23	4,80	168,53	0,06	13,38	7,68	0,00	101,42	18,38	7,15	1,06
Котлеты рубленные из птицы (индейка)	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	0,23	0,00	35,00	133,5	17,2	1,35
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,12	0,00	0,00	19,58	32,50	10,83	1,00
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого		35,60	40,87	123,46	966,38	0,48	16,71	50,94	1,26	167,66	432,06	215,84	10,21

День -2		Завтрак											
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Бутерброд с маслом сливочным	30	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,98	8,40	22,50	4,20	0,35
Творожено- вермишелевая запеканка	180	12,8	6,42	11,6	176,25	0,24	13,20	0,05	0,05	162,06	134,90	22,41	0,38
Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,04	1,30	0,01	0,15	122,00	98,20	16,00	1,23
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,06	0,07	0,00	0,88	11,75	19,50	6,50	0,60
Кондитерское изделие	20	1,70	2,26	13,94	82,80	0,02	0,46	13,00	0,00	8,20	17,40	3,00	0,20
Итого		29,06	23,16	110,57	735,34	0,27	13,63	45,03	2,01	340,27	318,90	57,87	6,08

День -2		Обед											
Салат из свеклы отварной	90	0,8	0,1	2,8	15,00	0,03	10,0	10,00	0,10	23,0	42,00	14,0	0,6
Суп с макаронными изделиями и птицей	250	5,68	7,78	13,05	154,20	0,06	1,66	7,68	0,00	35,58	55,15	16,04	0,95
Птица отварная	90	19,78	16,21	0,32	223,20	0,05	4,23	46,08	0,00	49,68	110,25	4,86	1,33
Капуста тушеная	150	5,16	8,09	23,57	187,75	0,07	42,91	0,00	0,00	138,63	100,35	51,63	2,02
Кисель	200	0,20	0,00	30,90	113,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,05
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,12	0,00	0,00	19,58	32,50	10,83	1,00
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого		37,82	34,8	107,87	944,73	0,37	79,42	53,76	0,00	281,16	353,87	100,74	9,06

День-3		Завтрак											
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химическийсостав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральныевещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша вязкая молочная геркулесовая с фруктами	150	6,88	7,25	33,80	228,00	0,32	11,40	0,02	0,05	7,56	104,70	69,80	2,36
Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,14	0,06	0,07	0,00	0,88	11,75	19,50	6,50	0,60
йогурт	200	3,62	5,79	24,0	162,0	0,00	1,58	0,00	0,00	255,0	0,00	11,0	0,2
Итого		27,75	24,26	95,77	710,57	0,46	2,33	30,06	0,88	97,68	429,05	198,28	13,12
День- 3		Обед											
Нарезка из помидор	70	1,60	6,00	11,00	104,00	0,02	9,50	0,01	2,13	35,15	40,97	20,90	1,33
Щи из свежей капусты с картофелем и индейкой	250	5,06	7,65	7,96	126,95	0,07	16,48	7,68	0,00	57,53	67,38	22,94	1,05
Рыба припущенная	90	15,03	0,72	0,00	65,70	0,00	0,37	0,00	0,01	39,85	265,26	17,84	0,02
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,11	18,16	0,00	0,00	21,98	86,60	27,75	1,01
Компот из сухофруктов	200	0,59	0,00	28,22	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,12	0,00	0,00	19,58	32,50	10,83	1,00
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Фрукт	110	0,00	0,4	9,8	34,19	0,04	2,35	0,00	0,00	10,00	13,20	1,46	1,00
Итого		30,49	19,98	105,56	729,58	0,35	45,35	7,69	2,34	213,57	547,75	127,12	5,88

День- 4		Завтрак											
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сыр полутвердый (порциями)	12	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	150	6,45	7,25	34,45	228,75	0,27	30,08	0,03	0,05	114,77	160,40	41,63	1,05
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
Фрукт	110	0,00	0,4	9,8	34,19	0,04	2,35	0,00	0,00	10,00	13,20	1,46	1,00
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,14	0,06	0,07	0,00	0,88	11,75	19,50	6,50	0,60
Итого		15,74	13,75	82,22	517,87	0,47	69,59	49,03	1,20	427,12	396,30	89,18	2,99

День- 4		Обед											
Салат из свеклы отварной с черносливом	90	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63	0,00	0,00	31,24	43,27	19,53	0,83
Суп картофельный с горохом и индейкой	250	8,79	7,97	16,59	185,45	0,24	6,53	7,68	0,00	50,96	106,48	36,39	2,32
Гуляш из индейки	80	9,75	12,38	3,75	150,94	0,05	0,89	0,04	0,00	15,08	89,42	13,10	0,79
Каша рассыпчатая рисовая	150	3,60	4,33	37,53	203,55	0,03	0,00	0,00	0,00	5,31	77,91	25,46	0,52
Сок	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	36,00	20,00	0,40
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,12	0,00	0,00	19,58	32,50	10,83	1,00
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого		29,61	35,45	124,60	933,52	0,54	25,17	7,72	0,00	169,16	417,18	134,70	6,64

День- 5**Завтрак**

Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
Запеканка из творога	180	18,87	20,65	45,98	445,00	0,12	1,28	91,50	0,00	233,38	277,58	43,01	1,33
Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,08	0,09	0,00	1,17	15,67	26,00	8,67	0,80
молоко сгущенное	20	1,35	1,5	10,1	57,5	0,01	0,08	9,4	0,04	54,03	38,11	5,9	0,03
Итого		23,56	29,80	91,53	743,02	0,21	1,55	140,90	1,31	310,73	352,93	61,98	3,00

День- 5**Обед**

Салат из квашенной капусты с морковью	90	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	0,00	52,24	33,95	16,01	0,67
Суп с макаронными изделиями и индейкой	250	5,68	7,78	13,05	154,20	0,06	1,66	7,68	0,00	35,58	55,15	16,04	0,95
Жаркое из индейки	180	13,63	16,98	21,36	277,30	0,15	10,53	20,48	0,00	41,82	209,69	54,24	3,37
Компот из кураги	200	0,59	0,00	28,22	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,12	0,00	0,00	19,58	32,50	10,83	1,00
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого		26,88	30,53	104,53	794,88	0,39	32,71	28,16	0,00	188,54	384,79	124,07	7,25

День- 7**Завтрак**

Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Плов	180	15,03	17,43	14,81	277,20	0,07	0,16	30,06	0,00	50,94	122,36	19,57	1,42
Чай с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	0,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,80
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,14	0,06	0,07	0,00	0,88	11,75	19,50	6,50	0,60
Фрукт	110	0,00	0,4	9,8	34,19	0,04	2,35	0,00	0,00	10,00	13,20	1,46	1,00
Итого		19,51	15,53	98,55	615,32	0,48	29,47	100,02	0,93	81,51	245,80	109,30	10,18

День- 7**Обед**

Икра овощная по-домашнему	90	1,70	9,00	9,00	136,00	0,00	8,30	22,00	2,10	20,10	25,10	14,80	0,30
Щи из свежей капусты, картофелем, индейкой и сметаной	250	5,10	7,62	10,99	140,95	0,06	11,36	7,68	0,00	58,01	18,38	26,94	1,45
Биточки из птицы (индейка)	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	0,23	0,00	35,00	133,5	17,2	1,35
Пюре гороховое	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
Сок	200	0,66	0,09	32,14	132,80	0,02	0,73	0,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,12	0,00	0,00	19,58	32,50	10,83	1,00
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого		36,21	38,14	139,85	1057,08	0,57	25,40	37,74	0,20	198,73	479,53	238,74	10,66

День – 6		Завтрак											
Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Масло сливочное порц.	10	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
Макароны отварные с сыром	150	6,88	7,25	33,80	228,00	0,32	11,40	0,02	0,05	7,56	104,70	69,80	2,36
Какао с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	0,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,80
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,14	0,06	0,07	0,00	0,88	11,75	19,50	6,50	0,60
Фрукт	110	0,00	0,4	9,8	34,19	0,04	2,35	0,00	0,00	10,00	13,20	1,46	1,00
Итого		19,51	15,53	98,55	615,32	0,48	29,47	100,02	0,93	81,51	245,80	109,30	10,18

День- 6		Обед											
Салат из свеклы с черносливом	90	1,70	9,00	9,00	136,00	0,00	8,30	22,00	2,10	20,10	25,10	14,80	0,30
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,10	7,62	10,99	140,95	0,06	11,36	7,68	0,00	58,01	18,38	26,94	1,45
Индейка тушенная в сметане	90	15,03	17,43	14,81	277,20	0,07	0,16	30,06	0,00	50,94	122,36	19,57	1,42
Пюре картофельное	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,00	28,22	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,12	0,00	0,00	19,58	32,50	10,83	1,00
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого		36,21	38,14	139,85	1057,08	0,57	25,40	37,74	0,20	198,73	479,53	238,74	10,66

День- 8		Завтрак											
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Яйца вареные	1шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
Каша вязкая молочная геркулесовая с фруктами	150	6,88	7,25	33,80	228,00	0,32	11,40	0,02	0,05	7,56	104,70	69,80	2,36
Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	0,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,80
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,14	0,06	0,07	0,00	0,88	11,75	19,50	6,50	0,60
Фрукт	110	0,00	0,4	9,8	34,19	0,04	2,35	0,00	0,00	10,00	13,20	1,46	1,00
Итого		19,51	15,53	98,55	615,32	0,48	29,47	100,02	0,93	81,51	245,80	109,30	10,18

День- 8		Обед											
нарезка овощная (огурец и помидор)	40	1,70	9,00	9,00	136,00	0,00	8,30	22,00	2,10	20,10	25,10	14,80	0,30
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	4,43	5,92	12,11	124,45	0,09	8,25	0,00	0,00	26,70	55,98	22,78	0,88
Тефтели	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	0,23	0,00	35,00	133,5	17,2	1,35
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	22,17	21,12	1,11
Кисель	200	0,20	0,00	30,90	113,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,05
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,12	0,00	0,00	19,58	32,50	10,83	1,00
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого		26,74	41,62	112,82	941,68	0,44	16,67	22,00	2,10	109,72	310,45	96,93	5,71

День-9		Завтрак											
Наименование дней недели, блюд	Выход вграммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сгущенка	12	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	15,49	13,26	30,71	204	0,27	0,35	0,03	0,05	226,61	160,40	10,95	0,61
Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,14	0,06	0,07	0,00	0,88	11,75	19,50	6,50	0,60
Фрукт	110	0,00	0,4	9,8	34,19	0,04	2,35	0,00	0,00	10,00	13,20	1,46	1,00
Итого		14,75	15,87	78,97	517,89	0,38	32,36	59,03	0,93	273,02	275,90	65,58	3,61

День- 9		Обед											
Нарезка из помидор	70	1,70	9,00	9,00	136,00	0,00	8,30	22,00	2,10	20,10	25,10	14,80	0,30
Борщ Сибирский со сметаной	250	4,45	6,23	4,80	168,53	0,06	13,38	7,68	0,00	101,42	18,38	7,15	1,06
Котлеты рубленные из птицы (индейка)	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	0,23	0,00	35,00	133,5	17,2	1,35
Каша рассыпчатая гречневая	150	6,68	4,61	4,83	255,33	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,00	28,22	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,12	0,00	0,00	19,58	32,50	10,83	1,00
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого		36,21	38,14	139,85	1057,08	0,57	25,40	37,74	0,20	198,73	479,53	238,74	10,66

День- 10**Завтрак**

Наименование дней недели, блюд	Выход вграмма х	Химическийсостав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральныевещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Бутерброд с маслом сливочным	30	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	150	5,95	7,10	44,95	267,50	0,18	12,30	0,05	0,05	149,43	159,89	33,54	0,48
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
Йогурт	200	3,62	5,79	24,0	162,0	0,00	1,58	0,00	0,00	255,0	0,00	11,0	0,20
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,06	0,07	0,00	0,88	11,75	19,50	6,50	0,60
Фрукт	110	0,00	0,4	9,8	34,19	0,04	2,35	0,00	0,00	10,00	13,20	1,46	1,00
Итого		17,20	19,44	93,73	622,64	0,35	14,30	70,05	1,91	418,18	390,69	74,64	1,94

День- 10**Обед**

Нарезка из свежих огурцов	70	0,8	0,1	2,8	15,00	0,03	10,0	10,00	0,10	23,0	42,00	14,0	0,6
Суп картофельный с макаронными изделиями и индейкой	250	5,99	5,54	17,51	155,45	0,05	1,66	7,68	0,33	42,78	221,63	16,56	0,77
Овощное рагу с индейкой	180	12,09	13,25	12,66	248,59	0,06	8,32	29,76	0,56	22,94	59,98	27,01	1,10
Сок	200	3,58	2,68	28,34	151,80	0,01	2,10	0,00	0,00	7,30	0,00	8,00	1,47
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,12	0,00	0,00	19,58	32,50	10,83	1,00
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого		28,44	27,19	101,01	804,42	0,28	32,00	37,44	0,89	151,84	379,66	87,81	5,80

День- 11		Завтрак											
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Творожно-вермишелевая запеканка	180	12,8	6,43	11,6	176,25	0,24	13,20	0,05	0,05	162,06	137,90	22,41	0,38
Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,14	0,06	0,07	0,00	0,88	11,75	19,50	6,50	0,60
Фрукт	110	0,00	0,4	9,8	34,19	0,04	2,35	0,00	0,00	10,00	13,20	1,46	1,00
Итого		13,67	14,69	77,23	500,59	0,38	53,44	0,05	1,22	228,06	193,95	55,01	4,15

День- 11		Обед											
Нарезка из помидор	70	1,60	6,00	11,00	104,00	0,02	9,50	0,01	2,13	35,15	40,97	20,90	1,33
Щи из свежей капусты с картофелем и индейкой	250	5,06	7,65	7,96	126,95	0,07	16,48	7,68	0,00	57,53	67,38	22,94	1,05
Котлета рубленая из индейки	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	0,23	0,00	35,00	133,5	17,2	1,35
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,11	18,16	0,00	0,00	21,98	86,60	27,75	1,01
Кисель	200	0,20	0,00	30,90	113,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,05
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,12	0,00	0,00	19,58	32,50	10,83	1,00
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого		30,03	19,89	104,32	709,88	0,34	44,63	7,69	2,14	181,43	524,31	109,66	5,23

День- 12		Завтрак											
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Бутерброд с маслом сливочным	30	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,98	8,40	22,50	4,20	0,35
Макароны отварные с сыром	200	11,31	11,69	42,69	322,00	0,10	0,26	5,02	0,00	178,92	165,50	20,37	1,26
Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,04	1,30	0,01	0,15	122,00	98,20	16,00	1,23
Кондитерское изделие	20	1,70	2,26	13,94	82,80	0,02	0,46	13,00	0,00	8,20	17,40	3,00	0,20
Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого		20,81	24,97	113,08	760,57	0,25	2,02	58,03	1,13	328,02	351,00	57,67	4,21

День- 12		Обед											
Винегрет	90	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63	0,00	0,00	31,24	43,27	19,53	0,83
Суп картофельный с крупой и индейкой	250	5,27	5,41	12,17	122,95	0,10	8,96	7,68	0,00	34,98	74,35	23,59	1,10
Птица отварная	90	11,83	8,59	21,96	211,60	0,25	33,60	3,36	0,24	233,68	127,20	46,40	1,85
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,00	28,22	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,12	0,00	0,00	19,58	32,50	10,83	1,00
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Фрукт	110	0,00	0,4	9,8	34,19	0,04	2,35	0,00	0,00	10,00	13,20	1,46	1,00
Итого		24,24	24,86	107,59	755,33	0,54	53,03	11,04	0,44	358,96	332,36	127,21	6,25

День- 13**Завтрак**

Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Масло сливочное порц.	10	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	150	6,45	7,25	34,45	228,75	0,27	30,08	0,03	0,05	114,77	160,40	41,63	1,05
Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,06	0,07	0,00	0,88	11,75	19,50	6,50	0,60
Фрукт	110	0,00	0,4	9,8	34,19	0,04	2,35	0,00	0,00	10,00	13,20	1,46	1,00
Итого		19,51	15,53	98,55	615,32	0,48	29,47	100,02	0,93	81,51	245,80	109,30	10,18

День- 13**Обед**

Нарезка из огурцов	70	1,70	9,00	9,00	136,00	0,00	8,30	22,00	2,10	20,10	25,10	14,80	0,30
Щи из свежей капусты, картофелем, индейкой и сметаной	250	5,10	7,62	10,99	140,95	0,06	11,36	7,68	0,00	58,01	18,38	26,94	1,45
Плов	180	15,03	17,43	14,81	277,20	0,07	0,16	30,06	0,00	50,94	122,36	19,57	1,42
Сок	200	0,66	0,09	32,14	132,80	0,02	0,73	0,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,12	0,00	0,00	19,58	32,50	10,83	1,00
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого		36,21	38,14	139,85	1057,08	0,57	25,40	37,74	0,20	198,73	479,53	238,74	10,66

День- 14													
Завтрак													
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сыр полутвердый (порциями).	12	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,88	7,25	33,80	228,00	0,32	11,40	0,02	0,05	7,56	104,70	69,80	2,36
Какао с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	0,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,80
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,06	0,07	0,00	0,88	11,75	19,50	6,50	0,60
Фрукт	110	0,00	0,4	9,8	34,19	0,04	2,35	0,00	0,00	10,00	13,20	1,46	1,00
Итого		19,51	15,53	98,55	615,32	0,48	29,47	100,02	0,93	81,51	245,80	109,30	10,18

День- 14													
Обед													
Нарезка из свежих овощей (огурец и помидор)	40	1,70	9,00	9,00	136,00	0,00	8,30	22,00	2,10	20,10	25,10	14,80	0,30
Суп картофельный с клецками	250	5,10	7,62	10,99	140,95	0,06	11,36	7,68	0,00	58,01	18,38	26,94	1,45
Биточки (индейка)	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	0,23	0,00	35,00	133,5	17,2	1,35
Рагу из овощей	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
Сок	200	0,66	0,09	32,14	132,80	0,02	0,73	0,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,10	0,12	0,00	0,00	19,58	32,50	10,83	1,00
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого		36,21	38,14	139,85	1057,08	0,57	25,40	37,74	0,20	198,73	479,53	238,74	10,66