

«Согласовано»

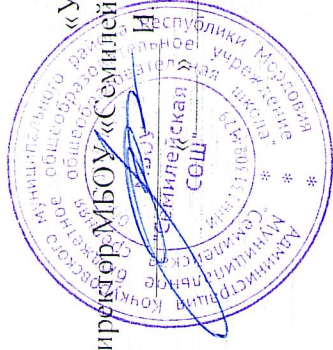
Начальник лагеря

Косова

Косова С. Н.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Семилейская СОШ»

И. П. Пучкова



Примерное меню

и основные показатели пищевой и

энергетической ценности приготавливаемых блюд

для горячего питания учащихся

в лагере с дневным пребыванием детей «Орлята России»

(с 01.06.2023 по 22.06.2023)

при МБОУ «Семилейская средняя общеобразовательная школа»

Кочкуровского муниципального района

Республики Мордовия

День - 1

Завтрак

Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б		У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		Ж	У										
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
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		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	250/15	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 рубленые 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	200/15	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, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б		У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		Ж	У										
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,98	8,40	22,50	4,20	0,35
Творожно- 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 (печенье)	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

Наименование дней недели, блюда	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Салат из свежлы 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	250/15	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 витаминизированный	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, блюда	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Каша молочная гречневая с маслом сливочным	150/5	4,55	7,03	26,25	186,00	0,29	20,25	0,02	0,00	6,74	58,31	20,13	0,59
Чай с сахаром	200/15	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	250/15	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 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
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

Завтрак

Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		B1	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	150/5	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	150/50/15	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

Обед

Салат из свеклы отварной	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	250/15	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

Завтрак

Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		B1	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	200/15	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 стуженное	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

Обед																
Наименование	Выход в граммах	Химический состав (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Салат из свежей 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	250/15	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			

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	
Нарезка из свежих огурцов	70	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00			
Омлет	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 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			

Обед																
Наименование	Выход в граммах	Химический состав (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
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, картофеля, индейкой и сметаной	250/15	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 - 7

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	150/5	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 - 7

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	250/15	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, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Выход в граммах				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж	У									
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	150/5	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)	40/40	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	250/15	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 витаминизированный	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, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Выход в граммах				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж	У									
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
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	200/15	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

Обед

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
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	250/15	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 рубленые 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

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	30/10	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	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	150/50/15	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

Обед

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
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	250/15	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

Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сыр полутвердый (порциями)	12	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,98	8,40	22,50	4,20	0,35
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	200/15	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

Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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	250/15	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 витаминизированный	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

Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	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	200/5	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 (печенье)	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	250/15	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 (голень)	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
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, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины		Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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	150/5	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	200/15	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, картофеля, индейкой и сметаной	250/15	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	150/5	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	15,5	98,55	615,32	0,48	29,47	100,0	0,93	81,51	245,8	109,3	10,1	
			3					2		0	0	0	8	

День- 14

Обед

Нарезка из свежих овощей (огурец и помидор)	40/40	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	250/15	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