

СОГЛАСОВАНО:
Начальнику ТОУ
Роспотребнадзора
в Ставропольском крае

Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
в городе Пятигорске
357000, г.Пятигорск, ул.Университетская, д.36А

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ № 21
г. Пятигорск
Суховеева С.В.



УТВЕРЖДЕНО:
Индивидуальный предприниматель
Мурзин



ПРИМЕРНОЕ ВОСЕМНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ

ЛЕТНИЙ СЕЗОН 2023г

Меню разработано технологом ИП Мурзина Д.Т. – Сикетиной Н.А.
Меню разработано на основе «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий
для питания школьников» Могильный М.П., 2007г

Летний сезон
День: первый

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe						
	Завтрак																		
181	Каша молочная из манной крупы со сливочным маслом 200/10	210	6,10	11,30	23,50	260,00	0,10	2,40	0,03	20,13	179,66	35,20	1,50						
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 5/15/30	50	5,90	8,50	14,20	157,00	0,01	0,24	0,04	150,00	81,00	7,50	0,17						
376	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,00	15,00	60,00	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16						
338	Яблоко 1/150	150	0,60	0,00	18,90	78,00	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68						
	Мороженое «Пломбир» 1/80	80	2,70	5,00	20,40	93,70	0,00	0,00	0,00	3,39	0,41	2,26	0,05						
	Итого:	705,00	15,40	24,80	92,00	648,70	0,16	2,64	0,07	181,69	275,04	55,64	2,56						
	Обед																		
71	Огурец свежий порционно	60	0,50	0,00	2,00	9,00	0,00	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15						
102	Суп картофельный с горохом	200	6,06	4,28	19,08	131,00	0,23	12,38	0,00	45,51	107,93	43,10	1,98						
295/331	Котлеты из мякоти кур с соусом 80/20	100	21,80	15,52	17,76	257,60	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68						
309	Макароны отварные	150	5,30	4,80	28,57	179,40	0,31	65,05	0,00	127,70	171,8	92,1	2,68						
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,017	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96						
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16						
346	Компот из свежих фруктов	200	0,24	0,00	28,80	116,20	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68						
	Итого обед:	770	38,39	25,96	122,18	832,1	0,06	79,03	0	177,32	157,41	78,03	6,61						
	Всего:	1475,00	53,79	50,76	214,18	1480,80	0,22	81,67	0,07	359,01	432,45	133,67	9,17						

Летний сезон
День: второй

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
	Завтрак																	
338	Апельсин 1/150	150	0,80	0,00	25,20	104,00	0,01	0,24	0,04	0,81	1,50	7,50	0,17					
ГТКЗ	Поджарка из мякоти кур 80/20	100	14,58	11,78	14,00	311,40	0,06	22,76	0,00	13,03	6,48	28,10	1,27					
139	Капуста тушеная	150	3,00	5,40	15,90	124,50	0,02	0,00	0,00	11,06	3,22	2,13	0,16					
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,15	2,68	0,10	2,56	48,12	30,98	2,18					
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10	0,03	0,00	0,00	2,91	4,95	8,55	0,68					
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	0,05	0,02					
	Итого:	682	23,07	18,54	97,07	743,8	0,249	2,92	0,18	30,47	66,67	77,31	4,475					
	Обед																	
131	Зеленый горошек отварной	60	1,86	2,64	3,90	46,80	0,00	6,00	0,12	12,00	5,00	5,50	0,22					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,22	19,38	106,00	0,06	22,76	0,00	53,03	46,48	28,10	1,27					
269/331	Котлеты домашние с соусом 80/20	100	12,32	17,46	20,00	289,80	0,1	5,48	0,00	177,3	39,47	36,40	1,59					
310	Картофель отварной со сливочным маслом 150/5	155	3,00	4,90	21,45	141,90	0,29	0,00	0,02	208,00	15,11	139,00	4,65					
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,00	0,00	11,06	3,22	2,13	0,16					
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10	0,03	0,00	0,00	2,91	4,95	8,55	0,68					
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,30	0,00	26,18	0,00	11,55	6,53					
	Итого обед:	775	23,87	28,58	112,52	811	0,085	34,54	0,14	313,18	114,23	231,23	15,1					
	Всего:	1457	46,94	47,12	209,59	1554,8	0,334	37,46	0,32	343,65	180,9	308,54	19,575					

Летний сезон
 День: третий

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы	Сахарозаменитель		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
															Энергетическая ценность	В1	С
	Завтрак																
	Йогурт молочный 1/125	125	0,5	2,5	15,7	311,4	0,00	0,00	0,04	2,40	0,29	0,05	0,02				
401	Оладьи со стухенным молоком 160/15	175	12,3	22,8	69,2	179,4	0,00	0,33	0,00	3,71	0,58	2,35	0,05				
388	Сок фруктовый	200	1	0	30,2	124,8	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68				
	Итого завтрак:	500	13,8	25,3	115,1	615,6	0,03	0,00	0,04	11,06	3,78	10,90	0,75				
	Обед																
71	Помидор свежий порционно	60	0,72	0,12	2,76	15,6	0,18	9,90	0,00	36,40	86,34	34,48	1,58				
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,76	2,26	16,46	93,2	0,11	6,16	0,00	46,42	283,80	45,80	2,44				
291	Плов из птицы 150/90	240	29,86	25,3	32,13	441,9	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96				
346	Компот из апельсенов	200	0,08	0	27	108,6	0,15	2,68	0,10	48,12	256,00	30,98	2,18				
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16				
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68				
	Итого обед:	760	36,91	29,04	104,32	798,2	0,297	18,94	0,1	167,61	660,71	96,66	8				
	Всего:	1260	50,71	54,34	219,42	1413,8	0,329	18,94	0,14	178,67	664,49	107,56	8,75				

Летний сезон

День: четвертый

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe					
														(мг)				
	Завтрак																	
222/337	Запеканка из творога с морковью с соусом яблочным 150/20	170	27	9,08	26,7	308,6	0,00	0,00	0,04	2,40	0,10	0,05						
338	Апельсин 1/150	150	0,6	0	18,9	78	0,01	0,24	0,04	150,00	81,00	7,50						
	Конфета вафельная в инд упаковке 1/40	40	2	6,2	20,3	144	0,06	22,76	0,00	46,48	53,03	28,10						
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55						
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1	140,20	0,8	0,00	41,53	29,20	23,03						
376	Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0	15	60	0,00	6,00	0,12	5,00	12,00	5,50						
	Итого завтрак:	635	34,29	16,64	106,87	729,5	140,30	6,24	0,08	250,36	178,24	72,73						
	Обед																	
324	Свекла тушеная	60	1	0,82	7,66	42,12	0,83	22,75	0,00	41,22	48,05	22,63						
82	Борщ с капустой свежей и картофелем	200	1,46	3,92	2,12	89,80	0,15	2,68	0,10	48,12	256,00	30,98						
ТК 12	Отбивная из филе кур 90	90	6,1	21,3	12,48	271,70	0,04	0,00	0,03	11,46	83,03	27,40						
304	Пшеничная каша	150	3,77	6,1	41,4	235,65	0,00	6,00	0,12	5,00	12,00	5,50						
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,80	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55						
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10	140,20	0,8	0,00	41,53	29,20	23,03						
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,60	0,15	2,68	0,10	48,12	256,00	30,98						
	Итого обед:	760	16,9	33,5	111,45	865,77	141,404	34,11	0,23	200,4	687,19	149,07						
	Всего:	1395	51,19	50,14	218,32	1595,27	281,703	40,35	0,31	450,76	865,43	221,8						

Летний сезон
День: пятый

№ рецепта	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		порций		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак																
338	Яблоко 1/150	150	0,1	0	37,2	90	0,10	0,90	0,12	301,30	378,50	43,80	1,07				
294	Котлета рубленая из курицы 80/20	100	12,96	19,36	12,48	276,8	0,00	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15				
312	Картофель отварной со сливочным маслом 150/5	155	3,12	5,1	18,75	132,6	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16				
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68				
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,00	0,00	0,04	2,40	3,10	0,05	0,02				
378	Чай с молоком 150/50/15	215	1,4	1,6	17,7	91	0,00	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15				
	Итого завтрак:	680	22,07	27,42	112,1	729,3	0,15	3,70	0,14	327,87	419,57	67,53	2,23				
	Обед																
71	Огурец свежий порционно	60	0,5	0	2	9	0,00	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15				
99	Суп из овощей	200	1,4	3,92	11,4	86,6	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16				
279/330	Тефтели из говядины 80/50	130	22,3	20,25	18,3	304,5	0,08	13,20	0,00	19,63	49,84	21,45	0,67				
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,2	6,29	40,7	249,6	0,45	73,45	0,023	76,56	185,40	87,50	3,25				
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8	0,08	0,94	0,00	37,94	143,68	33,20	0,81				
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,00	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15				
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16				
	Итого обед:	800	35,97	31,82	120,19	876,2	0,65	17,58	0,01	156,57	425,04	159,41	5,2				
	Всего:	1480	58,04	59,24	232,29	1605,5	0,801	21,28	0,15	484,44	844,61	226,94	7,43				

Летний сезон
День: шестой

№ рецепта	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)						
		порций		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
															(мг)			
	Завтрак																	
173	Каша молочная из пшена с маслом сливочным 200/10	210		8,6	12,4	26	330				0,1	0,90	0,12	301,30	378,50	43,80	1,07	
1091	Хлеб пшеничный	30		2,66	1	14	79,8				0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68	
1091	Хлеб ржаной	30		1,83	0,36	11,97	59,1				140,20	0,80	0,00	41,53	29,20	23,03	0,70	
338	Апельсин 1/150	150		0,6	0	18,9	78				0,00	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15	
424	Булочка слобная с орехом грецким	80		3,75	16,6	20,45	166				0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16	
376	Какао с молоком	200		3,76	3,2	26,74	150,8				0,08	13,20	0,00	19,63	49,84	21,45	0,67	
	Итого завтрак:	700		21,2	33,56	118,06	863,7				140,33	16,30	0,13	378,63	483,51	105,46	3,43	
	Обед																	
71	Помидоры свежие порционно	60		0,72	0,12	2,76	15,6				0,12	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15	
96	Рассольник ленинградский	200		1,68	4,08	16,4	109				0,01	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16	
268/331	Котлеты из говядины с соусом 80/20	100		24,32	17,46	14	289,8				0,00	13,20	0,00	19,63	49,84	21,45	0,67	
305	Рис припущенный	150		3,6	0,48	29,3	214,35				0,00	73,45	0,02	76,56	143,68	87,50	3,25	
1091	Хлеб пшеничный	30		2,66	1	14	79,8				0,00	0,94	0,00	37,94	143,68	33,20	0,81	
1091	Хлеб ржаной	30		1,83	0,36	11,97	59,1				0,00	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15	
346	Компот из апельсинов	200		0,08	0	27	108,6				0,04	13,20	0,00	19,63	49,84	21,45	0,67	
	Итого обед:	770		34,89	23,5	115,43	876,25				0,17	103,59	0,043	172,98	372,26	178,73	5,86	
	Всего:	1470		56,09	57,06	233,49	1739,95				140,5	119,89	0,173	551,61	855,77	284,19	9,29	

Сезон: летний
 День: сельмой

№ рецепта	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		порций		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
223/337	Залепанка из творога с соусом яблочным 150/20	170		21	9,08	26,7	308,6	0,00	0,00	0,04	0,00	0,32	2,40	0,05	0,02		
	Пудинг «Чудо» 1/100	100		3,2	1,5	12,5	182	0,11	0,00	0,03	0,00	61,17	21,94	2,30	1,16		
377	Чай с сахаром 200/15	215		0,2	0	16	65	0,06	22,76	0,00	0,00	53,03	46,48	28,10	1,27		
1091	Хлеб пшеничный	30		2,66	1	14	79,8	0,02	0,00	0,00	0,00	11,06	3,22	2,13	0,16		
1091	Хлеб ржаной	30		1,83	0,36	11,97	59,1	0,03	0,00	0,00	0,00	2,91	4,95	8,55	0,68		
	Итого завтрак:	545		28,89	11,94	81,17	694,5	0,22	0,00	0,07	0,00	128,49	78,99	41,13	3,29		
	Обед																
133	Кукуруза консервированная	60		1,32	1,9	5,4	44	0,10	31,11	0,00	0,00	75,81	75,09	36,60	1,75		
102	Суп картофельный с горохом	200		4,06	4,28	19,08	131	0,1	5,48	0,00	0,00	177,30	39,47	36,40	1,59		
294/331	Котлеты куриные с соусом 80/20	100		14,58	25,78	14	311,4	0,29	0,00	0,02	0,00	208,00	15,11	139,00	4,65		
302	Пшеничная каша	150		4,19	5,46	25,35	163,8	0,00	1,40	0,01	0,00	12,00	8,00	6,50	0,35		
1091	Хлеб пшеничный	30		2,66	1	14	79,8	0,02	0,2	0,00	0,00	20,60	28,50	9,20	0,96		
1091	Хлеб ржаной	30		1,83	0,36	11,97	59,1	0,02	0,00	0,00	0,00	11,06	3,22	2,13	0,16		
344	Компот из яблок	200		0,24	0	28,8	116,2	0,15	2,68	0,10	0,00	256,00	48,12	30,98	2,18		
	Итого обед:	770		28,88	38,78	118,6	905,3	0,577	40,67	0,13	0,00	760,77	217,51	260,81	11,64		
	Всего:	1315		57,77	50,72	199,77	1599,8	0,8	40,67	0,2	0,00	889,26	296,5	301,94	14,93		

Сезон летний
 День: восьмой

№ рецепта	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)										
		порций		белки	жиры	углеводы			В1	С	А	Са	P	Mg	Fe	(мг)								
	Завтрак																							
181	Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным 200/10	210		6,1	11,3	33,5		260	0,00	0,00	0,04		2,40		0,00				0,05					
8	Бутерброд горячий с курицей отварной 30/30	60		7,2	9,7	15,6		179	0,00	0,05	1,20		3,39		0,41				2,26					0,05
338	Яблоко свежее 1/150	150		0,6	0	18,9		78	0,02	2,10	0,00		3,22		11,02				2,13					0,16
376	Чай с лимоном 200/15/7	222		0,2	0	15		60	0,03	0,00	0,00		4,95		2,91				8,55					0,68
	Итого завтрак:	642		14,1	21	83		577	0,05	2,15	1,24		13,96		14,34				12,99					0,91
	Обед																							
324	Свекла тушеная	60		1	0,82	7,66		42,12	0,66	18,20	0,00		41,22		32,97				18,10					4,32
101	Суп картофельный с клецками	200		1,76	2,26	16,46		93,2	0,11	6,16	0,00		46,42		283,80				45,80					2,44
234/331	Котлета рыбная с соусом 80/20	100		13,32	16,92	10,44		246,6	0,00	0,30	0,00		26,18		11,55				6,53					0,96
309	Картофель отварной со сливочным маслом 150/5	155		5,3	4,8	28,57		179,4	0,00	1,40	0,01		8,00		12,00				6,50					0,15
349	Компот из сухофруктов	200		0,08	0	21,82		87,6	0,02	0,00	0,00		3,22		11,02				2,13					0,16
1091	Хлеб пшеничный	30		2,66	1	14		79,8	0,03	0,00	0,00		4,95		2,91				8,55					0,68
1091	Хлеб ржаной	30		1,83	0,36	11,97		59,1	0,00	0,30	0,00		26,18		11,55				6,53					0,96
	Итого обед:	775		25,95	26,16	110,92		787,82	0,806	26,36	0,01		109,75		332,83				94,14					9,67
	Всего:	1417		40,05	47,16	193,92		1364,82	0,857	28,51	1,25		123,71		347,17				107,13					10,58

Сезон летний
День: десятый

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак																		
173	Каша вязкая с пшеном с маслом сливочным 200/10	210	18,6	12,4	46	330	0,00	0,00	2,30	2,40	0,00	0,05	0,02					
3	Бутерброд с сыром и сливочным маслом 30/15/5	50	5,9	8,5	14,2	157	0,29	0,00	1,90	15,11	208,00	139,00	4,65					
338	Апельсин 1/150	150	0,6	0	18,9	78	0,00	0,01	0,00	3,39	0,41	2,26	0,05					
377	Чай с сахаром 200/15	215	0,1	0	15	60	0,00	0,33	0,00	2,40	0,00	0,05	0,02					
	Итого завтрак:	665	27,2	27,1	114,4	769	0,294	0,335	4,24	27,01	208,99	143,71	4,79					
Обед																		
71	Огурец свежий порционно	60	0,5	0	2	9	0,06	22,76	0,00	46,48	53,03	28,10	1,27					
88	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,94	9,2	77,4	0,11	0,00	0,03	21,94	61,17	11,30	1,16					
304	Рис отварной	150	3,76	9,1	41,4	235,65	0,15	2,68	0,10	48,12	256,00	30,98	2,18					
297/331	Фрикадельки из кур с соусом 80/20	100	22,96	22,5	8,64	289,2	0,00	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15					
344	Компот из яблок и алычи	200	0,24	2	29	115,4	0,02	2,30	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16					
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68					
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16					
	Итого обед:	770	32,27	38,36	111,91	831,75	0,392	29,14	0,14	135,93	407,23	89,69	5,76					
	Всего:	1435	59,47	65,46	226,31	1600,75	0,686	29,475	4,38	162,94	616,22	233,4	10,55					

Сезон летний

День: одиннадцатый

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				белки	жиры	углеводы		(ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
																жир
294/331	Завтрак Котлета рубленая куриная с соусом 80/20	100		12,96	19,36	12,48	276,8	0,10	0,90	0,12	301,30	378,50	43,80	1,07		
139	Капуста тушеная	150		3	5,4	15,9	124,5	0,00	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15		
1091	Хлеб пшеничный	30		2,66	1	14	79,8	0,00	0,94	0,00	37,94	143,68	33,20	0,81		
1091	Хлеб ржаной	30		1,83	0,36	11,97	59,1	0,00	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15		
377	Чай с лимоном 200/15/7	222		0,2	0	16	65	0,02	0,00	0,00	19,63	49,84	2,13	0,16		
338	Апельсин 1/150	150		0,8	0	25,2	104	0,08	13,20	0,00	12,30	23,60	19,23	0,67		
	Итого завтрак:	682		21,45	26,12	95,55	709,2	0,20	17,84	0,14	387,17	619,62	111,36	3,01		
	Обед															
133	Кукуруза консервированная	60		1,32	1,92	5,4	44,04	0,12	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,12	2,22	19,38	106	0,01	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16		
229	Минтай, припущенный с овощами 80/50	130		19,08	14,36	5,12	251,2	2,35	13,20	0,00	19,63	49,84	21,45	0,67		
310	Картофель отварной со сливочным маслом 150/5	155		3,76	6,1	41,4	235,65	1,23	73,45	0,02	76,56	184,50	87,50	3,25		
1091	Хлеб пшеничный	30		2,66	1	14	79,8	2,10	0,94	0,00	37,94	143,68	33,20	0,81		
1091	Хлеб ржаной	30		1,83	0,36	11,97	59,1	0,95	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15		
349	Компот из сухофруктов	200		0,08	0	21,82	87,6	0,04	13,20	0,00	19,63	49,84	21,45	0,67		
	Итого обед:	805		30,85	25,96	119,09	863,39	6,8	103,59	0,043	172,98	462,92	178,73	5,86		
	Всего:	1487		52,3	52,08	214,64	1572,59	7	121,43	0,183	560,15	1082,54	290,09	8,87		

Сезон летний
 День: двенадцатый

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		(ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																	
401	Оладьи со стуженным молоком 160/15	175	12,3	12,8	68,2	424	0,00	3,20	0,04	2,40	0,00							
388	Йогурт молочный 1/125	125	0,5	2,5	15,7	80	0,11	1,15	0,03	21,94	61,17							
	Сок фруктовый	200	0,2	0	20,2	82	0,02	1,25	0,00	3,22	11,06							
	Итого завтрак:	500	13	15,3	104,1	586	0,13	5,60	0,03	27,56	72,23							
	Обед																	
71	Огурец свежий порционно	60	0,5	0	2	9	0,10	31,11	0,00	75,09	75,81							
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,76	2,26	16,46	93,2	0,1	5,48	0,13	39,47	177,30							
291	Плов из птицы 150/90	240	31,9	35,35	35,85	459	0,29	0,00	0,02	15,11	208,00							
346	Компот из апельсина	200	0,08	0	27	108,6	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60							
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06							
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,15	2,68	0,10	48,12	256,00							
	Итого обед:	760	38,73	38,97	107,28	808,7	0,58	39,47	0,25	209,51	748,77							
	Всего:	1260	51,73	54,27	211,38	1394,7	0,71	45,07	0,28	237,07	821,00							

Сезон летний
 День: четырнадцатый

№ рецепта	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
		порций		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
222/337	Запеканка из творога с морковью с соусом яблочным 150/20	170		22,6	9	29,3	309	0,09	0,57	0,06	194,50	269,40	54,10	1,12			
382	Какао с молоком	200		3,8	3,2	26,7	150,8	0,01	0,24	0,04	150,00	81,00	7,50	0,16			
338	Апельсин 1/150	150		0,1	0	27,2	90	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16			
1091	Хлеб пшеничный	30		2,66	1	14	79,8	0,03	0,00	0,12	4,95	2,91	8,54	0,68			
1091	Хлеб ржаной	30		1,83	0,36	11,97	59,1	0,00	0,30	0,12	26,18	11,55	6,53	0,96			
	Итого:	580		30,99	13,56	109,17	688,7	0,15	1,11	0,34	378,85	375,92	78,80	3,08			
	Обед																
324	Свекла тушеная	60		1	0,82	7,66	42,12	0,18	9,90	0,00	36,40	86,34	31,48	1,58			
99	Суп гороховый	200		1,4	3,92	11,4	86,6	0,45	73,45	0,02	76,56	184,5	87,50	3,25			
Тк 12	Отбивная из филе кур	90		11,1	29,3	12,48	271,7	0,00	6,00	0,12	5,00	12,00	5,50	0,22			
304	Рис отварной	150		3,12	5,1	18,57	132,6	140,2	0,80	0,65	41,53	29,2	23,03	0,70			
349	Компот из сухофруктов	200		0,08	0	21,82	87,6	0,02	2,10	1,30	3,22	11,06	2,13	0,16			
1091	Хлеб пшеничный	30		1,7	0,46	9,7	46	0,03	0,00	0,01	4,95	2,91	8,55	0,68			
1091	Хлеб ржаной	30		1,83	0,36	11,97	59,1	0,02	0,00	0,01	3,22	11,06	2,13	0,16			
	Итого обед	760		20,23	39,96	93,6	725,72	0,66	92,25	2,113	134,48	37,03	128,84	5,17			
	Всего:	1340		51,22	53,52	202,77	1414,42	0,809	93,36	2,453	513,33	412,95	207,64	8,25			

Сезон летний

День: шестнадцатый

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe				
														кал			
Завтрак																	
173	Каша вязкая с пшеном с маслом сливочным 200/10	210	18,6	12,4	46	330	0,00	0,00	2,30	2,40	0,00	0,05	0,02				
3	Бутерброд с сыром и сливочным маслом 30/15/5	50	5,9	8,5	14,2	157	0,29	0,00	1,90	15,11	208,00	139,00	4,65				
338	Апельсин 1/150	150	0,6	0	18,9	78	0,00	0,01	0,00	3,39	0,41	2,26	0,05				
	Конфета вафельная 1/40	40	4,1	2,05	38,25	190	0,00	0,00	0,04	2,40	0,00	0,05	0,02				
377	Чай с сахаром 200/15	215	0,1	0	15	60	0,00	0,33	0,00	3,71	0,58	2,35	0,05				
	Итого завтрак:	665	29,3	22,95	132,35	815	0,294	0,335	4,24	27,01	208,99	143,71	4,79				
Обед																	
71	Огурец свежий порционно	60	0,5	0	2	9	0,06	22,76	0,00	46,48	53,03	28,10	1,27				
88	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,94	9,2	77,4	0,11	0,00	0,03	21,94	61,17	11,30	1,16				
304	Рис отварной	150	3,76	9,1	41,4	235,65	0,15	2,68	0,10	48,12	256,00	30,98	2,18				
297/331	Фрикадельки из кур с соусом 80/20	100	22,96	22,5	8,64	289,2	0,00	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15				
344	Компот из яблок и алычи	200	0,24	2	29	115,4	0,02	2,30	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16				
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68				
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16				
	Итого обед:	770	32,27	38,36	111,91	831,75	0,392	29,14	0,14	135,93	407,23	89,69	5,76				
	Всего:	1435	61,57	61,31	244,26	1646,75	0,686	29,475	4,38	162,94	616,22	233,4	10,55				

Сезон летний

День: семнадцатый

№ рецепта	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		порций		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
294/331	Котлета рубленая куриная с соусом 80/20	100		12,96	19,36	12,48	276,8	0,10	0,90	0,12	301,30	378,50	43,80	1,07			
139	Капуста тушеная	150		3	5,4	15,9	124,5	0,00	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15			
1091	Хлеб пшеничный	30		2,66	1	14	79,8	0,00	0,94	0,00	37,94	143,68	33,20	0,81			
1091	Хлеб ржаной	30		1,83	0,36	11,97	59,1	0,00	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15			
377	Чай с лимоном 200/15/7	222		0,2	0	16	65	0,02	0,00	0,00	19,63	49,84	2,13	0,16			
338	Апельсин 1/150	150		0,8	0	25,2	104	0,08	13,20	0,00	12,30	23,60	19,23	0,67			
	Итого завтрак:	682		21,45	26,12	95,55	709,2	0,20	17,84	0,14	387,17	619,62	111,36	3,01			
	Обед																
133	Кукуруза консервированная	60		1,32	1,92	5,4	44,04	0,12	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,12	2,22	19,38	106	0,01	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16			
279	Тефтели из говядины 80/50	130		23,3	15,2	19,5	215	0,03	0,30	1,23	26,18	11,55	6,53	0,96			
310	Картофель отварной со сливочным маслом 150/5	155		3,76	6,1	41,4	235,65	1,23	73,45	0,02	76,56	184,50	87,50	3,25			
1091	Хлеб пшеничный	30		2,66	1	14	79,8	2,10	0,94	0,00	37,94	143,68	33,20	0,81			
1091	Хлеб ржаной	30		1,83	0,36	11,97	59,1	0,95	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15			
349	Компот из сухофруктов	200		0,08	0	21,82	87,6	0,04	13,20	0,00	19,63	49,84	21,45	0,67			
	Итого обед:	805		35,07	26,8	133,47	827,19	4,48	90,69	1,273	179,53	424,63	163,81	6,15			
	Всего:	1487		56,52	52,92	229,02	1536,39	4,68	108,53	1,413	566,7	1044,25	275,17	9,16			

Летний сезон

День: восемнадцатый

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe					
														ккал				
	Завтрак																	
181	Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным 200/10	210	6,10	11,30	23,50	260,00	0,10	2,40	0,03	20,13	179,66	35,20						1,50
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 5/15/30	50	5,90	8,50	14,20	157,00	0,01	0,24	0,04	150,00	81,00	7,50						0,17
376	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,00	15,00	60,00	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13						0,16
338	Яблоко 1/150	150	0,60	0,00	18,90	78,00	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55						0,68
	Итого:	625,00	12,70	19,80	71,60	555,00	0,16	2,64	0,07	178,30	274,63	53,38						2,51
	Обед																	
71	Помидор свежий порционно	60	0,72	0,12	2,76	15,6	0,06	22,76	0,00	46,48	53,03	28,10						1,27
102	Суп картофельный с горохом	200	6,06	4,28	19,08	131,00	0,23	12,38	0,00	45,51	107,93	43,10						1,98
295/331	Котлеты из мякоти кур с соусом 80/20	100	21,80	15,52	17,76	257,60	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55						0,68
309	Макароны отварные	150	5,30	4,80	28,57	179,40	0,31	65,05	0,00	127,70	171,8	92,1						2,68
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,017	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20						0,96
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13						0,16
346	Компот из свежих фруктов	200	0,24	0,00	28,80	116,20	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55						0,68
	Итого обед:	770	38,61	26,08	122,94	838,7	0,122	100,39	0	215,8	198,44	99,63						7,73
	Всего:	1395,00	51,31	45,88	194,54	1393,70	0,28	103,03	0,07	394,10	473,07	153,01						10,24