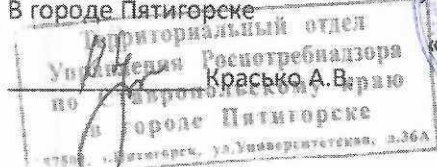


СОГЛАСОВАНО:
Начальник ТОУ
Роспотребнадзора
В Ставропольском крае
В городе Пятигорске



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ №21



УТВЕРЖДЕНО:
Индивидуальный предприниматель



ПРИМЕРНОЕ ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ

ЛЕТНИЙ СЕЗОН 2025г

Меню разработал технолог ИП Мурзина Д.Т. Сикетина Н.А.

Меню разработано на основе «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Могильный М.П., 2007г.

Летний сезон

День: первый

№ рецепта	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность		Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		порций	белки	жиры	углевод-ы	ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	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								
	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	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	Макаронны 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:	1395,00	51,09	45,76	193,78	1387,10	0,22	81,67	0,07	355,62	432,04	131,41	9,12								

Летний сезон

День: второй

№ рецепта	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			Энергетическая		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		порций	белки	жиры	углевод-ы	ккал	B	ценност	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак																	
ТТКЗ	Поджарка из микоти кур 80/20	100	14,58	11,78	14,00	311,40			0,06	22,76		0,00	6,48	13,03	28,10	1,27		
139	Капуста тушеная	150	3,00	5,40	15,90	124,50	0,02		0,00			0,00	3,22	11,06	2,13	0,16		
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,15		2,68	0,10	0,00	48,12	2,56	30,98	2,18			
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10	0,03		0,00	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68			
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00		0,00	0,00	0,04	2,40	0,10	0,05	0,02			
	Итого:	532	22,27	18,54	71,87	639,8	0,243		2,68	0,14		65,17	29,66	69,81	4,31			
	Обед																	
131	Зеленый горошек отварной	60	1,86	2,64	3,90	46,80	0,00		6,00	0,12		5,00	12,00	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		46,48	53,03	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		39,47	177,3	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			15,11	208,00	139,00	4,65			
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02		0,00	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16			
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10	0,03		0,00	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68			
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00		0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	26,18	11,55	6,53		
	Итого обед:	775	23,87	28,58	112,52	811	0,085		34,54	0,14		114,23	313,18	231,23	15,1			
	Всего:	1307	46,14	47,12	184,39	1450,8	0,328		37,22	0,28		179,4	342,84	301,04	19,41			

Летний сезон

День: 1-й

День:третий																	
№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества (мг)					
рецепта		порций	белки	жиры	углевод-ы	(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
		ценност												(мг)			
	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 ступенным 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				
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				
		515	12,9	25,3	99,9	550,8	0,02	0,00	0,04	9,33	11,93	4,48	0,23				
	Итого завтрак:																
	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 апельсинов	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				
		760	36,91	29,04	104,32	798,2	0,297	18,94	0,1	167,61	660,71	96,66	8				
	Итого обед:																
		1275	49,81	54,34	204,22	1349	0,319	18,94	0,14	176,94	672,64	101,14	8,23				

Летний сезон

День: четвертый

День:четвертый																
№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность ^б	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			порций	белки	жиры	углевод-ы		(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	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	0,02			
338	Апельсин 1/150	150	0,6	0	18,9	78	0,01	0,24	0,04	150,00	81,00	7,50	0,17			
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	0,8	0,00	41,53	29,20	23,03	0,70			
376	Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0	15	60	0,00	6,00	0,12	5,00	12,00	5,50	0,22			
	Итого завтрак:	595	32,29	10,44	86,57	585,5	140,24	6,24	0,08	203,88	125,21	44,63	1,79			
	Обед															
324	Свекла тушеная	60	1	0,82	7,66	42,12	0,83	22,75	0,00	41,22	48,05	22,63	5,40			
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	2,18			
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	0,60			
304	Пшеничная каша	150	3,77	6,1	41,4	235,65	0,00	6,00	0,12	5,00	12,00	5,50	0,22			
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,80	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68			
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10	0,15	2,68	0,10	41,53	29,20	23,03	0,70			
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,60	0,15	2,68	0,10	48,12	256,00	30,98	2,18			
	Итого обед:	760	16,9	33,5	111,45	865,77	141,404	34,11	0,23	200,4	687,19	149,07	11,96			
	Всего:	1355	49,19	43,94	198,02	1451,27	281,641	40,35	0,31	404,28	812,4	193,7	13,745			

Летний сезон

День: пятый

День: пятый		Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)						
№ рецепта	порций			белки	жиры	углеводы	(ккал)		В1	С	А	Са	Р	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 Колбета 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

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность ^б (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углевод-ы	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe				
														порций	ценность	(мг)	
рецепта																	
	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	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	0,80	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	0,01		8,00	12,00	6,50	0,15		
	376 Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,08	13,20	0,00	0,00		19,63	49,84	21,45	0,67		
	Итого завтрак:	620	17,45	16,96	97,61	697,7	140,31	16,30	0,13			375,41	472,45	103,33	3,27		
	Обед																
	71 Помидоры свежие порционно	60	0,72	0,12	2,76	15,6	0,12	1,40	0,01	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	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	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	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	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	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	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	0,043		172,98	372,26	178,73	5,86		
	Всего:	1390	52,34	40,46	213,04	1573,95	140,48	119,89	0,173			548,39	844,71	282,06	9,13		

Сезон летний
День: сельмой

[illegible]

Сезон летний
День: восьмой

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность Б	Витамины				Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углевод-ы	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe				
														порций	ценность Б	(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	0,02				
	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 Селедка 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: девятый

День: девятый

№ рецепта	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			Энергетическая		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
		порций		белки	жиры	углевод-ы	ценност b	(ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак															
221	Омлет натуральный 159	159		15,9	12,1	16,8	420	0,09	0,57	0,06	194,50	269,40	54,10	1,12		
426	Булочка слоёная 85	85		3,6	7,9	33,4	199,1	140,2	0,80	0,00	41,53	29,2	23,03	0,70		
382	Какао с молоком 200	200		3,76	3,2	26,74	150,8	0,01	0,24	0,04	150,00	81,00	7,50	0,16		
1091	Хлеб пшеничный 30	30		1,7	0,46	9,7	46	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16		
1091	Хлеб ржано-пшеничный 30	30		1,83	0,36	11,97	59,1	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68		
	Итого: 504	504		26,79	24,02	98,61	875	0,13	1,61	0,10	394,20	364,37	95,31	2,66		
	Обед															
71	Помидоры свежие порционно 60	60		0,72	0,12	2,76	15,6	0,18	9,90	0,00	36,40	86,34	31,48	1,58		
82	Борщ из свежей капусты 200	200		1,6	2,18	16,74	93	0,45	73,45	0,023	76,56	184,50	87,50	3,25		
294/331	Котлеты рубленые из курицы с соусом 80/20 100	100		17,96	11,36	12,48	276,8	0,00	6,00	0,12	5,00	12,00	5,50	0,22		
302	Макаронные изделия отварные 150	150		3,12	5,1	18,57	132,6	140,2	0,80	0,00	41,53	29,20	23,03	0,70		
346	Компот из апельсинов 200	200		0,08	0	27,08	108,6	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16		
1091	Хлеб пшеничный 30	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	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	770		27,01	19,58	99,3	731,7	0,66	90,15	0	134,48	337,07	160,32	5,17		
	Всего: 1274	1274		53,8	43,6	197,91	1606,7	0,786	91,76	0,1	528,68	701,44	255,63	7,83		

Сезон летний

День: десятый

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества (мг)						
		порций	белки	жиры	углевод-ы	(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
														ценност	(мг)	
	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			
	Конфета вафельная в инд. Упаковке 1/40	40	2	6,2	20,3	144	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:	515	26,6	27,1	95,5	691	0,293	0,33	4,24	23,62	208,58	141,45	4,74			
	Обед															
71	Огулец 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:	1285	58,87	65,46	207,41	1522,75	0,685	29,47	4,38	159,55	615,81	231,14	10,5			

Сезон летний

День: одиннадцатый

№ рецепта	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		порций	белки	жиры	углеводы	(ккал)	B	ценност	(мг)	B1	C	A	Ca	P	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	0,183	560,15	1082,54	290,09	8,87		

Сезон летний
День: двенадцатый

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)					
			порций	белки	жиры	углеводы		ценность	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
																(мг)	
рецепта																	
	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	0,05		0,02	
	Йогурт молочный 1/125	125	0,5	2,5	15,7	80	0,11	1,15	0,03			21,94	61,17	11,30		1,16	
388	Сок фруктовый	200	0,2	0	20,2	82	0,02	1,25	0,00			3,22	11,06	2,13		0,16	
	Итого завтрак:	500	13	15,3	104,1	586	0,13	5,60	0,03			27,56	72,23	13,48		1,34	
	Обед																
71	Огурец свежий порционно	60	0,5	0	2	9	0,10	31,11	0,00			75,09	75,81	36,60		1,75	
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,76	2,26	16,46	93,2	0,1	5,48	0,13			39,47	177,30	36,40		1,59	
291	Плов из птицы 150/90	240	31,9	35,35	35,85	459	0,29	0,00	0,02			15,11	208,00	139,00		4,65	
346	Компот из апельсинов	200	0,08	0	27	108,6	0,02	0,20	0,00			28,50	20,60	9,20		0,96	
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	0,15	2,68	0,10			48,12	256,00	30,98		2,18	
	Итого обед:	760	38,73	38,97	107,28	808,7	0,58	39,47	0,25			209,51	748,77	254,31		11,29	
	Всего:	1260	51,73	54,27	211,38	1394,7	0,71	45,07	0,28			237,07	821,00	267,79		12,63	

Сезон летний
День: тринадцатый

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)					
			порций	белки	жиры	углевод-ы		ценность	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
																(мг)	
	Завтрак																
181	Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным 200/10	210		6,1	11,3	33,5	260	2,11	0,12	0,14	2,40	0,10	0,05	0,02			
8	Бутерброд горячий с курицей отварной 30/30	60		7,2	9,7	15,6	179	2,30	0,95	2,30	3,39	0,41	2,26	0,05			
338	Яблоко свежее 1/150	150		0,8	0	25,2	104	0,02	2,36	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16			
376	Чай с лимоном 200/15/7	222		0,2	0	15	60	0,03	2,30	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68			
	Итого завтрак:	642		14,3	21	89,3	603	4,46	5,73	2,44	13,96	14,48	12,99	0,91			
	Обед																
352	Кабачки тушеные	60		0,6	2,9	4,3	45,3	0,66	44610,00	0,02	41,22	32,97	18,10	4,32			
82	Борщ с капустой свежей и картофелем	200		1,46	3,92	2,12	89,9	0,11	6,16	0,00	46,42	283,80	45,80	2,44			
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			
302	Речка отварная	150		7,5	6,3	40,5	249,6	1,25	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15			
344	Компот из яблок и алычи	200		0,24	0	29	117	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	0,30	0,00	26,18	11,55	6,53	0,96			
	Итого обед	800		37,59	29,68	121,39	855,7	2,103	44618,16	1,26	156,17	365,84	94,14	9,67			
	Всего:	1442		51,89	50,68	210,69	1458,7	6,563	44623,89	3,7	170,13	380,32	107,13	10,58			

Сезон летний
День: четырнадцатый

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины		Минеральные вещества (мг)							
			порций	белки	жиры	углевод-ы	(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
															ценность	(мг)	
рецепта																	
	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: пятнадцатый

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества (мг)							
			порций	белки	жиры	углевод-ы		(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
																ценност	(мг)
рецепта																	
	Завтрак																
221	Омлет натуральный	159	13,6	4,2	36	296	0,00	0,00	0,04	2,40	0,00	0,05	0,02				
	Конфета вафельная в инд. Упаковке 1/60	60	2	6,2	20,3	144	0,00	0,00	0,04	2,40	0,00	0,05	0,02				
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 ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16				
376	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,2	0	16	65	2,96	0,74	3,70	8,00	12,00	6,50	0,15				
	Итого завтрак:	501	19,33	11,22	93,97	610,1	2,99	0,74	3,78	20,97	25,97	17,28	1,03				
	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				
96	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,08	16,4	109	0,11	0,00	0,03	21,94	61,17	11,30	1,16				
234/331	Котлета рыбная с соусом 80/20	100	16,84	20	9,28	219,2	0,15	2,68	0,10	48,12	256,00	30,98	2,18				
310	Картофель отварной со сливочным маслом 150/5	155	3,77	11,1	41,4	235,65	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	0,02	2,10	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16				
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46	0,03	0,20	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68				
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,02	0,20	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16				
	Итого обед:	775	26,62	36,12	118,51	793,15	0,352	29,34	0,14	135,93	346,06	89,69	5,6				
	Всего:	1276	45,95	47,34	212,48	1403,25	3,344	30,08	3,92	156,9	372,03	106,97	6,63				