**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Мирновская средняя школа имени Сергея Юрьевича Пядышева
(МБОУ Мирновская СШ)**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для школьной столовой
филиала МБОУ Мирновской СШ в с.Суходол
на период школьного лагеря с дневным пребыванием 2025 г.

Утверждаю
Заместитель директора
(заведующий филиала):
_____ /Пузакова Н.П./

с. Суходол, 2025г.

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
66037,03	Кондитерское изделие	40	2,20	4,30	12,30	93,63	0,010	0,01	1	0,020	0,03	5,68	38,38	0,040	0,020	4,20	0,18
75	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	0,20	1,30	0,08	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53
407,00	Сок	200	0,50	0,10	33,10	127	0,02	0,02	2,0	0	0,1	7,00	7,00	0,150	0	4,00	1,40
5,31	Батон пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0,0	0	0,7	7,00	31,60	0,010	0,010	9,40	0,78
Итого за Завтрак			15,0	17,8	76,2	510,6	0,38	0,29	17,97	0,17	1,45	364,18	498,88	1,41	0,047	116,89	6,71
Обед (полноценный рацион питания)																	
529	Овощи порционно /огурец	35	0,32	0,06	1,32	6,8	0,02	0,024	7,3	0,27	1,41	18,3	22,8	0,21	0,004	7,7	0,30
56	Рассольник «Ленинградский»	250	1,7	6,0	12,8	108,4	0,1	0,0	5,8	0,45	1	30,0	61,2	0	0	19,2	0,79
331	Соус томатный	50	10,77	8,69	4,27	65,8	0,06	0,18	0,60	0,20	0,016	58,99	147,86	1,82	0,024	23,89	1,54
202	Макаронные изделия отварные с сосиской	150/70	6,57	4,19	32,32	185,19	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0013	104,45	3,55
375	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	58,7		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
33	Фрукт порционно	150	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,7	19,5	93,1	627,3	0,4	0,4	24,1	0,4	5,2	190,5	516,4	4,5	0,1	200,6	7,6
Итого в день			52,7	57,0	211,7	1522,9	0,88	0,95	34,81	0,49	6,47	855,60	1281,1	6,542	0,127	343,09	15,29
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			68,4%	72,1%	63,2%	64,8%	73,3%	67,6%	58,0%	71%	64,7%	77,8%	77,6%	65,4%	127,3%	137,2%	127%

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
33	Фрукт порционно	100-120	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3
187	Каша молочная «Дружба»	200	5,5	6,48	264,4	185,9	0,08	0,15	1	29,83	0	151	157	0	0	54,87	0,5
407,00	Сок	200	0,50	0,10	33,10	127	0,02	0,02	2,0	0	0,1	7,00	7,00	0,150	0	4,00	1,40
5,31	Батон пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0,0	0	0,7	7,00	31,60	0,010	0,010	9,40	0,78
Итого за Завтрак			15,0	17,8	76,2	510,6	0,38	0,29	17,97	0,17	1,45	364,18	498,88	1,41	0,047	116,89	6,71
Обед (полноценный рацион питания)																	
66037,03	Кондитерское изделие	40	2,20	4,30	12,30	93,63	0,010	0,01	1	0,020	0,03	5,68	38,38	0,040	0,020	4,20	0,18
65	Суп «Крестьянский» с крупой	250	4,8	3,1	16,9	110,6	0,21	0,07	7,00	0,001	0,200	42,10	142,5	0,90	0,01	38,60	0,80
331	Соус томатный	50	10,77	8,69	4,27	65,8	0,06	0,18	0,60	0,20	0,016	58,99	147,86	1,82	0,024	23,89	1,54
304	Рис отварной	150	3,54	4,3	36,76	195,8	0,64	0,13	0	0,025	0,010	66,31	161,03	3,5	0,017	62,53	4,98
288	Птица порционная	90	4,1	12,08	0,9	193,8	0,08	0,17	0,02	0	0	17,3	1,42	0	0	15,18	1,65
375	Чай с сахаром и лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	58,7		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
25	Салат из свеклы с растительным маслом	70	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,7	19,5	93,1	627,3	0,4	0,4	24,1	0,4	5,2	190,5	516,4	4,5	0,1	200,6	7,6
Итого в день			52,7	57,0	211,7	1522,9	0,88	0,95	34,81	0,49	6,47	855,60	1281,1	6,542	0,127	343,09	15,29
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			68,4%	72,1%	63,2%	64,8%	73,3%	67,6%	58,0%	71%	64,7%	77,8%	77,6%	65,4%	127,3%	137,2%	127%

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
66037,03	Кондитерское изделие	40	2,20	4,30	12,30	93,63	0,010	0,01	1	0,020	0,03	5,68	38,38	0,040	0,020	4,20	0,18
182	Каша манная молочная жидкая	200	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	0,20	1,30	0,08	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53
275	Какао на сгущенном молоке	200	3,50	3,70	25,50	142,93	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,4	1,00	0,013	24,80	1,00
5,31	Батон пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0,0	0	0,7	7,00	31,60	0,010	0,010	9,40	0,78
Итого за Завтрак			15,0	17,8	76,2	510,6	0,38	0,29	17,97	0,17	1,45	364,18	498,88	1,41	0,047	116,89	6,71
Обед (полноценный рацион питания)																	
10,37	Салат из свежих овощей "Ассорти"	100	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,16	0,30	56,3	21,1	0,20	0,01	22,6	0,60
66	Суп-лапша домашняя с курами	250/25	0,48	0,15	12,83	57,7	0,18	0,17	4,2	0,82	0,3	34,7	75,88	0,1	0,000	14,5	0,99
144	Рагу из овощей	150	10,77	8,69	4,27	65,8	0,06	0,18	0,60	0,20	0,016	58,99	147,86	1,82	0,024	23,89	1,54
23-у	Нагетсы «Детские»	70	17,76	17	17,23	293	0,11	0,22	4	71,55	0,055	88	179	0,94	13,53	24	2,5
278	Компот из смеси сухофруктов (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,02	0,2	4,00	3,30	0,080	0	1,70	0,15
33	Фрукт порционно	150	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,7	19,5	93,1	627,3	0,4	0,4	24,1	0,4	5,2	190,5	516,4	4,5	0,1	200,6	7,6
Итого в день			52,7	57,0	211,7	1522,9	0,88	0,95	34,81	0,49	6,47	855,60	1281,1	6,542	0,127	343,09	15,29
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			68,4%	72,1%	63,2%	64,8%	73,3%	67,6%	58,0%	71%	64,7%	77,8%	77,6%	65,4%	127,3%	137,2%	127%

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
33	Фрукт порционно	100-120	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3
54-1з	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	20	2,32	2,95	0,0	35,8	0,00	0,03	0	26	0,05	88,00	50,00	0,40	0	3	0,10
184	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,8	7	51,6	288	2,6	1,2	13,4	0,0	0,0	2	10	0,0	0,0	9	
375	Чай с сахаром и лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	58,7		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
5,31	Батон пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0,0	0	0,7	7,00	31,60	0,010	0,010	9,40	0,78
Итого за Завтрак			15,0	17,8	76,2	510,6	0,38	0,29	17,97	0,17	1,45	364,18	498,88	1,41	0,047	116,89	6,71
Обед (полноценный рацион питания)																	
13	Салат из свежих овощей	70	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,16	0,30	56,3	21,1	0,20	0,01	22,6	0,60
52	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,43	5,29	6,83	92,6	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	1,16	0,00	12,40	0,40
131	Картофельное пюре	150	3,07	5,31	19,82	1139,4	0,12	0,11	10	23,8	1,5	39	85	0,299	28,46	28	1
279	Тефтели с овощами	50	10,4	11,0	10,6	180,7	0,168	0,104	0,3	0,0072	0,008	11,7	131,8	1,7	0,024	36,3	2,04
275	Какао на сгущенном молоке	200	3,50	3,70	25,50	142,93	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,4	1,00	0,013	24,80	1,00
33	Фрукт порционно	150	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,7	19,5	93,1	627,3	0,4	0,4	24,1	0,4	5,2	190,5	516,4	4,5	0,1	200,6	7,6
Итого в день			52,7	57,0	211,7	1522,9	0,88	0,95	34,81	0,49	6,47	855,60	1281,1	6,542	0,127	343,09	15,29
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			68,4%	72,1%	63,2%	64,8%	73,3%	67,6%	58,0%	71%	64,7%	77,8%	77,6%	65,4%	127,3%	137,2%	127%

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
66037,03	Кондитерское изделие	40	2,20	4,30	12,30	93,63	0,010	0,01	1	0,020	0,03	5,68	38,38	0,040	0,020	4,20	0,18
175	Каша гречневая молочная вязкая	200	6,67	4,19	32,32	185,19	0,07	0,07	5,9	0,01	1	25,9	39,9	0,2	0,003	11,3	0,40
407,00	Сок	200	0,50	0,10	33,10	127	0,02	0,02	2,0	0	0,1	7,00	7,00	0,150	0	4,00	1,40
5,31	Батон пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0,0	0	0,7	7,00	31,60	0,010	0,010	9,40	0,78
Итого за Завтрак			15,0	17,8	76,2	510,6	0,38	0,29	17,97	0,17	1,45	364,18	498,88	1,41	0,047	116,89	6,71
Обед (полноценный рацион питания)																	
63	Суп картофельный с бобовыми	250	4,8	3,1	16,9	110,6	0,21	0,07	7,00	0,001	0,200	42,10	142,5	0,90	0,01	38,60	0,80
134	Капуста тушеная	150	6,57	4,19	32,32	185,19	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0013	104,45	3,55
268	Биточки»Детские»	70	17,76	17	17,23	293	0,11	0,22	4	71,55	0,055	88	179	0,94	13,53	24	2,5
375	Чай с сахаром и лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	58,7		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
33	Фрукт порционно	150	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,7	19,5	93,1	627,3	0,4	0,4	24,1	0,4	5,2	190,5	516,4	4,5	0,1	200,6	7,6
Итого в день			52,7	57,0	211,7	1522,9	0,88	0,95	34,81	0,49	6,47	855,60	1281,1	6,542	0,127	343,09	15,29
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			68,4%	72,1%	63,2%	64,8%	73,3%	67,6%	58,0%	71%	64,7%	77,8%	77,6%	65,4%	127,3%	137,2%	127%

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
33	Фрукт порционно	100-120	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3
182	Каша манная молочная жидкая	200	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	0,20	1,30	0,08	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53
54-1з	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	20	2,32	2,95	0,0	35,8	0,00	0,03	0	26	0,05	88,00	50,00	0,40	0	3	0,10
375	Чай с сахаром и лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	58,7		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
5,31	Батон пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0,0	0	0,7	7,00	31,60	0,010	0,010	9,40	0,78
Итого за Завтрак			15,0	17,8	76,2	510,6	0,38	0,29	17,97	0,17	1,45	364,18	498,88	1,41	0,047	116,89	6,71
Обед (полноценный рацион питания)																	
529	Овощи порционно /огурец	35	0,32	0,06	1,32	6,8	0,02	0,024	7,3	0,27	1,41	18,3	22,8	0,21	0,004	7,7	0,30
54	Борщ с капустой и картофелем	250	1,89	2,43	9,34	64,46	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03
23-у	Нагетсы «Детские»	70	17,76	17	17,23	293	0,11	0,22	4	71,55	0,055	88	179	0,94	13,53	24	2,5
331	Соус томатный	50	10,77	8,69	4,27	65,8	0,06	0,18	0,60	0,20	0,016	58,99	147,86	1,82	0,024	23,89	1,54
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	4,19	32,32	185,19	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0013	104,45	3,55
275	Какао на сгущенном молоке	200	3,50	3,70	25,50	142,93	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,4	1,00	0,013	24,80	1,00
66037,03	Кондитерское изделие	40	2,20	4,30	12,30	93,63	0,010	0,01	1	0,020	0,03	5,68	38,38	0,040	0,020	4,20	0,18
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,7	19,5	93,1	627,3	0,4	0,4	24,1	0,4	5,2	190,5	516,4	4,5	0,1	200,6	7,6
Итого в день			52,7	57,0	211,7	1522,9	0,88	0,95	34,81	0,49	6,47	855,60	1281,1	6,542	0,127	343,09	15,29
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			68,4%	72,1%	63,2%	64,8%	73,3%	67,6%	58,0%	71%	64,7%	77,8%	77,6%	65,4%	127,3%	137,2%	127%

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
66037,03	Кондитерское изделие	40	2,20	4,30	12,30	93,63	0,010	0,01	1	0,020	0,03	5,68	38,38	0,040	0,020	4,20	0,18
3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,28	10,27	0,00	96,85	0,3	0,01	8,31	84	1,7	8	26,2	0,008	0,003	0,0	0,44
187	Каша молочная «Дружба»	200	5,5	6,48	264,4	185,9	0,08	0,15	1	29,83	0	151	157	0	0	54,87	0,5
275	Какао на сгущенном молоке	200	3,50	3,70	25,50	142,93	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,4	1,00	0,013	24,80	1,00
Итого за Завтрак			15,0	17,8	76,2	510,6	0,38	0,29	17,97	0,17	1,45	364,18	498,88	1,41	0,047	116,89	6,71
Обед (полноценный рацион питания)																	
25	Салат из свеклы с растительным маслом	70	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
392,32-у	Пельмени с бульоном и зеленью	250	17,99	18,75	30,93	364,4	0,17	0,16	6	77,4	0	77	27	0,000	0,000	27	2,6
331	Соус томатный	50	10,77	8,69	4,27	65,8	0,06	0,18	0,60	0,20	0,016	58,99	147,86	1,82	0,024	23,89	1,54
199	Пюре из бобовых	150	16,30	2,51	36,00	222,78	0,64	0,13	0,00	0,0	0,01	66,31	161,0	3,500	0,017	62,53	4,98
288	Птица порционная	90	4,1	12,08	0,9	193,8	0,08	0,17	0,02	0	0	17,3	1,42	0	0	15,18	1,65
375	Чай с сахаром и лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	58,7		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
33	Фрукт порционно	150	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,7	19,5	93,1	627,3	0,4	0,4	24,1	0,4	5,2	190,5	516,4	4,5	0,1	200,6	7,6
Итого в день			52,7	57,0	211,7	1522,9	0,88	0,95	34,81	0,49	6,47	855,60	1281,1	6,542	0,127	343,09	15,29
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			68,4%	72,1%	63,2%	64,8%	73,3%	67,6%	58,0%	71%	64,7%	77,8%	77,6%	65,4%	127,3%	137,2%	127%

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
33	Фрукт порционно	100-120	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3
184	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,8	7	51,6	288	2,6	1,2	13,4	0,0	0,0	2	10	0,0	0,0	9	
407,00	Сок	200	0,50	0,10	33,10	127	0,02	0,02	2,0	0	0,1	7,00	7,00	0,150	0	4,00	1,40
5,31	Батон пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0,0	0	0,7	7,00	31,60	0,010	0,010	9,40	0,78
Итого за Завтрак			15,0	17,8	76,2	510,6	0,38	0,29	17,97	0,17	1,45	364,18	498,88	1,41	0,047	116,89	6,71
Обед (полноценный рацион питания)																	
6	Салат из белокочанной капусты	100	0,77	2,04	2,26	30,97	0,02	0,02	19,95	0,01	78,66	25,65	13,62	0,17	0,030	9,00	0,28
67	Суп рисовый с рыбной консервой	250	12,38	11,1	31,5	267,8	0,25	0,06	8,25	0,030	0,000	49,31	93,3	0,001	0,03	27,28	0,38
331	Соус томатный	50	10,77	8,69	4,27	65,8	0,06	0,18	0,60	0,20	0,016	58,99	147,86	1,82	0,024	23,89	1,54
202	Макаронные изделия отварные	150	6,57	4,19	32,32	185,19	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0013	104,45	3,55
268	Биточки»Детские»	70	17,76	17	17,23	293	0,11	0,22	4	71,55	0,055	88	179	0,94	13,53	24	2,5
375	Чай с сахаром и лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	58,7		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
66037,03	Кондитерское изделие	40	2,20	4,30	12,30	93,63	0,010	0,01	1	0,020	0,03	5,68	38,38	0,040	0,020	4,20	0,18
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,7	19,5	93,1	627,3	0,4	0,4	24,1	0,4	5,2	190,5	516,4	4,5	0,1	200,6	7,6
Итого в день			52,7	57,0	211,7	1522,9	0,88	0,95	34,81	0,49	6,47	855,60	1281,1	6,542	0,127	343,09	15,29
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			68,4%	72,1%	63,2%	64,8%	73,3%	67,6%	58,0%	71%	64,7%	77,8%	77,6%	65,4%	127,3%	137,2%	127%

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
66037,03	Кондитерское изделие	40	2,20	4,30	12,30	93,63	0,010	0,01	1	0,020	0,03	5,68	38,38	0,040	0,020	4,20	0,18
175	Каша гречневая молочная вязкая	200	6,67	4,19	32,32	185,19	0,07	0,07	5,9	0,01	1	25,9	39,9	0,2	0,003	11,3	0,40
407,00	Сок	200	0,50	0,10	33,10	127	0,02	0,02	2,0	0	0,1	7,00	7,00	0,150	0	4,00	1,40
5,31	Батон пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0,0	0	0,7	7,00	31,60	0,010	0,010	9,40	0,78
Итого за Завтрак			15,0	17,8	76,2	510,6	0,38	0,29	17,97	0,17	1,45	364,18	498,88	1,41	0,047	116,89	6,71
Обед (полноценный рацион питания)																	
13	Салат из свежих овощей	70	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,16	0,30	56,3	21,1	0,20	0,01	22,6	0,60
54	Борщ с капустой и картофелем	250	1,89	2,43	9,34	64,46	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03
82	Рыба «Минтай» с тушёными овощами	120/30	22,21	11,65	2,99	204,9	0,23	0,19	1,05	0,03	0,3	68,89	33,41	0,8	0,0	23,17	0,73
304	Рис отварной	150	3,54	4,3	36,76	195,8	0,64	0,13	0	0,025	0,010	66,31	161,03	3,5	0,017	62,53	4,98
278	Компот из смеси сухофруктов (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,02	0,2	4,00	3,30	0,080	0	1,70	0,15
33	Фрукт порционно	150	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,7	19,5	93,1	627,3	0,4	0,4	24,1	0,4	5,2	190,5	516,4	4,5	0,1	200,6	7,6
Итого в день			52,7	57,0	211,7	1522,9	0,88	0,95	34,81	0,49	6,47	855,60	1281,1	6,542	0,127	343,09	15,29
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			68,4%	72,1%	63,2%	64,8%	73,3%	67,6%	58,0%	71%	64,7%	77,8%	77,6%	65,4%	127,3%	137,2%	127%

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
33	Фрукт порционно	100-120	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3
54-1з	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	20	2,32	2,95	0,0	35,8	0,00	0,03	0	26	0,05	88,00	50,00	0,40	0	3	0,10
75	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	0,20	1,30	0,08	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53
375	Чай с сахаром и лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	58,7		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
5,31	Батон пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0,0	0	0,7	7,00	31,60	0,010	0,010	9,40	0,78
Итого за Завтрак			15,0	17,8	76,2	510,6	0,38	0,29	17,97	0,17	1,45	364,18	498,88	1,41	0,047	116,89	6,71
Обед (полноценный рацион питания)																	
13	Салат из свежих овощей	70	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,16	0,30	56,3	21,1	0,20	0,01	22,6	0,60
67	Суп из овощей	250	1,7	6,0	12,8	108,4	0,1	0,0	5,8	0,45	1	30,0	61,2	0	0	19,2	0,79
122	Плов с птицей	200	23,72	30,80	52,16	567,69	0,78	0,76	4,12	0,46	0	42,45	289,09	0	0	61,71	2,66
278	Компот из смеси сухофруктов (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,02	0,2	4,00	3,30	0,080	0	1,70	0,15
66037,03	Кондитерское изделие	40	2,20	4,30	12,30	93,63	0,010	0,01	1	0,020	0,03	5,68	38,38	0,040	0,020	4,20	0,18
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,7	19,5	93,1	627,3	0,4	0,4	24,1	0,4	5,2	190,5	516,4	4,5	0,1	200,6	7,6
Итого в день			52,7	57,0	211,7	1522,9	0,88	0,95	34,81	0,49	6,47	855,60	1281,1	6,542	0,127	343,09	15,29
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			68,4%	72,1%	63,2%	64,8%	73,3%	67,6%	58,0%	71%	64,7%	77,8%	77,6%	65,4%	127,3%	137,2%	127%

11 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
33	Фрукт порционно	100-120	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	0,20	1,30	0,08	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53
3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,28	10,27	0,00	96,85	0,3	0,01	8,31	84	1,7	8	26,2	0,008	0,003	0,0	0,44
275	Какао на сгущенном молоке	200	3,50	3,70	25,50	142,93	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,4	1,00	0,013	24,80	1,00
Итого за Завтрак			15,0	17,8	76,2	510,6	0,38	0,29	17,97	0,17	1,45	364,18	498,88	1,41	0,047	116,89	6,71
Обед (полноценный рацион питания)																	
529	Овощи порционно /помидор	35	0,32	0,06	1,32	6,8	0,02	0,024	7,3	0,27	1,41	18,3	22,8	0,21	0,004	7,7	0,30
208	Суп с макаронными изделиями	250	0,48	0,15	12,83	57,7	0,18	0,17	4,2	0,82	0,3	34,7	75,88	0,1	0,000	14,5	0,99
144	Рагу из овощей	150	1,89	2,43	9,34	64,46	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03
288	Птица порционная	90	4,1	12,08	0,9	193,8	0,08	0,17	0,02	0	0	17,3	1,42	0	0	15,18	1,65
278	Компот из смеси сухофруктов (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,02	0,2	4,00	3,30	0,080	0	1,70	0,15
66037,03	Кондитерское изделие	40	2,20	4,30	12,30	93,63	0,010	0,01	1	0,020	0,03	5,68	38,38	0,040	0,020	4,20	0,18
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,7	19,5	93,1	627,3	0,4	0,4	24,1	0,4	5,2	190,5	516,4	4,5	0,1	200,6	7,6
Итого в день			52,7	57,0	211,7	1522,9	0,88	0,95	34,81	0,49	6,47	855,60	1281,1	6,542	0,127	343,09	15,29
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			68,4%	72,1%	63,2%	64,8%	73,3%	67,6%	58,0%	71%	64,7%	77,8%	77,6%	65,4%	127,3%	137,2%	127%

12 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
66037,03	Кондитерское изделие	40	2,20	4,30	12,30	93,63	0,010	0,01	1	0,020	0,03	5,68	38,38	0,040	0,020	4,20	0,18
187	Каша молочная «Дружба»	200	5,5	6,48	264,4	185,9	0,08	0,15	1	29,83	0	151	157	0	0	54,87	0,5
407,00	Сок	200	0,50	0,10	33,10	127	0,02	0,02	2,0	0	0,1	7,00	7,00	0,150	0	4,00	1,40
5,31	Батон пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0,0	0	0,7	7,00	31,60	0,010	0,010	9,40	0,78
Итого за Завтрак			15,0	17,8	76,2	510,6	0,38	0,29	17,97	0,17	1,45	364,18	498,88	1,41	0,047	116,89	6,71
Обед (полноценный рацион питания)																	
6	Салат из белокочанной капусты	100	0,77	2,04	2,26	30,97	0,02	0,02	19,95	0,01	78,66	25,65	13,62	0,17	0,030	9,00	0,28
52	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,43	5,29	6,83	92,6	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	1,16	0,00	12,40	0,40
279	Тефтели с овощами	50	10,4	11,0	10,6	180,7	0,168	0,104	0,3	0,0072	0,008	11,7	131,8	1,7	0,024	36,3	2,04
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	4,19	32,32	185,19	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0013	104,45	3,55
375	Чай с сахаром и лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	58,7		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
33	Фрукт порционно	150	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,7	19,5	93,1	627,3	0,4	0,4	24,1	0,4	5,2	190,5	516,4	4,5	0,1	200,6	7,6
Итого в день			52,7	57,0	211,7	1522,9	0,88	0,95	34,81	0,49	6,47	855,60	1281,1	6,542	0,127	343,09	15,29
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			68,4%	72,1%	63,2%	64,8%	73,3%	67,6%	58,0%	71%	64,7%	77,8%	77,6%	65,4%	127,3%	137,2%	127%

13 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
33	Фрукт порционно	100-120	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3
54-1з	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	20	2,32	2,95	0,0	35,8	0,00	0,03	0	26	0,05	88,00	50,00	0,40	0	3	0,10
75	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	0,20	1,30	0,08	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53
375	Чай с сахаром и лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	58,7		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
5,31	Батон пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0,0	0	0,7	7,00	31,60	0,010	0,010	9,40	0,78
Итого за Завтрак			15,0	17,8	76,2	510,6	0,38	0,29	17,97	0,17	1,45	364,18	498,88	1,41	0,047	116,89	6,71
Обед (полноценный рацион питания)																	
13	Салат из свежих овощей	70	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,16	0,30	56,3	21,1	0,20	0,01	22,6	0,60
67	Суп из овощей	250	1,7	6,0	12,8	108,4	0,1	0,0	5,8	0,45	1	30,0	61,2	0	0	19,2	0,79
122	Плов с птицей	200	23,72	30,80	52,16	567,69	0,78	0,76	4,12	0,46	0	42,45	289,09	0	0	61,71	2,66
407,00	Сок	200	0,50	0,10	33,10	127	0,02	0,02	2,0	0	0,1	7,00	7,00	0,150	0	4,00	1,40
66037,03	Кондитерское изделие	40	2,20	4,30	12,30	93,63	0,010	0,01	1	0,020	0,03	5,68	38,38	0,040	0,020	4,20	0,18
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,7	19,5	93,1	627,3	0,4	0,4	24,1	0,4	5,2	190,5	516,4	4,5	0,1	200,6	7,6
Итого в день			52,7	57,0	211,7	1522,9	0,88	0,95	34,81	0,49	6,47	855,60	1281,1	6,542	0,127	343,09	15,29
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			68,4%	72,1%	63,2%	64,8%	73,3%	67,6%	58,0%	71%	64,7%	77,8%	77,6%	65,4%	127,3%	137,2%	127%

14 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
66037,03	Кондитерское изделие	40	2,20	4,30	12,30	93,63	0,010	0,01	1	0,020	0,03	5,68	38,38	0,040	0,020	4,20	0,18
184	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,8	7	51,6	288	2,6	1,2	13,4	0,0	0,0	2	10	0,0	0,0	9	
275	Какао на сгущенном молоке	200	3,50	3,70	25,50	142,93	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,4	1,00	0,013	24,80	1,00
5,31	Батон пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0,0	0	0,7	7,00	31,60	0,010	0,010	9,40	0,78
Итого за Завтрак			15,0	17,8	76,2	510,6	0,38	0,29	17,97	0,17	1,45	364,18	498,88	1,41	0,047	116,89	6,71
Обед (полноценный рацион питания)																	
13	Салат из свежих овощей	70	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,16	0,30	56,3	21,1	0,20	0,01	22,6	0,60
392,32-у	Пельмени с бульоном и зеленью	250	17,99	18,75	30,93	364,4	0,17	0,16	6	77,4	0	77	27	0,000	0,000	27	2,6
331	Соус томатный	50	10,77	8,69	4,27	65,8	0,06	0,18	0,60	0,20	0,016	58,99	147,86	1,82	0,024	23,89	1,54
199	Пюре из бобовых с сосиской	150/70	16,30	2,51	36,00	222,78	0,64	0,13	0,00	0,0	0,01	66,31	161,0	3,500	0,017	62,53	4,98
407,00	Сок	200	0,50	0,10	33,10	127	0,02	0,02	2,0	0	0,1	7,00	7,00	0,150	0	4,00	1,40
33	Фрукт порционно	150	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,7	19,5	93,1	627,3	0,4	0,4	24,1	0,4	5,2	190,5	516,4	4,5	0,1	200,6	7,6
Итого в день			52,7	57,0	211,7	1522,9	0,88	0,95	34,81	0,49	6,47	855,60	1281,1	6,542	0,127	343,09	15,29
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			68,4%	72,1%	63,2%	64,8%	73,3%	67,6%	58,0%	71%	64,7%	77,8%	77,6%	65,4%	127,3%	137,2%	127%