

Утверждаю



Директор МОУ СОШ № 3

Жаданов С.Ф.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 15 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей "Улыбка"

Организованного на базе МОУ СОШ № 3

с. Китаевского Новоселицкого округа

Ставропольского края

(2025 г.)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	1 день													
		Пищевые вещества			Энерг.	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ценность,ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг			Fe, мг
ЗАВТРАК															
Каша молочная пшеничная	200	3,37	5,09	30,61	349	0,37	62,4	0	0,06	49,92	201,84	73,56	3,06	204	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	1	11	3	0,03	376	2005
Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	59,16	0,04	0	0	0	8,25	5,75	0	0,5		
Итого		5,44	5,34	57,68	468,16	0,41	62,4	0	0,06	59,17	218,59	76,56	3,59		

ОБЕД

Суп лапша домашняя	250	3	6	14,8	119,5	1,25	0,05	2	0,75	20,25	10,25	39,8	0,5	113	2005
Тефтели с соусом	120	10,99	14,3	15,87	261,82	0	0	0	0	25,79	0,04		3,13	279/2	2005
Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80		
Каша гречневая со сливочным маслом	180	6,5	4	30,8	177,7	0	0	0	0	101	15,1		342		
компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2005
Йогурт	125	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	8,4	13,8	25,2	0,6	70	2005
Итого		23,64	24,70	100,18	731,07	1,31	0,05	2,00	0,75	162,24	43,99	39,80	346,43		
Итого за день		29,08	30,04	157,86	1199,23	1,72	62,45	2,00	0,81	221,41	262,58	116,36	350,02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		

ЗАВТРАК

Опады	180	7,4	8,9	24,5	201,1	0,14	0,2	140	6,8	24	103	180,6	1,8		
Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	0,16	40	0,4	24,8	172,2	178,4	1		
Хлеб	40	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80		
Итого		16,35	15,1	78,21	501,35	0,26	0,36	180	7,2	62	284,4	359	3,6		

ОБЕД

Борщ со свежей капусты и картофелем	250	2,5	5,17	17,08	120,42	0,1	30,08	0	2,98	80,5	71,17	54,33	1,17	103	2005
Рагу из мяса ЦБ	240	21	2,5	0	110	0	0	0	0	0	0	0	0		
Помидоры	89,29	1,1	0,2	3,8	23	0	13,7	42	0,5	11	10	2,3	0,3		
Хлеб пшеничный	49,29	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80		
Кисель из яблок	200	0,20		15,80	65,40	0,00	4,60	0,00	0,00	5,72	17,70	14,00	5,80	350	2005
Итого		27,95	8,27	55,99	413,47	0,16	48,38	42	3,48	110,42	108,07	70,63	8,07		
Итого за день		44,3	23,37	134,2	914,82	0,42	48,74	222	10,68	172,42	392,47	429,63	11,67		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		

ЗАВТРАК

Каша манная	210	6,4	13,6	24,6	24,3	0,13	2,25	0,1	0,12	29,96	233,38	183,7	0,525	181	2005
Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80		
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	1	11	3	0,03	376	2005
Итого		9,65	14	58,91	178,95	0,19	2,25	0,1	0,12	44,16	253,58	186,7	1,355		

ОБЕД

Рассольник ленинградский	250	3,30	4,30	22,00	133,20	0,13	12,75	0,00	1,50	34,25	27,50	2,04	1,25		
Плов	200	36,94	43,91	5,17	617	0,38	39,06	0,14	5,25	85,58	595,16	117,68	8,35	0	2005
Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80		
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	102,00	0,06	330,00	0,00	0,06	32,00	22,00	18,00	4,40	359	2005
Мороженное	100	3,9	12,3	28,9	260	0,042	0,7	118	0,3	29	109	107	0,93		
Итого		48,29	60,91	99,78	1206,85	0,67	382,51	118,14	7,11	194,03	762,86	244,72	15,73		
Итого за день		57,94	74,91	158,69	1385,80	0,86	384,76	118,24	7,23	238,19	1016,44	431,42	17,09		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		

ЗАВТРАК

Запеканка из творога	280	20,46	15,48	6,28	278	0,084	0,66	91	0	301,22	492,26	0,9	3,88	395	2005
Хлеб пшеничный	50	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80		
Какао с молоком сгущенным	200	4,4	4,8	30	173,2	0,04	0,4	40	0,2	18,8	133,8	135	0,6		
Итого		28,01	20,68	55,59	545,85	0,184	1,06	131	0,2	333,22	635,26	135,9	5,28		

ОБЕД

Суп гороховый	250	4,13	3,56	33,14	217,5	0,38	96,63	0	2,97	49,58	130,5	56,67	2,92	82	2005
Котлета рубленая	100/30	20,37	23,5	4,04	250,4	0,04	1,288	0	3,65	215,81	30,84	4,28	0,85	279/2	2005
Макароны	200	7,2	8,4	48,8	300	0,18	0	0,02	0,04	18,7	83,1	31,54	1,07	203	2005
Кондитерские изделия	50	1,65	1,4	38,65	175	0	0	0	0	0	0	0	0		
Хлеб пшеничный	41,43	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80		
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	1	11	3	0,03	376	2005
Итого		36,6	37,26	158,94	1097,55	0,66	97,918	0,02	6,66	298,29	264,64	95,49	5,67		
Итого за день		64,61	57,94	214,53	1643,4	0,844	98,978	131,02	6,86	631,51	899,9	231,39	10,95		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		

ЗАВТРАК

Каша рисовая	220	153,94	6,01	1,6	165,85	0,14	0	0	0	95,7	10,73	142,63	3,22	173	2005
Хлеб пшеничный	30	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80		
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	1	11	3	0,03	376	2005
Итого		157,19	6,41	35,91	320,5	0,2	0	0	0	109,9	30,93	145,63	4,05		

ОБЕД

Суп с клецками	112	4,09	3,53	132,02	252,5	0,17	0,1	0	2,98	80,53	71,02	54,35	1,15	70	2005
Рыба тушеная в томате	200	19	9	14	300	0,18	26,1	0,01	0	72,9	213,5	89,22	1,97	101	2005
Картофельное пюре	200	4	7,2	21,2	166	0,77	196,4	0,06	2,12	223,62	156,96	80,26	2,9	260	2005
Хлеб пшеничный	41,43	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80		
Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2005
Итого		30,24	20,13	205,93	890,55	1,18	222,6	0,07	5,1	392,25	460,08	223,83	6,82		
Итого за день		187,43	26,54	241,84	1211,05	1,38	222,6	0,07	5,1	502,15	491,01	369,46	10,87		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепт туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		

ЗАВТРАК

Макароны отварные с сыром	150	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	204/202	2005
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	1	11	3	0,03	376	2005
Хлеб пшеничный	40	1,97	0,25	12,07	59,16	0,04	0	0	0	8,25	5,75	0	0,5		
Итого		6,57	7,75	48,07	289,26	0,14	0	0	0,8	16,95	26,95	44,6	1,33		

ОБЕД

Суп фасолевый	250	5,75	4	15,5	151,73	0,1575	15,3	185,5	0,8575	48,075	73,15	148,75	2,218		
Биточки из мяса курицы	100	13,3	14	13,3	249,8	0	0	0		24	11,4	94	2,7	268	2005
Хлеб пшеничный	49,29	1,97	0,25	12,07	59,16	0,04	0	0	0	8,25	5,75	0	0,5		
Картофель и овощи тушеные в соусе	150	4,20	5,25	34,50	226,50	0,11	7,59	0,03	0,00	29,57	28,35	81,45	1,13		
Сок	196,43	1,00	0,00	24,40	102,00	0,06	330,00	0,00	0,06	32,00	22,00	18,00	4,40	359	2005
Бананы	174,55	1,10	0,30	20,20	89,00	0,03	8,70	3,00	0,10	27,00	5,00	22,00	0,26		
Итого		27,32	23,8	119,97	878,19	0,3935	361,59	188,53	1,0175	168,89	145,65	364,2	11,203		
Итого за день		33,89	31,55	168,04	1167,45	0,5335	361,59	188,53	1,8175	185,84	172,6	408,8	12,53		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепт туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		

ЗАВТРАК

Каша рисовая	220	153,94	6,01	1,6	165,85	0,14	0	0	0	95,7	10,73	142,63	3,22	173	2005
Бутерброт с маслом	50	2,37	16,38	8,64	717	0	0	0	0	0	0	0	0		
Какао с молоком	200	3,6	2,7	28,3	152	0,04	1,3	0,03	0,02	90	14	0,06	12	382	2005
Итого		159,91	25,09	38,54	1034,85	0,18	1,3	0,03	0,02	185,7	24,73	142,69	15,22		

ОБЕД

Щи со свежей капустой	260	2,13	6,57	15,33	129	0,07	0	43,29	0	52,77	54,83	32,38	26,98	88	2005
Плов	250	36,94	43,91	5,17	617	0,38	39,06	0,14	5,25	85,58	595,16	117,68	8,35	291	2005
Кисель из яблок	200	0,3	0	34,52	139,2	0	0	0	0	0	0	0	0	358	2005
Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80		
Итого		42,52	50,88	74,33	979,85	0,51	39,06	43,43	5,25	151,55	659,19	150,06	36,13		
Итого за день		202,43	75,97	112,87	2014,7	0,69	40,36	43,46	5,27	337,25	683,92	292,75	51,35		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. денность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		

ЗАВТРАК

Каша молочная пшеничная	200	3,37	5,09	30,61	349	0,37	62,4	0	0,06	49,92	201,84	73,56	3,06	204	2015
Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80		
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	1	11	3	0,03	376	2005
Итого		6,62	5,49	64,92	503,65	0,43	62,4	0	0,06	64,12	222,04	76,56	3,89		

ОБЕД

Суп лапша домашняя	250	3	6	14,8	119,5	1,25	0,05	2	0,75	20,25	10,25	39,8	0,5	113	2005
Птица тушеная в соусе	175	16,72	14,17	7,91	214,2	0,07	2,93	52,5	0	55,82	130,94	21,14	1,414	290	2005
Макароны	150	7,2	8,4	48,8	300	0,18	0	0,02	0,04	18,7	83,1	31,54	1,07	202	2005
Хлеб пшеничный	41,43	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80		
Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	23,00	125,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	7,00	1,80	39,60	349	2005
Мороженое	100	3,9	12,3	28,9	260	0,042	0,7	118	0,3	29	109	107	0,93		
Итого		34,27	41,27	142,72	1113,35	1,60	3,68	172,52	1,09	150,97	349,49	201,28	44,31		
Итого за день		40,89	46,76	207,64	1617,00	2,03	66,08	172,52	1,15	215,09	571,53	277,84	48,20		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность,ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп туры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		

ЗАВТРАК

Оладьи	200	7,4	8,9	24,5	201,1	0,14	0,2	140	6,8	24	103	180,6	1,8	120	2005
Хлеб пшеничный	55	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80		
Какао со сгущенкой	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	0,16	40	0,4	24,8	172,2	178,4	1	379	2005
Итого		16,35	15,1	78,21	501,35	0,26	0,36	180	7,2	62	284,4	359	3,6		

ОБЕД

Суп гороховый	250	4,13	3,56	33,14	217,5	0,38	96,63	0	2,97	49,58	130,5	56,67	2,92	102	
Рыба тушеная в соусе	250	19	9	14	300	0,18	26,1	0,01	0	72,9	213,5	89,22	1,97	229	2005
Картофельное пюре	150	4	7,2	21,2	166	0,77	196,4	0,06	2,12	223,62	156,96	80,26	2,9	260	2005
Хлеб пшеничный	41,43	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80		
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	102,00	0,06	330,00	0,00	0,06	32,00	22,00	18,00	4,40	359	2005
Йогурт	50	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	8,4	13,8	25,2	0,6	70	2005
Итого		31,78	20,26	113,55	888,25	1,45	655,13	0,07	5,25	399,7	545,96	269,35	13,59		
Итого за день		48,13	35,36	191,76	1389,6	1,71	655,49	180,07	12,45	461,7	830,36	628,35	17,19		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность,ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		

ЗАВТРАК

Каша рисовая молочная	200/10	153,94	6,01	1,6	165,85	0,14	0	0	0	95,7	10,73	142,63	3,22	173	2005
Хлеб пшеничный	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80	0,5		
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	1	11	3	0,03	376	2005
Итого		154,44	25,32	111,25	225,91	0,14	0	0	13,2	105,9	21,73	146,43	3,75		

ОБЕД

Борщ со свежей капустой	250	2,5	5,17	17,08	120,42	0,1	30,08	0	2,98	80,5	71,17	54,33	1,17	103	2005
Тефтели с соусом	120	10,99	14,3	15,87	261,82	0,04	1,288	0	3,65	215,81	25,79	3,13	5,76	279	2005
Вермишель	150	5,3	0,5	37,1	178,8	0	0	0	0	0	0	0	0	203	2005
Хлеб пшеничный	41,43	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80	0,5		
Мороженое	100	3,9	12,3	28,9	260	0,042	0,7	118	0,3	29	109	107	0,93		
Итого		23,09	51,58	193,6	821,1	0,182	32,068	118	20,13	334,51	205,96	165,26	8,36		
Итого за день		177,53	76,9	304,85	1047,01	0,322	32,068	118	33,33	440,41	227,69	311,69	12,11		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепт	Сборник
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ценность,ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	туры	рецептур
ЗАВТРАК															
Каша молочная пшеничная	200	3,37	5,09	30,61	349	0,37	62,4	0	0,06	49,92	201,84	73,56	3,06	204	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	1	11	3	0,03	376	2005
Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	59,16	0,04	0	0	0	8,25	5,75	0	0,5		
Итого		5,44	5,34	57,68	468,16	0,41	62,4	0	0,06	59,17	218,59	76,56	3,59		
ОБЕД															
Суп лапша домашняя	250	3	6	14,8	119,5	1,25	0,05	2	0,75	20,25	10,25	39,8	0,5	113	2005
Тефтели с соусом	120	10,99	14,3	15,87	261,82	0	0	0	0	25,79	0,04		3,13	279/2	2005
Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80		
Каша гречневая со сливочным маслом	180	6,5	4	30,8	177,7	0	0	0	0	101	15,1		342		
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2005
Йогурт	125	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	8,4	13,8	25,2	0,6	70	2005
Итого		23,64	24,70	100,18	731,07	1,31	0,05	2,00	0,75	162,24	43,99	39,80	346,43		
Итого за день		29,08	30,04	157,86	1199,23	1,72	62,45	2,00	0,81	221,41	262,58	116,36	350,02		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		

ЗАВТРАК

Оладьи	180	7,4	8,9	24,5	201,1	0,14	0,2	140	6,8	24	103	180,6	1,8	120	2005
Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	0,16	40	0,4	24,8	172,2	178,4	1	379	2005
Хлеб	40	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80		
Итого		16,35	15,1	78,21	501,35	0,26	0,36	180	7,2	62	284,4	359	3,6		

ОБЕД

Борщ со свежей	250	2,5	5,17	17,08	120,42	0,1	30,08	0	2,98	80,5	71,17	54,33	1,17	103	2005
Рагу из мяса ЦБ	240	32,61	21,26	35,67	474,56	0,38	50,95	0,19	0			488,74		289	
Помидоры	89,29	1,1	0,2	3,8	23	0	13,7	42	0,5	11	10	2,3	0,3	128	2005
Хлеб пшеничный	49,29	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80		
Кисель из яблок	200	0,20		15,80	65,40	0,00	4,60	0,00	0,00	5,72	17,70	14,00	5,80	350	2005
Итого		39,56	27,03	91,66	778,03	0,54	99,33	42,19	3,48	110,42	108,07	559,37	8,07		
Итого за день		55,91	42,13	169,87	1279,38	0,8	99,69	222,19	10,68	172,42	392,47	918,37	11,67		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		

ЗАВТРАК

Каша манная	210	6,4	13,6	24,6	24,3	0,13	2,25	0,1	0,12	29,96	233,38	183,7	0,525	181	2015
Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80		
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	1	11	3	0,03	376	2015
Итого		9,65	14	58,91	178,95	0,19	2,25	0,1	0,12	44,16	253,58	186,7	1,355		

ОБЕД

Рассольник из ленинградский	250	3,30	4,30	22,00	133,20	0,13	12,75	0,00	1,50	34,25	27,50	2,04	1,25	98	2015
Плов	200	36,94	43,91	5,17	617	0,38	39,06	0,14	5,25	85,58	595,16	117,68	8,35	0	2015
Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80		
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	102,00	0,06	330,00	0,00	0,06	32,00	22,00	18,00	4,40	359	2015
Мороженное	100	3,9	12,3	28,9	260	0,042	0,7	118	0,3	29	109	107	0,93		
Итого		48,29	60,91	99,78	1206,85	0,67	382,51	118,14	7,11	194,03	762,86	244,72	15,73		
Итого за день		57,94	74,91	158,69	1385,80	0,86	384,76	118,24	7,23	238,19	1016,44	431,42	17,09		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		

ЗАВТРАК

Запеканка из	280	20,46	15,48	6,28	278	0,084	0,66	91	0	301,22	492,26	0,9	3,88	395	2005
Хлеб пшеничный	50	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80		
Какао с молоком сгущенным	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	0,16	40	0,4	24,8	172,2	178,4	1	379	2005
Итого		29,41	21,68	59,99	578,25	0,204	0,82	131	0,4	339,22	673,66	179,3	5,68		

ОБЕД

Суп гороховый	250	4,13	3,56	33,14	217,5	0,38	96,63	0	2,97	49,58	130,5	56,67	2,92	82	2005
Котлета рубленая	100/30	20,37	23,5	4,04	250,4	0,04	1,288	0	3,65	215,81	30,84	4,28	0,85	279/2	2005
Макароны	200	7,2	8,4	48,8	300	0,18	0	0,02	0,04	18,7	83,1	31,54	1,07	203	2005
Кондитерские изделия	50	1,65	1,4	38,65	175	0	0	0	0	0	0	0	0		
Хлеб пшеничный	41,43	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80		
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	1	11	3	0,03	376	2005
Итого		36,6	37,26	158,94	1097,55	0,66	97,918	0,02	6,66	298,29	264,64	95,49	5,67		
Итого за день		66,01	58,94	218,93	1675,8	0,864	98,738	131,02	7,06	637,51	938,3	274,79	11,35		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		

ЗАВТРАК

Каша рисовая	220	153,94	6,01	1,6	165,85	0,14	0	0	0	95,7	10,73	142,63	3,22	173	2005
Хлеб пшеничный	30	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80		
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	1	11	3	0,03	376	2005
Итого		157,19	6,41	35,91	320,5	0,2	0	0	0	109,9	30,93	145,63	4,05		

ОБЕД

Суп с клецками	112	4,09	3,53	132,02	252,5	0,17	0,1	0	2,98	80,53	71,02	54,35	1,15	70	2005
Рыба тушеная в томате	200	19	9	14	300	0,18	26,1	0,01	0	72,9	213,5	89,22	1,97	101	2005
Картофельное пюре	200	4	7,2	21,2	166	0,77	196,4	0,06	2,12	223,62	156,96	80,26	2,9	260	2005
Хлеб пшеничный	41,43	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80		
Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2005
Итого		30,24	20,13	205,93	890,55	1,18	222,6	0,07	5,1	392,25	460,08	223,83	6,82		
Итого за день		187,43	26,54	241,84	1211,05	1,38	222,6	0,07	5,1	502,15	491,01	369,46	10,87		