УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «КОП»

_____Л.В.Рыбакова

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ «СОШ № 8 им.А.Г. Махнева»
АМОСО

_____О.А.Козлова

Примерное 12-ти дневное меню с расчетом калорийности блюд для школьников 12 лет и старше в оздоровительном лагере с дневным пребыванием в общеобразовательном учреждении

2025год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
каша молочная дружба (пшено,рис) с маслом сливочным	300/10	8.3	10.2	50.3	326.8	0.13	0.66	0.05	0.94	0.10	0.16	146.44	46.63	183.76	1.09	268.64	12.98	0.02	0.00	23/4	2015
Чай с сахаром	200	0.4	0.0	7.6	31.9	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.14	9.72	14.83	1.48	50.41	0.00	0.00	0.00	14/10	2015
батон нарезной	50	3.7	1.5	24.3	125.6	0.06	0.00	0.00	1.25	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	65.50	1.80	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	**560**	**12.4**	**11.7**	**82.2**	**484.3**	0.19	0.74	0.05	2.19	0.10	0.20	173.48	71.20	236.84	3.47	384.55	14.78	0.02	0.00		
Обед																					
огурец свежий	100	0.8	0.1	2.5	13.9	0.03	9.96	0.01	0.10	0.00	0.04	22.91	13.94	41.83	1.00	140.44	2.99	0.02	0.00		2008
борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	8.9	11.0	12.6	188.7	0.06	8.15	0.23	0.53	0.07	0.09	48.30	30.04	106.69	1.96	466.39	8.69	0.04	0.00	76	2008
котлета из мяса кур с молочным соусом	100/50	8.4	5.5	7.3	112.1	0.08	0.17	0.01	0.68	0.00	0.19	39.37	11.32	81.07	0.87	173.65	4.60	0.00	0.00	17/8	2015
каша гречневая вязкая	180	5.4	5.3	24.6	167.5	0.14	0.00	0.02	3.06	0.07	0.08	17.63	81.41	120.49	2.83	169.96	1.47	0.01	0.00	3/4	2015
компот из сухофруктов	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.69	1.89	0.00	0.00	0.93	0.00	0.00	0.00	6/10	2015
хлеб крестьянский витаминный	90	6.7	0.5	43.8	206.7	0.11	0.00	0.00	1.76	0.00	0.04	18.63	26.73	68.04	1.62	116.10	0.00	0.01	0.00		2015
Итого за прием пищи:	**980**	**30.2**	**22.4**	**100.5**	**727.6**	0.42	18.28	0.27	6.13	0.14	0.44	155.53	165.33	418.12	8.28	1 067.47	17.75	0.08	0.00		
Полдник																					
Чай с сахаром	200	0.4	0.0	7.6	31.9	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.14	9.72	14.83	1.48	50.41	0.00	0.00	0.00	14/10	2015
булочка дорожная	100	7.9	3.7	57.1	293.3	0.10	0.16	0.00	0.84	0.00	0.06	44.21	13.58	78.11	0.67	133.09	3.78	0.01	0.02	14/12	2015
фрукт	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00		
Итого за прием пищи:	**400**	**8.7**	**4.1**	**74.2**	**370.8**	0.12	4.24	0.00	1.47	0.00	0.10	75.75	30.50	102.84	4.13	461.50	5.78	0.02	0.02		
Всего за день:		**51.3**	**38.2**	**256.9**	**1 582.7**	0.73	23.26	0.32	9.79	0.24	0.74	404.76	267.03	757.80	15.88	1 913.52	38.31	0.12	0.02		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
каша ассорти (ячневая,греча) с маслом сливочным	300/10	8.1	10.1	35.7
Кофейный напиток с молоком	200	3.0	3.1	12.4
батон нарезной	50	3.6	1.4	24.9
Итого за прием пищи:	**560**	**14.7**	**14.6**	**73.0**
салат из свежей капусты с маслом растительным	100	0.2	1.5	39.2
суп -пюре из разных овощей с гренками	250/10	3.3	5.4	13.6
мясо кур отварное в соусе	100/50	8.7	5.9	1.3
рис припушенный	180	7.1	7.5	32.2
компот из сухофруктов	200	0.0	0.0	9.7
хлеб крестьянский витаминный	90	6.7	0.5	43.8
Итого за прием пищи:	**980**	**26.0**	**20.8**	**139.8**
гребешок с повидлом	100	6.1	5.7	65.4
сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2
Итого за прием пищи:	**300**	**7.1**	**5.9**	**85.6**
Всего за день:		**47.8**	**41.3**	**298.4**

2 день

Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																
266.8	0.13	0.75	0.05	1.18	0.09	0.20	174.66	55.13	213.37	1.53	316.14	13.57	0.02	0.01	25/4	2015
90.3	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	108.26	14.89	78.35	0.21	155.60	9.00	0.00	0.00	17/10	2015
127.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00		2015
484.2	0.20	1.27	0.07	1.18	0.09	0.32	291.47	75.87	320.97	2.19	517.74	22.57	0.02	0.01		
Обед																
170.6	0.00	1.39	0.04	0.65	0.00	0.00	9.48	2.00	4.06	0.12	19.15	0.32	0.00	0.00	11/1	2015
117.2	0.07	6.90	0.33	0.49	0.08	0.08	75.69	24.41	72.87	0.87	292.67	6.23	0.02	0.00	29/2	2015
92.9	0.08	0.05	0.01	0.25	0.03	0.20	7.32	7.76	66.88	0.94	151.68	2.13	0.00	0.00	2/9	2015
224.5	0.10	0.00	0.02	0.11	0.07	0.04	43.01	64.96	187.57	1.76	224.46	0.00	0.00	0.00		
38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.69	1.89	0.00	0.00	0.93	0.00	0.00	0.00	6/10	2015
206.7	0.11	0.00	0.00	1.76	0.00	0.04	18.63	26.73	68.04	1.62	116.10	0.00	0.01	0.00		2015
850.6	0.36	8.34	0.40	3.26	0.18	0.36	162.82	127.75	399.42	5.31	804.99	8.68	0.03	0.00		
Полдник																
336.8	0.07	0.16	0.03	1.39	0.18	0.07	31.17	12.24	63.81	1.08	154.05	3.18	0.01	0.01	36/12	2015
86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
422.8	0.09	4.16	0.03	1.39	0.18	0.09	45.17	20.24	77.81	3.88	394.05	5.18	0.01	0.01		
1 757.6	0.65	13.77	0.50	5.83	0.45	0.77	499.46	223.86	798.20	11.38	1 716. 78	36.43	0.06	0.02		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
каша манная молочная с маслом	300/10	9.9	9.6	56.4	349.8	0.10	0.66	0.05	1.75	0.09	0.16	150.79	25.89	140.83	0.71	267.71	11.34	0.01	0.00	5/4	2015
какао с молоком	200	4.0	3.8	11.8	99.3	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	112.34	31.32	101.48	1.07	221.99	9.00	0.00	0.00	18/10	2015
батон нарезной	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	**560**	**17.5**	**14.8**	**93.1**	**576.2**	0.17	1.18	0.07	1.75	0.09	0.28	271.68	63.06	271.56	2.23	535.70	20.34	0.01	0.00		
Обед																					
салат из моркови с маслом растительным	100	0.1	1.4	2.1	21.1	0.00	0.18	0.18	0.64	0.00	0.01	4.16	3.08	4.48	0.08	18.05	0.45	0.00	0.00	20/1	2015
суп картофельный с бобовыми	250	6.4	5.5	23.8	170.6	0.20	7.00	0.40	4.16	0.00	0.08	46.60	41.82	98.21	2.28	642.05	6.21	0.04	0.00	19/2	2015
кнели из мяса кур паровые	100	22.5	16.4	6.3	262.4	0.21	0.13	0.07	0.83	0.35	0.53	46.28	21.54	194.49	2.48	401.29	9.50	0.01	0.00	319	2008
макаронные изделия отварные	180	6.6	5.6	41.9	244.2	0.08	0.00	0.03	1.42	0.09	0.03	15.05	9.05	49.64	1.14	76.28	0.92	0.01	0.01	57/3	2015
напиток из шиповника	200	0.7	0.3	19.1	93.8	0.01	80.00	0.16	0.00	0.00	0.05	19.08	4.86	3.06	0.54	10.90	0.00	0.00	0.00	20/10	1994
хлеб крестьянский витаминный	90	6.7	0.5	43.8	206.7	0.11	0.00	0.00	1.76	0.00	0.04	18.63	26.73	68.04	1.62	116.10	0.00	0.01	0.00		2015
Итого за прием пищи:	**920**	**43.0**	**29.7**	**137.0**	**998.8**	0.61	87.31	0.84	8.81	0.44	0.74	149.80	107.08	417.92	8.14	1 264.67	17.08	0.07	0.01		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6.6	12.4	55.8	360.0	0.12	0.00	0.09	0.90	0.00	0.00	15.00	9.00	56.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	467	2008
Чай с сахаром	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.19	9.72	14.83	1.48	50.50	0.00	0.00	0.00	14/10	2015
Итого за прием пищи:	**300**	**7.0**	**12.4**	**66.3**	**403.5**	0.12	0.08	0.09	0.90	0.00	0.02	32.19	18.72	70.83	2.18	50.50	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**67.5**	**56.9**	**296.4**	**1 978.5**	0.90	88.57	1.00	11.46	0.53	1.04	453.67	188.86	760.31	12.55	1 850.87	37.42	0.08	0.01		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300/10	47.5	43.6	238.9	1 541.3	0.78	2.93	0.22	0.62	0.42	0.85	725.52	222.31	1 077.27	11.82	1 480.17	50.79	0.00	0.18	18/4	2015
Кофейный напиток с молоком	200	3.0	3.1	12.4	90.3	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	108.26	14.89	78.35	0.21	155.60	9.00	0.00	0.00	17/10	2015
батон нарезной	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	**560**	**54.1**	**48.1**	**276.2**	**1 758.7**	0.85	3.45	0.24	0.62	0.42	0.97	842.33	243.05	1 184.87	12.48	1 681.77	59.79	0.00	0.18		
Обед																					
Салат из свеклы с растительным маслом	100	0.1	7.8	0.8	73.8	0.00	0.40	0.00	3.37	0.00	0.00	3.30	1.96	3.98	0.12	28.51	0.69	0.00	0.00	28/1	2015
щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2.2	4.6	9.1	87.5	0.05	14.06	0.31	1.23	0.00	0.05	59.34	23.58	50.16	1.08	321.12	5.15	0.02	0.00	7/2	2015
котлета рыбная с маслом	100/10	14.0	2.1	8.3	108.3	0.09	0.25	0.03	0.62	0.14	0.12	73.56	45.70	202.92	1.13	373.11	115.59	0.48	0.01	9/7	2015
картофельное пюре	180	3.8	6.2	26.4	176.7	0.15	12.89	0.04	0.29	0.09	0.12	43.43	35.96	102.31	1.50	942.58	10.14	0.04	0.00	3/3	2015
компот из сухофруктов	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.78	1.89	0.00	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	6/10	2015
хлеб крестьянский витаминный	90	6.7	0.5	43.8	206.7	0.11	0.00	0.00	1.76	0.00	0.04	18.63	26.73	68.04	1.62	116.10	0.00	0.01	0.00		2015
Итого за прием пищи:	**940**	**26.8**	**21.2**	**102.9**	**711.1**	0.40	27.60	0.38	7.27	0.23	0.33	207.04	135.82	427.41	5.45	1 782.50	131.57	0.55	0.01		
Полдник																					
Чай с сахаром	200	0.4	0.0	7.6	31.9	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.14	9.72	14.83	1.48	50.41	0.00	0.00	0.00	14/10	2015
ватрушка с творогом	100	13.6	13.6	43.0	350.3	0.09	0.18	0.06	3.50	0.34	0.18	88.56	17.89	149.63	0.92	158.60	5.55	0.03	0.03	5/12	2015
фрукт	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00		
Итого за прием пищи:	**400**	**14.4**	**14.0**	**60.1**	**427.8**	0.11	4.26	0.06	4.13	0.34	0.22	120.10	34.81	174.36	4.38	487.01	7.55	0.04	0.03		
Всего за день:		**95.3**	**83.3**	**439.2**	**2 897.6**	1.36	35.31	0.68	12.02	0.99	1.52	1 169.47	413.68	1 786.64	22.31	3 951.28	198.91	0.59	0.22		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
каша пшенная молочная с маслом	300/10	10.5	11.3	55.1	365.1	0.22	0.73	0.05	1.68	0.10	0.17	162.64	59.91	226.29	1.74	330.44	15.28	0.01	0.00	32	1994
какао с молоком	200	4.0	3.8	11.8	99.3	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	112.34	31.32	101.48	1.07	221.99	9.00	0.00	0.00	18/10	2015
батон нарезной	50	3.7	1.5	24.3	125.6	0.06	0.00	0.00	1.25	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	65.50	1.80	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	**560**	**18.2**	**16.6**	**91.2**	**590.0**	0.31	1.25	0.07	2.93	0.10	0.30	284.88	106.08	366.02	3.71	617.93	26.08	0.01	0.00		
Обед																					
огурец свежий	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	10.00	0.01	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	3.00	0.02	0.00	4.1	2015
суп- пюре из картофеля с гренками	250/10	3.1	3.8	15.3	108.7	0.08	6.06	0.22	0.24	0.04	0.10	74.06	26.08	80.64	0.84	494.84	8.50	0.02	0.00	27/2	2015
плов из мяса кур	250	24.7	24.0	44.1	491.5	0.11	1.85	0.42	1.89	0.00	0.18	44.10	54.12	267.63	2.53	345.37	9.07	0.17	0.03	4/9	2015
компот из сухофруктов	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.78	1.89	0.00	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	6/10	2015
хлеб крестьянский витаминный	90	6.7	0.5	43.8	206.7	0.11	0.00	0.00	1.76	0.00	0.04	18.63	26.73	68.04	1.62	116.10	0.00	0.01	0.00		2015
Итого за прием пищи:	**900**	**35.3**	**28.4**	**120.2**	**879.0**	0.33	17.91	0.65	3.99	0.04	0.36	168.57	122.82	458.31	5.99	1 098.39	20.57	0.22	0.03		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	100	7.0	14.4	55.9	380.7	0.09	0.00	0.00	3.40	0.00	0.03	16.47	10.75	57.49	0.64	91.21	1.04	0.01	0.02	425	2011
сок фруктовый	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**300**	**7.0**	**14.4**	**55.9**	**380.7**	0.09	0.00	0.00	3.40	0.00	0.03	16.47	10.75	57.49	0.64	91.21	1.04	0.01	0.02		
Всего за день:		**60.5**	**59.4**	**267.3**	**1 849.7**	0.73	19.16	0.72	10.32	0.14	0.69	469.92	239.65	881.82	10.34	1 807.53	47.69	0.24	0.05		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	300/10	9.0	11.5	39.9	299.3	0.18
Кофейный напиток с молоком	200	3.0	3.1	12.4	90.3	0.03
батон нарезной	50	3.7	1.5	24.3	125.6	0.06
Итого за прием пищи:	**560**	**15.7**	**16.1**	**76.6**	**515.2**	0.27
Обед						
помидор свежий	100	1.1	0.2	3.7	23.3	0.05
борщ со сметаной	250/10	2.3	7.0	13.8	128.5	0.05
биточки из мяса кур с молочным соусом	100/50	10.3	12.4	11.6	198.8	0.05
картофельное пюре	180	3.8	6.2	26.4	176.7	0.15
компот из сухофруктов	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00
хлеб крестьянский витаминный	90	6.7	0.5	43.8	206.7	0.11
Итого за прием пищи:	**980**	**24.2**	**26.3**	**113.8**	**792.1**	0.41
Полдник						
Чай с сахаром	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7.5	12.9	59.8	385.2	0.10
Итого за прием пищи:	**300**	**7.9**	**12.9**	**70.3**	**428.7**	0.10
Всего за день:		**47.8**	**55.3**	**260.7**	**1 736.0**	0.78

Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0.24	0.04	1.76	0.10	0.14	136.81	71.33	224.79	1.94	316.32	12.14	0.02	0.00	2/4	2015
0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	108.26	14.89	78.35	0.21	155.60	9.00	0.00	0.00	17/10	2015
0.00	0.00	1.25	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	65.50	1.80	0.00	0.00		2015
0.76	0.06	3.01	0.10	0.27	254.97	101.07	341.39	3.05	537.42	22.94	0.02	0.00		
10.00	0.13	0.39	0.00	0.03	12.60	18.00	23.40	0.90	290.00	2.00	0.00	0.00	6/1	2015
10.81	0.21	2.26	0.00	0.05	55.67	23.98	51.08	1.17	345.89	6.14	0.02	0.00	3/2	2015
0.51	0.05	0.84	0.04	0.10	50.86	15.36	105.69	0.90	161.73	6.18	0.05	0.01	5/9	2015
12.89	0.04	0.29	0.09	0.12	43.43	35.96	102.31	1.50	942.58	10.14	0.04	0.00	3/3	2015
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.78	1.89	0.00	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	6/10	2015
0.00	0.00	1.76	0.00	0.04	18.63	26.73	68.04	1.62	116.10	0.00	0.01	0.00		2015
34.21	0.43	5.54	0.13	0.34	189.97	121.92	350.52	6.09	1 857.38	24.46	0.12	0.01		
0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.19	9.72	14.83	1.48	50.50	0.00	0.00	0.00	14/10	2015
0.00	0.01	3.01	0.04	0.04	17.45	11.36	63.12	0.71	98.03	1.41	0.01	0.02	424	2011
0.08	0.01	3.01	0.04	0.06	34.64	21.08	77.95	2.19	148.53	1.41	0.01	0.02		
35.05	0.50	11.56	0.27	0.67	479.58	244.07	769.86	11.33	2 543.33	48.81	0.15	0.03		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
запеканка из творога с яблоками и молоком сгущенным	290/10	38.2	36.9	62.6
какао с молоком	200	4.0	3.8	11.8
батон нарезной	50	3.7	1.5	24.3
Итого за прием пищи:	**550**	**45.9**	**42.2**	**98.7**
салат из моркови с маслом растительным	100	0.1	1.4	2.1
рассольник со сметаной	250/10	2.2	7.1	16.8
котлета из мяса кур паровая	100	16.6	12.1	7.3
каша гречневая вязкая	180	5.4	5.3	24.6
напиток из шиповника	200	0.7	0.3	19.1
хлеб крестьянский витаминный	90	6.7	0.5	43.8
Итого за прием пищи:	**930**	**31.7**	**26.7**	**113.7**
Чай с сахаром	200	0.4	0.0	10.5
гребешок с повидлом	100	6.1	5.7	65.4
Итого за прием пищи:	**300**	**6.5**	**5.7**	**75.9**
Всего за день:		**84.1**	**74.6**	**288.3**

7 день

Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																
743.6	0.11	2.92	0.19	3.56	0.49	0.51	396.98	57.67	444.29	3.02	529.28	5.97	0.07	0.05	16/5	2015
99.3	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	112.34	31.32	101.48	1.07	221.99	9.00	0.00	0.00	18/10	2015
125.6	0.06	0.00	0.00	1.25	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	65.50	1.80	0.00	0.00		2015
968.5	0.20	3.44	0.21	4.81	0.49	0.64	519.22	103.84	584.02	4.99	816.77	16.77	0.07	0.05		
Обед																
21.1	0.00	0.18	0.18	0.64	0.00	0.01	4.16	3.08	4.48	0.08	18.05	0.45	0.00	0.00	20/1	2015
141.1	0.08	6.41	0.21	2.27	0.00	0.06	36.28	24.65	60.04	0.94	471.44	5.37	0.03	0.00	10/2	2015
203.9	0.16	0.00	0.03	0.78	0.08	0.37	14.22	17.46	129.18	1.92	286.51	3.75	0.00	0.00	14,/8	2015
167.5	0.14	0.00	0.02	3.06	0.07	0.08	17.63	81.41	120.49	2.83	169.96	1.47	0.01	0.00	3/4	2015
93.8	0.01	80.00	0.16	0.00	0.00	0.05	19.08	4.86	3.06	0.54	10.90	0.00	0.00	0.00	20/10	1994
206.7	0.11	0.00	0.00	1.76	0.00	0.04	18.63	26.73	68.04	1.62	116.10	0.00	0.01	0.00		2015
834.1	0.50	86.59	0.60	8.51	0.15	0.61	110.00	158.19	385.29	7.93	1 072. 96	11.04	0.05	0.00		
Полдник																
43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.19	9.72	14.83	1.48	50.50	0.00	0.00	0.00	14/10	2015
336.8	0.07	0.16	0.03	1.39	0.18	0.07	31.17	12.24	63.81	1.08	154.05	3.18	0.01	0.01	36/12	2015
380.3	0.07	0.24	0.03	1.39	0.18	0.09	48.36	21.96	78.64	2.56	204.55	3.18	0.01	0.01		
2 182.9	0.77	90.27	0.84	14.71	0.82	1.34	677.58	283.99	1 047. 95	15.48	2 094. 28	30.99	0.13	0.06		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
каша ячневая молочная с маслом сливочным	300/10	8.8	9.0	47.0
Кофейный напиток с молоком	200	3.0	3.1	12.4
батон нарезной	50	3.7	1.5	24.3
Итого за прием пищи:	**560**	**15.5**	**13.6**	**83.7**
огурец свежий	100	0.8	0.1	2.5
суп картофельный с бобовыми	250	6.4	5.5	23.8
биточки из мяса кур с маслом	100/5	9.4	9.7	5.7
макаронные изделия отварные	180	6.6	5.6	41.9
компот из сухофруктов	200	0.0	0.0	14.5
хлеб крестьянский витаминный	90	6.7	0.5	43.8
Итого за прием пищи:	**925**	**29.9**	**21.4**	**132.2**
булочка с маком	100	8.3	1.4	57.7
сок фруктовый	200	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	**300**	**8.3**	**1.4**	**57.7**
Всего за день:		**53.7**	**36.4**	**273.6**

8 день

Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																
305.0	0.15	0.60	0.04	0.13	0.09	0.16	168.87	40.03	260.23	1.16	286.29	10.36	0.05	0.02	17/4	2015
90.3	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	108.26	14.89	78.35	0.21	155.60	9.00	0.00	0.00	17/10	2015
125.6	0.06	0.00	0.00	1.25	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	65.50	1.80	0.00	0.00		2015
520.9	0.24	1.12	0.06	1.38	0.09	0.29	287.03	69.77	376.83	2.27	507.39	21.16	0.05	0.02		
Обед																
14.0	0.03	10.00	0.01	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	3.00	0.02	0.00	4.1	2015
170.6	0.20	7.00	0.40	4.16	0.00	0.08	46.60	41.82	98.21	2.28	642.05	6.21	0.04	0.00	19/2	2015
147.4	0.09	0.00	0.03	0.98	0.08	0.21	8.44	10.09	73.75	1.09	162.17	2.12	0.00	0.00	5/9	2015
244.2	0.08	0.00	0.03	1.42	0.09	0.03	15.05	9.05	49.64	1.14	76.28	0.92	0.01	0.01	57/3	2015
58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.78	1.89	0.00	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	6/10	2015
206.7	0.11	0.00	0.00	1.76	0.00	0.04	18.63	26.73	68.04	1.62	116.10	0.00	0.01	0.00		2015
841.0	0.51	17.00	0.47	8.42	0.17	0.40	120.50	103.58	331.64	7.13	1 138.68	12.25	0.08	0.01		
Полдник																
276.3	0.11	0.00	0.00	0.17	0.00	0.03	18.52	12.38	65.66	0.77	102.85	1.22	0.02	0.02	15/12	2015
0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
276.3	0.11	0.00	0.00	0.17	0.00	0.03	18.52	12.38	65.66	0.77	102.85	1.22	0.02	0.02		
1 638.2	0.86	18.12	0.53	9.97	0.26	0.72	426.05	185.73	774.13	10.17	1 748.92	34.63	0.15	0.05		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг
Завтрак						
каша пшеничная молочная с маслом сливочным	280/10	9.0	8.9	45.5	299.0	0.15
сыр порциями	10	2.3	2.9	0.0	36.4	0.00
какао с молоком	200	4.0	3.8	11.8	99.3	0.03
батон нарезной	50	3.7	1.5	24.3	125.6	0.06
Итого за прием пищи:	**550**	**19.0**	**17.1**	**81.6**	**560.3**	0.24
Обед						
салат из свежей капусты с маслом растительным	100	0.2	1.5	39.2	170.6	0.00
суп картофельный с макарон.изделиями с цыпленком	250/10	5.3	7.2	24.6	184.6	0.11
мясо кур отварное в соусе	100/50	6.2	4.2	1.0	66.5	0.06
рис припушенный	180	7.1	7.5	32.2	224.5	0.10
компот из сухофруктов	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00
хлеб крестьянский витаминный	90	6.7	0.5	43.8	206.7	0.11
Итого за прием пищи:	**980**	**25.5**	**20.9**	**155.3**	**911.0**	0.38
Полдник						
ватрушка со сметаной	100	8.9	15.7	50.8	380.6	0.10
Чай с сахаром	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00
Итого за прием пищи:	**300**	**9.3**	**15.7**	**61.3**	**424.1**	0.10
Всего за день:		**53.8**	**53.7**	**298.2**	**1 895.4**	0.72

Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0.56	0.04	0.13	0.09	0.16	138.03	42.31	205.14	2.25	281.84	9.67	0.00	0.03	18/4	2015
0.03	0.02	0.03	0.00	0.03	83.30	4.00	46.40	0.06	9.50	0.00	0.00	0.00	5/13	2015
0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	112.34	31.32	101.48	1.07	221.99	9.00	0.00	0.00	18/10	2015
0.00	0.00	1.25	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	65.50	1.80	0.00	0.00		2015
1.11	0.08	1.41	0.09	0.32	343.57	92.48	391.27	4.28	578.83	20.47	0.00	0.03		
1.39	0.04	0.65	0.00	0.00	9.48	2.00	4.06	0.12	19.15	0.32	0.00	0.00	11/1	2015
7.07	0.41	2.67	0.00	0.08	35.47	29.85	84.36	1.44	530.46	6.02	0.05	0.01	18/2	2015
0.04	0.01	0.18	0.02	0.14	5.39	5.57	47.88	0.67	108.54	1.53	0.00	0.00	2/9	2015
0.00	0.02	0.11	0.07	0.04	43.01	64.96	187.57	1.76	224.46	0.00	0.00	0.00		
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.78	1.89	0.00	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	6/10	2015
0.00	0.00	1.76	0.00	0.04	18.63	26.73	68.04	1.62	116.10	0.00	0.01	0.00		2015
8.50	0.48	5.37	0.09	0.30	120.76	131.00	391.91	5.61	999.79	7.87	0.06	0.01		
0.16	0.05	3.35	0.13	0.10	60.12	15.05	96.66	0.82	162.37	7.07	0.02	0.02	6/12	2015
0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.19	9.72	14.83	1.48	50.50	0.00	0.00	0.00	14/10	2015
0.24	0.05	3.35	0.13	0.12	77.31	24.77	111.49	2.30	212.87	7.07	0.02	0.02		
9.85	0.61	10.13	0.31	0.74	541.64	248.25	894.67	12.19	1 791.49	35.41	0.08	0.06		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	280/10	9.0	11.8	39.9
масло сливочное	10	0.0	8.0	0.1
Чай с сахаром	200	0.4	0.0	7.6
батон нарезной	50	3.7	1.5	24.3
Итого за прием пищи:	**550**	**13.1**	**21.3**	**71.9**
Салат из свеклы с маслом растительным	100	0.1	7.8	0.8
щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2.0	4.3	8.4
рагу из мяса кур	250	16.3	16.4	22.7
компот из сухофруктов	200	0.0	0.0	14.5
хлеб крестьянский витаминный	90	6.7	0.5	43.8
Итого за прием пищи:	**900**	**25.1**	**29.0**	**90.2**
Чай с сахаром	200	0.4	0.0	10.5
булочка дорожная	100	7.9	3.7	57.1
фрукт	100	0.4	0.4	9.8
Итого за прием пищи:	**400**	**8.7**	**4.1**	**77.4**
Всего за день:		**46.9**	**54.4**	**239.5**

10 день

Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																
302.7	0.19	0.57	0.05	1.73	0.10	0.16	144.74	70.95	226.15	1.90	324.25	12.81	0.02	0.00	7/4	2015
72.6	0.00	0.00	0.04	0.22	0.15	0.01	1.02	0.00	1.52	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	1/13	2015
31.9	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.14	9.72	14.83	1.48	50.41	0.00	0.00	0.00	14/10	2015
125.6	0.06	0.00	0.00	1.25	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	65.50	1.80	0.00	0.00		2015
532.8	0.25	0.65	0.09	3.20	0.25	0.21	172.80	95.52	280.75	4.30	441.66	14.61	0.02	0.00		
Обед																
73.8	0.00	0.39	0.00	3.37	0.00	0.00	3.26	1.94	3.94	0.12	28.22	0.69	0.00	0.00	28/1	2015
81.9	0.05	12.89	0.29	1.13	0.00	0.05	54.98	21.64	46.32	1.00	294.98	4.79	0.02	0.00	7/2	2015
303.6	0.25	10.08	0.41	0.82	0.17	0.40	36.75	43.63	181.20	2.80	947.52	10.31	0.04	0.00	3/9,	2015
58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.78	1.89	0.00	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	6/10	2015
206.7	0.11	0.00	0.00	1.76	0.00	0.04	18.63	26.73	68.04	1.62	116.10	0.00	0.01	0.00		2015
724.1	0.41	23.36	0.70	7.08	0.17	0.49	122.40	95.83	299.50	5.54	1 387. 90	15.79	0.07	0.00		
Полдник																
43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.19	9.72	14.83	1.48	50.50	0.00	0.00	0.00	14/10	2015
293.3	0.10	0.16	0.00	0.84	0.00	0.06	44.21	13.58	78.11	0.67	133.09	3.78	0.01	0.02	14/12	2015
47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
383.8	0.13	10.24	0.01	1.47	0.00	0.10	77.40	31.30	103.94	4.35	461.59	5.78	0.02	0.02		
1 640.7	0.79	34.25	0.80	11.75	0.42	0.80	372.60	222.65	684.19	14.19	2 291. 15	36.18	0.11	0.02		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
каша молочная дружба (пшено,рис) с маслом сливочным	300/10	8.3	10.2	50.3	326.8	0.13	0.66	0.05	0.94	0.10	0.16	146.44	46.63	183.76	1.09	268.64	12.98	0.02	0.00	23/4	2015
Кофейный напиток с молоком	200	3.0	3.1	12.4	90.3	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	108.26	14.89	78.35	0.21	155.60	9.00	0.00	0.00	17/10	2015
батон нарезной	50	3.7	1.5	24.3	125.6	0.06	0.00	0.00	1.25	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	65.50	1.80	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	**560**	**15.0**	**14.8**	**87.0**	**542.7**	0.22	1.18	0.07	2.19	0.10	0.29	264.60	76.37	300.36	2.20	489.74	23.78	0.02	0.00		
Обед																					
огурец свежий	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	9.97	0.01	0.10	0.00	0.04	22.93	13.96	41.87	1.00	140.58	2.99	0.02	0.00		2008
борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	8.5	11.5	11.9	185.5	0.05	7.64	0.22	0.49	0.07	0.09	48.37	28.41	102.05	1.85	441.73	8.53	0.04	0.00	76	2008
котлета из мяса кур с молочным соусом	100/50	5.4	3.5	4.7	71.7	0.05	0.11	0.00	0.42	0.00	0.12	25.68	7.30	52.27	0.56	111.86	2.97	0.00	0.00	17/8	2015
каша гречневая вязкая	180	5.4	5.3	24.6	167.5	0.14	0.00	0.02	3.06	0.07	0.08	17.63	81.41	120.49	2.83	169.96	1.47	0.01	0.00	3/4	2015
напиток из шиповника	200	0.7	0.3	19.1	93.8	0.01	80.00	0.16	0.00	0.00	0.05	19.08	4.86	3.06	0.54	10.90	0.00	0.00	0.00	20/10	1994
хлеб крестьянский витаминный	90	6.7	0.5	43.8	206.7	0.11	0.00	0.00	1.76	0.00	0.04	18.63	26.73	68.04	1.62	116.10	0.00	0.01	0.00		2015
Итого за прием пищи:	**980**	**27.5**	**21.2**	**106.6**	**739.2**	0.39	97.72	0.41	5.83	0.14	0.42	152.32	162.67	387.78	8.40	991.13	15.96	0.08	0.00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6.6	12.4	55.8	360.0	0.12	0.00	0.09	0.90	0.00	0.00	15.00	9.00	56.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	467	2008
сок фруктовый	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**300**	**6.6**	**12.4**	**55.8**	**360.0**	0.12	0.00	0.09	0.90	0.00	0.00	15.00	9.00	56.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**49.1**	**48.4**	**249.4**	**1 641.9**	0.73	98.90	0.57	8.92	0.24	0.71	431.92	248.04	744.14	11.30	1 480.87	39.74	0.10	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
каша ассорти (ячневая,греча) с маслом сливочным	250/10	6.8	8.9	29.9
яйцо вареное	40	5.0	4.5	0.3
Кофейный напиток с молоком	200	3.0	3.1	12.4
батон нарезной	50	3.7	1.5	24.3
Итого за прием пищи:	**550**	**18.5**	**18.0**	**66.9**
салат из моркови с маслом растительным	100	0.1	1.4	2.1
суп- пюре из картофеля с гренками	250/10	2.8	3.5	14.0
мясо кур отварное в соусе	100/50	6.2	4.2	1.0
макаронные изделия отварные	180	6.6	5.6	41.9
компот из сухофруктов	200	0.0	0.0	9.7
хлеб крестьянский витаминный	90	6.7	0.5	43.8
Итого за прием пищи:	**980**	**22.4**	**15.2**	**112.5**
ватрушка со сметаной	100	8.9	15.7	50.8
Чай с сахаром	200	0.4	0.0	7.6
фрукт	100	0.4	0.4	9.8
Итого за прием пищи:	**400**	**9.7**	**16.1**	**68.2**
Всего за день:		**50.6**	**49.3**	**247.6**

12 день

Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																
227.9	0.11	0.63	0.04	0.99	0.08	0.17	146.68	46.17	179.23	1.28	265.31	11.39	0.02	0.01	25/4	2015
61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	1/6	2015
90.3	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	108.26	14.89	78.35	0.21	155.60	9.00	0.00	0.00	17/10	2015
125.6	0.06	0.00	0.00	1.25	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	65.50	1.80	0.00	0.00		2015
505.1	0.22	1.15	0.16	3.05	0.97	0.45	284.76	80.26	365.38	3.30	542.76	30.24	0.04	0.02		
Обед																
21.1	0.00	0.18	0.18	0.64	0.00	0.01	4.16	3.08	4.48	0.08	18.05	0.45	0.00	0.00	20/1	2015
99.6	0.08	5.54	0.20	0.22	0.03	0.09	67.87	23.89	73.84	0.77	452.69	7.78	0.02	0.00	27/2	2015
66.5	0.06	0.04	0.01	0.18	0.02	0.14	5.39	5.57	47.88	0.67	108.54	1.53	0.00	0.00	2/9	2015
244.2	0.08	0.00	0.03	1.42	0.09	0.03	15.05	9.05	49.64	1.14	76.28	0.92	0.01	0.01	57/3	2015
38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.69	1.89	0.00	0.00	0.93	0.00	0.00	0.00	6/10	2015
206.7	0.11	0.00	0.00	1.76	0.00	0.04	18.63	26.73	68.04	1.62	116.10	0.00	0.01	0.00		2015
676.8	0.33	5.76	0.42	4.22	0.14	0.31	119.79	70.21	243.88	4.28	772.59	10.68	0.04	0.01		
Полдник																
380.6	0.10	0.16	0.05	3.35	0.13	0.10	60.12	15.05	96.66	0.82	162.37	7.07	0.02	0.02	6/12	2015
31.9	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.14	9.72	14.83	1.48	50.41	0.00	0.00	0.00	14/10	2015
47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
459.5	0.13	10.24	0.06	3.98	0.13	0.14	93.26	32.77	122.49	4.50	490.78	9.07	0.03	0.02		
1 641.4	0.68	17.15	0.64	11.25	1.24	0.90	497.81	183.24	731.75	12.08	1 806. 13	49.99	0.11	0.05		