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 7 - 11 лет в оздоровительном лагере с дневным пребыванием в общеобразовательном учреждении

2025год

1 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	250/5	7.1	8.6	42.7	277.6	0.11	0.56	0.04	0.80	0.08	0.13	124.42	39.63	156.15	0.93	228.28	11.03	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:	**505**	**11.2**	**10.1**	**74.6**	**435.1**	0.17	0.64	0.04	2.05	0.08	0.17	151.46	64.20	209.23	3.31	344.19	12.83	0.02	0.00		
Обед																					
огурец свежий	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00		2008
борщ из св. капусты с картофелем и сметаной	200/5	6.9	8.7	9.7	145.2	0.04	6.26	0.18	0.40	0.06	0.07	37.12	23.07	82.00	1.51	358.26	6.68	0.03	0.00	76	2008
котлета из мяса кур с молочным соусом	90/50	7.6	4.9	6.6	101.3	0.08	0.15	0.01	0.61	0.00	0.17	35.67	10.22	73.11	0.78	156.48	4.15	0.00	0.00	17/8	2015
каша гречневая вязкая	150	4.5	4.4	20.5	139.6	0.12	0.00	0.02	2.55	0.06	0.07	14.58	67.84	100.38	2.36	141.63	1.22	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:	**845**	**26.2**	**18.6**	**91.8**	**639.9**	0.37	12.39	0.22	5.38	0.12	0.37	128.44	138.12	348.65	6.87	857.72	13.84	0.06	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:		**46.1**	**32.8**	**240.6**	**1 445.8**	0.66	17.27	0.26	8.90	0.20	0.64	355.65	232.82	660.72	14.31	1 663. 41	32.45	0.10	0.02		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
каша ассорти (ячневая,греча) с маслом сливочным	240/10	6.5	7.9	28.6
Кофейный напиток с молоком	200	3.0	3.1	12.4
батон нарезной	50	3.6	1.4	24.9
Итого за прием пищи:	**500**	**13.1**	**12.4**	**65.9**
салат из свежей капусты с маслом растительным	60	0.1	0.9	23.5
суп -пюре из разных овощей с гренками	220/10	2.8	4.6	11.4
мясо кур отварное в соусе	90/50	6.8	8.0	1.3
рис припушенный	150	5.9	6.2	26.8
компот из сухофруктов	200	0.0	0.0	9.7
хлеб крестьянский витаминный	90	6.7	0.5	43.8
Итого за прием пищи:	**870**	**22.3**	**20.2**	**116.5**
гребешок с повидлом	100	6.1	5.7	65.4
сок фруктовый	200	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	**300**	**6.1**	**5.7**	**65.4**
Всего за день:		**41.5**	**38.3**	**247.8**

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																
212.6	0.11	0.61	0.04	0.94	0.07	0.16	140.23	44.29	171.53	1.22	254.15	10.91	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
430.0	0.18	1.13	0.06	0.94	0.07	0.28	257.04	65.03	279.13	1.88	455.75	19.91	0.02	0.01		
Обед																
102.4	0.00	0.84	0.02	0.39	0.00	0.00	5.89	1.22	2.48	0.07	11.50	0.19	0.00	0.00	11/1	2015
98.8	0.06	5.83	0.28	0.41	0.06	0.07	64.11	20.65	61.62	0.74	247.37	5.26	0.02	0.00	29/2	2015
104.4	0.02	0.31	0.03	0.11	0.03	0.05	8.65	6.77	57.81	0.58	76.74	2.30	0.04	0.01	2/9	2015
187.1	0.09	0.00	0.02	0.09	0.06	0.03	35.84	54.14	156.31	1.46	187.05	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
738.1	0.28	6.98	0.35	2.76	0.15	0.19	141.81	111.40	346.26	4.47	639.69	7.75	0.07	0.01		
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
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		
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		
1 504.9	0.53	8.27	0.44	5.09	0.40	0.54	430.02	188.67	689.20	7.43	1 249.49	30.84	0.10	0.03		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
каша манная молочная с маслом	240/10	8.3	8.1	47.6
какао с молоком	200	4.0	3.8	11.8
батон нарезной	50	3.6	1.4	24.9
Итого за прием пищи:	**500**	**15.9**	**13.3**	**84.3**
салат из моркови с маслом растительным	60	0.1	0.8	1.2
суп картофельный с бобовыми	200	5.1	4.4	19.0
кнели из мяса кур паровые	90	20.3	14.8	5.6
макаронные изделия отварные	150	5.5	4.6	34.9
напиток из шиповника	200	0.7	0.3	19.1
хлеб крестьянский витаминный	90	6.7	0.5	43.8
Итого за прием пищи:	**790**	**38.4**	**25.4**	**123.6**
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6.6	12.4	55.8
Чай с сахаром	200	0.4	0.0	10.5
Итого за прием пищи:	**300**	**7.0**	**12.4**	**66.3**
Всего за день:		**61.3**	**51.1**	**274.2**

3 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																
295.3	0.08	0.55	0.04	1.48	0.08	0.13	127.11	21.85	118.94	0.60	226.22	9.59	0.01	0.00	5/4	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
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
521.7	0.15	1.07	0.06	1.48	0.08	0.25	248.00	59.02	249.67	2.12	494.21	18.59	0.01	0.00		
Обед																
12.3	0.00	0.11	0.11	0.37	0.00	0.00	2.49	1.85	2.69	0.05	10.83	0.27	0.00	0.00	20/1	2015
136.6	0.16	5.60	0.32	3.33	0.00	0.07	37.17	33.47	78.58	1.83	513.69	4.97	0.03	0.00	19/2	2015
236.2	0.19	0.12	0.06	0.75	0.32	0.48	41.77	19.39	175.13	2.24	361.22	8.55	0.01	0.00	319	2008
203.5	0.07	0.00	0.02	1.18	0.08	0.02	12.54	7.54	41.37	0.95	63.57	0.77	0.01	0.01	57/3	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
889.1	0.54	85.83	0.67	7.39	0.40	0.66	131.68	93.84	368.87	7.23	1 076. 31	14.56	0.06	0.01		
Полдник																
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
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
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		
1 814.3	0.81	86.98	0.82	9.77	0.48	0.93	411.87	171.58	689.37	11.53	1 621. 02	33.15	0.07	0.01		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
каша пшеничная молочная с маслом сливочным	245/5	8.1	7.4	40.6
Кофейный напиток с молоком	200	3.0	3.1	12.4
батон нарезной	50	3.6	1.4	24.9
Итого за прием пищи:	**500**	**14.7**	**11.9**	**77.9**
Салат из свеклы с растительным маслом	60	0.1	4.7	0.5
щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1.7	3.9	7.1
котлета рыбная с маслом	90/5	11.5	5.7	6.8
картофельное пюре	150	3.2	5.1	22.0
компот из сухофруктов	200	0.0	0.0	14.5
хлеб крестьянский витаминный	90	6.7	0.5	43.8
Итого за прием пищи:	**805**	**23.2**	**19.9**	**94.7**
Чай с сахаром	200	0.4	0.0	10.5
ватрушка с творогом	100	13.6	13.6	43.0
фрукт	100	0.4	0.4	9.5
Итого за прием пищи:	**400**	**14.4**	**14.0**	**63.0**
Всего за день:		**52.3**	**45.8**	**235.6**

4 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																
262.1	0.13	0.50	0.04	0.11	0.07	0.14	123.22	37.75	182.97	2.01	251.45	8.63	0.00	0.03	18/4	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
479.5	0.20	1.02	0.06	0.11	0.07	0.26	240.03	58.49	290.57	2.67	453.05	17.63	0.00	0.03		
Обед																
44.3	0.00	0.24	0.00	2.02	0.00	0.00	1.96	1.17	2.37	0.07	16.99	0.41	0.00	0.00	28/1	2015
71.7	0.04	10.82	0.24	0.94	0.00	0.04	47.32	18.27	39.66	0.84	249.29	4.17	0.02	0.00	7/2	2015
124.9	0.07	0.21	0.04	0.62	0.19	0.10	60.71	37.42	166.84	0.93	306.20	94.62	0.39	0.01	9/7	2015
147.3	0.12	10.74	0.03	0.24	0.08	0.10	36.19	29.97	85.26	1.25	785.48	8.45	0.04	0.00	3/3	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
653.0	0.34	22.01	0.31	5.58	0.27	0.28	173.59	115.45	362.17	4.71	1 475. 14	107.65	0.46	0.01		
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
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
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		
439.4	0.11	4.26	0.06	4.13	0.34	0.22	120.15	34.81	174.36	4.38	487.10	7.55	0.04	0.03		
1 571.9	0.65	27.29	0.43	9.82	0.68	0.76	533.77	208.75	827.10	11.76	2 415. 29	132.83	0.50	0.07		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
каша пшенная молочная с маслом	240/10	7.9	12.4	41.4
какао с молоком	200	4.0	3.8	11.8
батон нарезной	50	3.7	1.5	24.3
Итого за прием пищи:	**500**	**15.6**	**17.7**	**77.5**
огурец свежий	60	0.5	0.1	1.5
суп- пюре из картофеля с гренками	200/10	2.3	2.8	11.2
плов из мяса кур	200	19.7	19.2	35.3
компот из сухофруктов	200	0.0	0.0	14.5
хлеб крестьянский витаминный	90	6.7	0.5	43.8
Итого за прием пищи:	**760**	**29.2**	**22.6**	**106.3**
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	100	7.0	14.4	55.9
сок фруктовый	200	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	**300**	**7.0**	**14.4**	**55.9**
Всего за день:		**51.8**	**54.7**	**239.7**

5 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																
309.9	0.17	0.55	0.06	1.37	0.15	0.13	122.14	44.90	170.35	1.31	248.42	11.45	0.01	0.00	32	1994
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
534.8	0.26	1.07	0.08	2.62	0.15	0.26	244.38	91.07	310.08	3.28	535.91	22.25	0.01	0.00		
Обед																
8.4	0.02	6.00	0.01	0.06	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	1.80	0.01	0.00	4.1	2015
79.6	0.06	4.47	0.16	0.17	0.03	0.08	54.62	19.19	59.35	0.62	364.49	6.26	0.02	0.00	27/2	2015
393.2	0.09	1.48	0.34	1.51	0.00	0.14	35.15	43.29	214.08	2.02	276.29	7.26	0.14	0.02	4/9	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
746.0	0.28	11.95	0.51	3.50	0.03	0.28	130.98	99.50	366.67	4.86	842.56	15.32	0.18	0.02		
Полдник																
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
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		
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		
1 661.5	0.63	13.02	0.59	9.52	0.18	0.57	391.83	201.32	734.24	8.78	1 469. 68	38.61	0.20	0.04		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250/5	7.7	9.7	33.9
Кофейный напиток с молоком	200	3.0	3.1	12.4
батон нарезной	50	3.7	1.5	24.3
Итого за прием пищи:	**505**	**14.4**	**14.3**	**70.6**
помидор свежий	60	0.6	0.1	2.2
борщ со сметаной	200/10	1.8	5.3	10.6
биточки из мяса кур с молочным соусом	90/50	6.2	7.5	7.0
картофельное пюре	150	3.2	5.1	22.0
компот из сухофруктов	200	0.0	0.0	14.5
хлеб крестьянский витаминный	90	6.7	0.5	43.8
Итого за прием пищи:	**850**	**18.5**	**18.5**	**100.1**
Чай с сахаром	200	0.4	0.0	10.5
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7.5	12.9	59.8
Итого за прием пищи:	**300**	**7.9**	**12.9**	**70.3**
Всего за день:		**40.8**	**45.7**	**241.0**

6 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																
254.1	0.16	0.21	0.04	1.50	0.08	0.12	116.14	60.61	191.00	1.65	268.80	10.32	0.02	0.00	2/4	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
470.0	0.25	0.73	0.06	2.75	0.08	0.25	234.30	90.35	307.60	2.76	489.90	21.12	0.02	0.00		
Обед																
14.0	0.03	6.00	0.08	0.23	0.00	0.02	7.56	10.80	14.04	0.54	174.00	1.20	0.00	0.00	6/1	2015
98.3	0.04	8.32	0.16	1.72	0.00	0.04	42.83	18.44	39.26	0.90	265.93	4.72	0.02	0.00	3/2	2015
119.8	0.03	0.31	0.03	0.53	0.02	0.06	30.40	9.22	63.41	0.54	97.08	3.71	0.03	0.01	5/9	2015
147.3	0.12	10.74	0.03	0.24	0.08	0.10	36.19	29.97	85.26	1.25	785.48	8.45	0.04	0.00	3/3	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
644.2	0.33	25.37	0.30	4.48	0.10	0.26	144.39	97.05	270.01	4.85	1 439. 67	18.08	0.10	0.01		
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
385.2	0.10	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
428.7	0.10	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		
1 542.9	0.68	26.18	0.37	10.24	0.22	0.57	413.33	208.48	655.56	9.80	2 078. 10	40.61	0.13	0.03		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
запеканка из творога с яблоками и молоком сгущенным	240/10	31.1	30.2	54.2
какао с молоком	200	4.0	3.8	11.8
батон нарезной	50	3.7	1.5	24.3
Итого за прием пищи:	**500**	**38.8**	**35.5**	**90.3**
салат из моркови с маслом растительным	60	0.1	0.8	1.2
рассольник со сметаной	200/10	1.8	5.7	13.6
котлета из мяса кур паровая	90	14.9	10.9	6.6
каша гречневая вязкая	150	4.5	4.4	20.5
напиток из шиповника	200	0.7	0.3	19.1
хлеб крестьянский витаминный	90	6.7	0.5	43.8
Итого за прием пищи:	**800**	**28.7**	**22.6**	**104.8**
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:		**74.0**	**63.8**	**271.0**

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																
620.2	0.09	2.37	0.15	2.89	0.40	0.43	338.65	48.53	370.55	2.43	451.31	5.25	0.06	0.04	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
845.1	0.18	2.89	0.17	4.14	0.40	0.56	460.89	94.70	510.28	4.40	738.80	16.05	0.06	0.04		
Обед																
12.3	0.00	0.11	0.11	0.37	0.00	0.00	2.49	1.85	2.69	0.05	10.83	0.27	0.00	0.00	20/1	2015
113.6	0.06	5.18	0.17	1.82	0.00	0.05	29.25	19.90	48.44	0.76	380.87	4.34	0.02	0.00	10/2	2015
183.5	0.15	0.00	0.02	0.70	0.07	0.33	12.79	15.71	116.26	1.73	257.86	3.38	0.00	0.00	14,/8	2015
139.6	0.12	0.00	0.02	2.55	0.06	0.07	14.58	67.84	100.38	2.36	141.63	1.22	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
749.5	0.45	85.29	0.48	7.20	0.13	0.54	96.82	136.89	338.87	7.06	918.19	9.21	0.04	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		
1 974.9	0.70	88.42	0.68	12.73	0.71	1.19	606.07	253.55	927.79	14.02	1 861. 54	28.44	0.11	0.05		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
каша ячневая молочная с маслом сливочным	250/5	7.5	8.1	39.9
Кофейный напиток с молоком	200	3.0	3.1	12.4
батон нарезной	50	3.7	1.5	24.3
Итого за прием пищи:	**505**	**14.2**	**12.7**	**76.6**
огурец свежий	60	0.5	0.1	1.5
суп картофельный с бобовыми	220	5.6	4.8	20.9
биточки из мяса кур с маслом	90/5	9.0	7.2	5.4
макаронные изделия отварные	150	5.5	4.6	34.9
компот из сухофруктов	200	0.0	0.0	14.5
хлеб крестьянский витаминный	90	6.7	0.5	43.8
Итого за прием пищи:	**815**	**27.3**	**17.2**	**121.0**
сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2
булочка с маком	100	8.3	1.4	57.7
Итого за прием пищи:	**300**	**9.3**	**1.6**	**77.9**
Всего за день:		**50.8**	**31.5**	**275.5**

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																
263.5	0.12	0.51	0.04	0.12	0.08	0.14	143.52	34.03	221.35	0.98	243.45	8.80	0.04	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
479.4	0.21	1.03	0.06	1.37	0.08	0.27	261.68	63.77	337.95	2.09	464.55	19.60	0.04	0.02		
Обед																
8.4	0.02	6.00	0.01	0.06	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	1.80	0.01	0.00	4.1	2015
150.2	0.18	6.16	0.35	3.66	0.00	0.07	40.87	36.81	86.41	2.01	565.03	5.47	0.03	0.00	19/2	2015
122.0	0.09	0.00	0.01	0.86	0.03	0.19	7.84	9.60	69.70	1.03	153.67	2.01	0.00	0.00	5/9	2015
203.5	0.07	0.00	0.02	1.18	0.08	0.02	12.54	7.54	41.37	0.95	63.57	0.77	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
748.9	0.47	12.16	0.39	7.52	0.11	0.34	102.46	90.97	290.72	6.21	984.05	10.05	0.06	0.01		
Полдник																
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
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
362.3	0.13	4.00	0.00	0.17	0.00	0.05	32.52	20.38	79.66	3.57	342.85	3.22	0.02	0.02		
1 590.6	0.81	17.19	0.45	9.06	0.19	0.66	396.66	175.12	708.33	11.87	1 791. 45	32.87	0.12	0.05		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
каша пшеничная молочная с маслом сливочным	230/10	7.6	7.4	38.1
сыр порциями	10	2.3	2.9	0.0
какао с молоком	200	4.0	3.8	11.8
батон нарезной	50	3.7	1.5	24.3
Итого за прием пищи:	**500**	**17.6**	**15.6**	**74.2**
салат из свежей капусты с маслом растительным	60	0.1	0.9	23.5
суп картофельный с макарон.изделиями с цыпленком	200/12	4.1	5.5	18.9
мясо кур отварное в соусе	90/50	8.7	5.9	1.3
рис припушенный	150	5.9	6.2	26.8
компот из сухофруктов	200	0.0	0.0	14.5
хлеб крестьянский витаминный	90	6.7	0.5	43.8
Итого за прием пищи:	**852**	**25.5**	**19.0**	**128.8**
ватрушка со сметаной	100	8.9	15.7	50.8
Чай с сахаром	200	0.4	0.0	10.5
Итого за прием пищи:	**300**	**9.3**	**15.7**	**61.3**
Всего за день:		**52.4**	**50.3**	**264.3**

9 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																
250.4	0.12	0.47	0.04	0.11	0.08	0.14	115.59	35.45	171.89	1.89	236.18	8.10	0.00	0.03	18/4	2015
36.4	0.00	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
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
511.7	0.21	1.02	0.08	1.39	0.08	0.30	321.13	85.62	358.02	3.92	533.17	18.90	0.00	0.03		
Обед																
102.4	0.00	0.84	0.02	0.39	0.00	0.00	5.56	1.20	2.41	0.07	11.49	0.19	0.00	0.00	11/1	2015
141.5	0.08	5.44	0.31	2.03	0.00	0.06	27.28	22.96	64.88	1.10	408.06	4.63	0.04	0.00	18/2	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
187.1	0.09	0.00	0.02	0.09	0.06	0.03	35.84	54.14	156.31	1.46	187.05	0.00	0.00	0.00		
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
788.7	0.36	6.33	0.36	4.52	0.09	0.33	103.41	114.68	358.52	5.19	875.46	6.95	0.05	0.00		
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
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
424.1	0.10	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		
1 724.5	0.67	7.59	0.49	9.26	0.30	0.75	501.85	225.07	828.03	11.41	1 621. 50	32.92	0.07	0.05		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	230/10	7.0	9.2	31.0
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:	**500**	**11.1**	**18.7**	**63.0**
Салат из свеклы с маслом растительным	60	0.1	4.7	0.5
щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1.7	3.9	7.1
рагу из мяса кур	200	13.1	13.1	18.1
компот из сухофруктов	200	0.0	0.0	14.5
хлеб крестьянский витаминный	90	6.7	0.5	43.8
Итого за прием пищи:	**760**	**21.6**	**22.2**	**84.0**
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	9.5
Итого за прием пищи:	**400**	**8.7**	**4.1**	**77.1**
Всего за день:		**41.4**	**45.0**	**224.1**

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																
234.9	0.15	0.44	0.04	1.34	0.08	0.13	112.04	54.97	175.24	1.47	251.33	9.93	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
465.0	0.21	0.52	0.08	2.81	0.23	0.18	140.10	79.54	229.84	3.87	368.74	11.73	0.02	0.00		
Обед																
44.3	0.00	0.24	0.00	2.02	0.00	0.00	1.96	1.17	2.37	0.07	16.99	0.41	0.00	0.00	28/1	2015
71.7	0.04	10.82	0.24	0.94	0.00	0.04	47.32	18.27	39.66	0.84	249.29	4.17	0.02	0.00	7/2	2015
242.8	0.20	8.06	0.33	0.66	0.13	0.32	29.39	34.90	144.91	2.24	757.91	8.24	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
623.6	0.35	19.12	0.57	5.38	0.13	0.40	106.08	82.96	254.98	4.77	1 141. 37	12.82	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
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		
382.4	0.12	4.24	0.00	1.47	0.00	0.10	75.80	30.50	102.84	4.13	461.59	5.78	0.02	0.02		
1 471.0	0.68	23.88	0.65	9.66	0.36	0.68	321.98	193.00	587.66	12.77	1 971. 70	30.33	0.11	0.02		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
каша молочная дружба (пшено,рис) с маслом сливочным	250/5	7.1	8.6	42.7
Кофейный напиток с молоком	200	3.0	3.1	12.4
батон нарезной	50	3.7	1.5	24.3
Итого за прием пищи:	**505**	**13.8**	**13.2**	**79.4**
огурец свежий	60	0.5	0.1	1.5
борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	6.9	8.7	9.7
котлета из мяса кур с молочным соусом	90/50	7.6	4.9	6.6
каша гречневая вязкая	150	4.5	4.4	20.5
напиток из шиповника	200	0.7	0.3	19.1
хлеб крестьянский витаминный	90	6.7	0.5	43.8
Итого за прием пищи:	**845**	**26.9**	**18.9**	**101.2**
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6.6	12.4	55.8
сок фруктовый	200	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	**300**	**6.6**	**12.4**	**55.8**
Всего за день:		**47.3**	**44.5**	**236.4**

11 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																
277.6	0.11	0.56	0.04	0.80	0.08	0.13	124.42	39.63	156.15	0.93	228.28	11.03	0.02	0.00	23/4	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
493.5	0.20	1.08	0.06	2.05	0.08	0.26	242.58	69.37	272.75	2.04	449.38	21.83	0.02	0.00		
Обед																
8.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00		2008
145.2	0.04	6.26	0.18	0.40	0.06	0.07	37.12	23.07	82.00	1.51	358.26	6.68	0.03	0.00	76	2008
101.3	0.08	0.15	0.01	0.61	0.00	0.17	35.67	10.22	73.11	0.78	156.48	4.15	0.00	0.00	17/8	2015
139.6	0.12	0.00	0.02	2.55	0.06	0.07	14.58	67.84	100.38	2.36	141.63	1.22	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
695.0	0.38	92.39	0.38	5.38	0.12	0.42	138.83	141.09	351.71	7.41	867.69	13.84	0.06	0.00		
Полдник																
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
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		
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		
1 548.5	0.70	93.47	0.53	8.33	0.20	0.68	396.41	219.46	680.46	10.15	1 317.07	35.67	0.08	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
каша ассорти (ячневая,греча) с маслом сливочным	200/10	5.7	7.7	25.1
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:	**500**	**17.4**	**16.8**	**62.1**
салат из моркови с маслом растительным	60	0.1	0.8	1.2
суп- пюре из картофеля с гренками	200/10	2.4	2.9	11.7
мясо кур отварное в соусе	90/50	8.7	5.9	1.3
макаронные изделия отварные	150	5.5	4.6	34.9
компот из сухофруктов	200	0.0	0.0	9.7
хлеб крестьянский витаминный	90	6.7	0.5	43.8
Итого за прием пищи:	**850**	**23.4**	**14.7**	**102.6**
Чай с сахаром	200	0.4	0.0	7.6
ватрушка со сметаной	100	8.9	15.7	50.8
фрукт	100	0.4	0.4	9.5
Итого за прием пищи:	**400**	**9.7**	**16.1**	**67.9**
Всего за день:		**50.5**	**47.6**	**232.6**

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																
193.1	0.09	0.53	0.04	0.84	0.08	0.14	122.83	38.72	150.24	1.07	222.45	9.54	0.01	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
470.3	0.20	1.05	0.16	2.90	0.97	0.42	260.91	72.81	336.39	3.09	499.90	28.39	0.03	0.02		
Обед																
12.3	0.00	0.11	0.11	0.37	0.00	0.00	2.49	1.85	2.69	0.05	10.83	0.27	0.00	0.00	20/1	2015
83.4	0.06	4.66	0.17	0.18	0.03	0.08	57.00	20.06	62.02	0.65	380.42	6.54	0.02	0.00	27/2	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
203.5	0.07	0.00	0.02	1.18	0.08	0.02	12.54	7.54	41.37	0.95	63.57	0.77	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
637.5	0.32	4.82	0.31	3.74	0.14	0.34	106.67	65.83	241.00	4.21	723.53	9.71	0.04	0.01		
Полдник																
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
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
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		
458.1	0.12	4.24	0.05	3.98	0.13	0.14	91.66	31.97	121.39	4.28	490.78	9.07	0.03	0.02		
1 565.9	0.64	10.11	0.52	10.62	1.24	0.90	459.24	170.61	698.78	11.58	1 714.21	47.17	0.10	0.05		