

Согласовано с отделом  
Роспотребнадзора  
(Северный Екатеринбургский ТО  
Управления Роспотребнадзора по  
Свердловской области



УТВЕРЖДАЮ:

«ИП Засухина Л.Н.»

Л.Н.Засухина

2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор БМАОУ СОШ № 32

О.В.Лылова

2022г.



# ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ БМАОУ СОШ № 32 В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИИ (2022г.)

СОГЛАСОВАНО:

ИП Засухина Л.Н.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Сезон: Летний

Категория: Дети от 7 от 11 лет

1-ая неделя/Понедельник

| № п/п | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       |       | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |       |      |          |         |         |         |        |        |       |       |
|-------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|-------|---------------|---------------------------|-------|------|----------|---------|---------|---------|--------|--------|-------|-------|
|       |                                   |                 | Б                | Ж     | У     | ккал  |               | A<br>(рет.экв)            | B1    | C    | D        | K       | Ca      | Mg      | P      | Fe     | I     | Se    |
| 1     | 2                                 | 3               | 4                | 5     | 6     | 7     | 8             | 9                         | 10    | 11   | 13       | 12      | 14      | 13      | 15     | 18     | 19    | 20    |
|       | Завтрак                           |                 |                  |       |       |       |               |                           |       |      |          |         |         |         |        |        |       |       |
| 182   | Каша жидкая молочная (пшеничная)  | 200/10          | 7,51             | 11,72 | 37,05 | 285   | 60            | 0,19                      | 1,17  |      | 231,35   | 138,1   | 47,6    | 184,37  | 1,23   |        |       |       |
| 377   | Чай с лимоном                     | 200/15          | 0,13             | 0,02  | 15,2  | 62    |               |                           | 2,83  |      | 21,3     | 14,2    | 2,4     | 4,4     | 0,36   |        |       |       |
|       |                                   | 7               |                  |       |       |       |               |                           |       |      |          |         |         |         |        |        |       |       |
| 590   | Батон подмосковный                | 25              | 1,77             | 0,57  | 11,51 | 58    |               |                           |       |      |          |         |         |         |        |        |       |       |
| 036   | Печенье                           | 50              | 1,06             | 1,56  | 3,22  | 31    |               | 0,01                      |       | 0,53 | 16,5     | 3,828   | 2,61    | 11,745  | 0,2741 |        | 0,525 | 0,525 |
| 15    | Сыр (порциями)                    | 15              | 3,52             | 4,2   |       | 52    | 20            | 0,01                      | 0,09  | 0,09 | 21       | 132     | 7,1775  | 76,995  | 0,1436 |        | 0,09  | 0,09  |
|       | Всего в Завтрак                   | 522             | 13,99            | 18,07 | 66,98 | 488   | 80            | 0,21                      | 4,09  | 0,61 | 290,1    | 288,1   | 59,79   | 277,5   | 2,01   | 0,61   | 0,61  | 0,61  |
|       |                                   |                 |                  |       |       |       |               |                           |       |      | 5        | 3       | 1       |         |        |        |       |       |
|       | Обед                              |                 |                  |       |       |       |               |                           |       |      |          |         |         |         |        |        |       |       |
|       | Хлеб ржаной                       | 20              | 2                | 0,35  | 8,42  | 45    |               | 0,05                      |       | 0,33 | 60,75    | 9,46    | 16,7475 | 57,42   | 1,0875 | 0,0008 | 0,33  | 0,33  |
|       | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3,2              | 0,56  | 13,47 | 72    |               | 0,08                      |       | 0,52 | 97,2     | 15,136  | 26,796  | 91,872  | 1,74   | 0,0013 | 0,52  | 0,52  |
| 304   | Рис отварной                      | 150             | 3,6              | 5,11  | 35,15 | 201   | 20            | 0,03                      |       |      | 55,5525  | 4,8708  | 23,5135 | 71,9969 | 0,4763 |        |       |       |
| 585   | Компот из вишни+яблоки            | 200             | 0,22             | 0,16  | 12,81 | 54    |               | 0,01                      | 16,26 | 0,1  | 110,32   | 9,2752  | 5,8725  | 6,8991  | 0,5446 | 0,0009 | 0,1   | 0,1   |
| 433   | Суп из овощей с фрикадельками     | 200             | 6,07             | 3,69  | 13,61 | 112   | 2             | 0,09                      | 8,37  | 0,16 | 584,707  | 22,2344 | 25,9893 | 92,3446 | 1,3985 | 0,0052 | 0,162 | 0,162 |
|       |                                   |                 |                  |       |       |       |               |                           |       |      | 2        |         |         |         |        |        |       |       |
| 103   | Огурец в нарезке                  | 60              | 0,45             | 0,05  | 1,42  | 8     |               | 0,01                      | 2,4   | 0,06 | 84,6     | 12,144  | 7,308   | 21,924  | 0,3132 | 0,0018 | 0,06  | 0,06  |
| 278   | Тфтели 1-й вариант                | 90/80           | 13,58            | 17,48 | 16,31 | 277   |               | 0,09                      | 1,75  | 4,74 | 387,360  | 58,208  | 35,0322 | 166,172 | 1,6567 | 0,0075 | 4,74  | 4,74  |
|       |                                   |                 |                  |       |       |       |               |                           |       |      | 5        |         |         |         |        |        |       |       |
|       | Всего в Обед                      | 840             | 29,12            | 27,4  | 101,1 | 769   | 22            | 0,36                      | 28,78 | 5,91 | 1 380,49 | 131,3   | 141,2   | 508,6   | 7,22   | 0,02   | 5,91  | 5,91  |
|       |                                   |                 |                  |       | 9     |       |               |                           |       |      | 3        | 6       | 3       |         |        |        |       |       |
|       | Всего в день                      |                 | 43,11            | 45,47 | 168,1 | 1 257 | 102           | 0,56                      | 32,87 | 6,53 | 1 670,4  | 419,4   | 201,0   | 786,1   | 9,22   | 0,02   | 6,53  | 6,53  |

| № реч. | Приём пищи,<br>наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       |       | Витамины (мг)  |     |      |       | Минеральные вещества (мг) |         |         |         |         |        |        |       |       |   | 1-ая неделя/Вторник |
|--------|-----------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|-------|----------------|-----|------|-------|---------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|-------|-------|---|---------------------|
|        |                                         |                 | Б Ж У            |       |       | ККАЛ  | A<br>(рет.экв) | B1  | C    | D     | K                         | Ca      | Mg      | P       | Fe      | I      | Se     | F     |       |   |                     |
|        |                                         |                 | 4                | 5     | 6     |       |                |     |      |       |                           |         |         |         |         |        |        |       | 7     | 8 |                     |
| 1      | 2                                       | 3               |                  |       |       |       |                |     |      |       |                           |         |         |         |         |        |        |       |       |   |                     |
|        | Завтрак                                 |                 |                  |       |       |       |                |     |      |       |                           |         |         |         |         |        |        |       |       |   |                     |
| 590    | Батон подмосковный                      | 25              | 1,77             | 0,57  | 11,51 | 58    |                |     |      |       |                           |         |         |         |         |        |        |       |       |   |                     |
| 431    | Горошек зеленый                         | 30              | 0,87             | 0,05  | 1,77  | 11    |                |     | 0,02 | 1,2   | 0,06                      | 29,7    | 5,28    | 5,481   | 16,182  | 0,1827 | 0,0002 | 0,06  | 0,06  |   |                     |
| 382    | Какао с молоком                         | 200             | 3,54             | 3,43  | 23,82 | 140   |                | 10  | 0,03 | 0,52  |                           | 214,16  | 107,888 | 18,8268 | 101,094 | 0,6194 |        |       |       |   |                     |
| 215    | Омлет паровой                           | 140/10          | 14,96            | 26,07 | 3,79  | 310   |                | 220 | 0,07 | 0,36  | 25,66                     | 256,663 | 127,823 | 19,7602 | 239,930 | 2,4249 | 0,028  | 25,66 | 25,66 |   |                     |
| 038    | Йогурт                                  | 100             | 4,7              | 1,32  | 7,74  | 62    |                | 10  | 0,02 | 0,24  |                           | 150     | 109,12  | 13,05   | 82,65   | 0,087  |        |       |       |   |                     |
|        | Всего в Завтрак                         | 505             | 25,84            | 31,44 | 48,63 | 581   |                | 240 | 0,14 | 2,32  | 25,72                     | 650,5   | 350,1   | 57,12   | 439,8   | 3,31   | 0,03   | 25,72 | 25,72 |   |                     |
|        | Обед                                    |                 |                  |       |       |       |                |     |      |       |                           |         |         |         |         |        |        |       |       |   |                     |
| 357    | Кисель из плодов шиповника (витаминный) | 200             | 0,24             | 0,11  | 31,37 | 150   |                |     | 0,01 | 48,8  |                           | 5,78    | 15,7    | 2,32    | 6,34    | 0,268  |        |       |       |   |                     |
|        | Хлеб ржаной                             | 20              | 2                | 0,35  | 8,42  | 45    |                |     | 0,05 |       | 0,33                      | 60,75   | 9,46    | 16,7475 | 57,42   | 1,0875 | 0,0008 | 0,33  | 0,33  |   |                     |
|        | Хлеб пшеничный                          | 40              | 3,2              | 0,56  | 13,47 | 72    |                |     | 0,08 |       | 0,52                      | 97,2    | 15,136  | 26,796  | 91,872  | 1,74   | 0,0013 | 0,52  | 0,52  |   |                     |
| 102    | Помидоры свежие                         | 60              | 0,41             | 0,07  | 1,38  | 8     |                |     | 0,01 | 4     | 0,16                      | 116     | 4,928   | 6,96    | 9,048   | 0,3132 | 0,0008 | 0,16  | 0,16  |   |                     |
| 88     | Щи из свежей капусты с картофелем       | 200             | 1,75             | 5,43  | 7,53  | 86    |                | 10  | 0,03 | 11,46 | 1,94                      | 283,432 | 41,2671 | 17,9067 | 41,4991 | 0,6296 | 0,004  | 1,94  | 1,94  |   |                     |
| 128    | Картофельное пюре                       | 150             | 3,01             | 8,89  | 19,68 | 171   |                | 25  | 0,13 | 10,17 |                           | 747,971 | 35,5017 | 27,8027 | 82,7992 | 1,0067 |        |       |       |   |                     |
| 234    | Котлета рыбная (горбуша)                | 100             | 11,68            | 2,07  | 10,74 | 108   |                |     | 0,09 | 0,36  | 0,77                      | 288,181 | 46,112  | 30,6082 | 172,038 | 1,2137 | 0,0838 | 0,77  | 0,77  |   |                     |
|        | Всего в Обед                            | 770             | 22,29            | 17,48 | 92,58 | 640   |                | 35  | 0,39 | 74,79 | 3,72                      | 1 599,7 | 168,1   | 129,1   | 461,0   | 6,26   | 0,09   | 3,72  | 3,72  |   |                     |
|        | Всего в день                            |                 | 48,13            | 48,92 | 141,2 | 1 221 |                | 275 | 0,53 | 77,11 | 29,44                     | 2 249,7 | 518,2   | 186,2   | 900,8   | 9,57   | 0,12   | 29,44 | 29,44 |   |                     |



| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | ККАЛ  | Витамины (мг)  |      |       |       | Минеральные вещества (мг) |         |         |         |        |        |       |    |       |  | 1-ая неделя/Средн |
|--------|-------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|-------|----------------|------|-------|-------|---------------------------|---------|---------|---------|--------|--------|-------|----|-------|--|-------------------|
|        |                                           |                 | Б Ж У            |       |       |       | А<br>(рет.экв) | В1   | С     | D     | K                         | Ca      | Mg      | P       | Fe     | I      | Se    | F  |       |  |                   |
|        |                                           |                 | 4                | 5     | 6     |       |                |      |       |       |                           |         |         |         |        |        |       |    |       |  |                   |
| 1      | 2                                         | 3               |                  |       |       | 7     | 8              | 9    | 10    | 11    | 13                        | 12      | 14      | 13      | 15     | 18     | 19    | 20 |       |  |                   |
| 14     | Завтрак                                   |                 |                  |       |       |       |                |      |       |       |                           |         |         |         |        |        |       |    |       |  |                   |
| 377    | Масло (порциями)                          | 10              | 0,08             | 7,25  | 0,13  | 66    |                |      |       |       |                           |         |         |         |        |        |       |    |       |  |                   |
|        | Чай с лимоном                             | 200/15          | 0,13             | 0,02  | 15,2  | 62    | 40             |      | 2,83  |       | 3                         | 2,4     |         | 3       | 0,02   |        |       |    |       |  |                   |
| 590    | Батон подмосковный                        | 77              |                  |       |       |       |                |      |       |       | 21,3                      | 14,2    | 2,4     | 4,4     | 0,36   |        |       |    |       |  |                   |
| 15     | Сыр (порциями)                            | 40              | 2,83             | 0,91  | 18,42 | 93    |                |      |       |       |                           |         |         |         |        |        |       |    |       |  |                   |
|        | Сыр (порциями)                            | 20              | 4,68             | 5,6   |       | 69    | 30             | 0,01 | 0,12  | 0,12  | 28                        | 176     | 9,57    | 102,66  | 0,1914 |        | 0,12  |    | 0,12  |  |                   |
| 173    | Каша вязкая молочная яичневая             | 200/10          | 7,42             | 12,41 | 40,01 | 301   | 60             | 0,12 | 0,52  | 17,94 | 251,697                   | 142,983 | 33,9754 | 230,472 | 0,8623 | 0,0091 | 17,94 |    | 17,94 |  |                   |
|        | Всего в Завтрак                           | 502             | 15,14            | 26,19 | 73,76 | 591   | 130            | 0,13 | 3,47  | 18,06 | 304                       | 335,5   | 45,95   | 340,5   | 1,43   | 0,01   | 18,06 |    | 18,06 |  |                   |
| 171    | Обед                                      |                 |                  |       |       |       |                |      |       |       |                           |         |         |         |        |        |       |    |       |  |                   |
|        | Каша рассыпчатая (гречневая)              | 150/10          | 8,85             | 9,55  | 39,86 | 280   | 40             | 0,21 |       |       | 267,54                    | 26,39   | 140,52  | 210,35  | 4,73   |        |       |    |       |  |                   |
|        | Хлеб ржаной                               | 20              | 2                | 0,35  | 8,42  | 45    |                | 0,05 |       | 0,33  | 60,75                     | 9,46    | 16,7475 | 57,42   | 1,0875 | 0,0008 | 0,33  |    | 0,33  |  |                   |
| 704    | Хлеб пшеничный                            | 20              | 1,6              | 0,28  | 6,74  | 36    |                | 0,04 |       | 0,26  | 48,6                      | 7,568   | 13,398  | 45,936  | 0,87   | 0,0006 | 0,26  |    | 0,26  |  |                   |
|        | Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант) | 20              | 2,52             | 0,44  | 10,61 | 56    |                | 0,06 |       | 0,41  | 76,545                    | 11,9196 | 21,1019 | 72,3492 | 1,3703 | 0,001  | 0,41  |    | 0,41  |  |                   |
| 102    | Суп картофельный с горохом и курой        | 200/15          | 7,98             | 7,67  | 14,54 | 159   | 10             | 0,16 | 4,88  | 2,03  | 448,067                   | 33,0183 | 31,5796 | 108,342 | 1,7157 | 0,0043 | 2,03  |    | 2,03  |  |                   |
| 447    | Гуляш куриный                             | 50/50           | 17,22            | 5,68  | 3,53  | 134   |                | 0,05 | 1,14  | 2,32  | 285,19                    | 13,3408 | 23,0724 | 124,679 | 1,1327 | 0,0053 | 2,32  |    | 2,32  |  |                   |
|        | Сок фруктовый                             | 200             | 0,75             |       | 20,57 | 85    |                | 0,01 | 1,6   | 0,2   | 248                       | 21,12   | 10,44   | 19,14   | 2,61   | 0,004  | 0,2   |    | 0,2   |  |                   |
|        | Всего в Обед                              | 720             | 40,92            | 23,97 | 104,2 | 795   | 50             | 0,58 | 7,62  | 5,55  | 1 434,7                   | 122,8   | 256,8   | 638,2   | 13,52  | 0,02   | 5,55  |    | 5,55  |  |                   |
|        | Всего в день                              |                 | 56,06            | 50,16 | 178,0 | 1 386 | 180            | 0,71 | 11,09 | 23,61 | 1 738,7                   | 458,4   | 302,8   | 978,7   | 14,95  | 0,03   | 23,61 |    | 23,61 |  |                   |

| № реч. | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       |       | Витамины (мг)  |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |         |         |         |        |        |      |
|--------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|-------|----------------|------|-------|------|---------------------------|---------|---------|---------|--------|--------|------|
|        |                                   |                 | Б                | Ж     | У     | ККАЛ  | A<br>(рет.экв) | B1   | C     | D    | K                         | Ca      | Mg      | P       | Fe     | I      | Se   |
|        |                                   |                 |                  |       |       |       |                |      |       |      |                           |         |         |         |        |        |      |
| 1      | 2                                 | 3               | 4                | 5     | 6     | 7     | 8              | 9    | 10    | 11   | 13                        | 12      | 14      | 13      | 15     | 18     | 19   |
| 209    | Завтрак                           | 1 шт.           | 5,08             | 4,6   | 0,28  | 63    | 100            | 0,03 |       |      | 56                        | 22      | 4,8     | 76,8    | 1      |        |      |
| 379    | Яйца вареные                      | 200             | 3,17             | 2,68  | 15,95 | 101   | 20             | 0,04 | 1,3   |      | 146,34                    | 125,78  | 14      | 90      | 0,134  |        |      |
| 590    | Кофейный напиток с молоком        | 25              | 1,77             | 0,57  | 11,51 | 58    |                |      |       |      |                           |         |         |         |        |        |      |
| 204    | Батон подмосковный                | 150/30          | 12,87            | 12,91 | 29,51 | 286   | 70             | 0,06 | 0,34  |      | 39,1856                   | 232,078 | 7,6302  | 177,307 | 0,767  |        |      |
| 038    | Макароны отварные с сыром         | /10             |                  |       |       |       |                |      |       |      |                           | 3       | 4       |         |        |        |      |
|        | Йогурт                            | 100             | 4,7              | 1,32  | 7,74  | 62    | 10             | 0,02 | 0,24  |      | 150                       | 189,12  | 13,05   | 82,65   | 0,087  |        |      |
|        | Всего в Завтрак                   | 555             | 27,59            | 22,08 | 64,99 | 570   | 200            | 0,15 | 1,88  |      | 391,5                     | 548,9   | 39,48   | 426,7   | 1,99   |        |      |
| 309    | Обед                              |                 |                  |       |       |       |                |      |       |      |                           |         |         |         |        |        |      |
| 284    | Макаронные изделия отварные       | 150             | 5,52             | 4,51  | 26,45 | 168   |                | 0,06 |       |      | 30,345                    | 4,86    | 21,12   | 37,17   | 1,1055 |        |      |
|        | Котлеты из курицы                 | 100             | 9,74             | 12,01 | 7,68  | 178   | 20             | 0,06 | 0,08  |      | 147,623                   | 29,981  | 17,5694 | 109,304 | 1,2572 |        |      |
|        | Хлеб ржаной                       | 20              | 2                | 0,35  | 8,42  | 45    |                | 0,05 |       | 0,33 | 60,75                     | 9,46    | 16,7475 | 57,42   | 1,0875 | 0,0008 | 0,33 |
|        | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3,2              | 0,56  | 13,47 | 72    |                | 0,08 |       | 0,52 | 97,2                      | 15,136  | 26,796  | 91,872  | 1,74   | 0,0013 | 0,52 |
| 585    | Компот из вишни+яблоки            | 200             | 0,22             | 0,16  | 12,81 | 54    |                | 0,01 | 16,26 | 0,1  | 110,32                    | 9,2752  | 5,8725  | 6,8991  | 0,5446 | 0,0009 | 0,1  |
| 96     | Рассольник ленинградский          | 200             | 1,79             | 3,79  | 12,75 | 92    |                | 0,05 | 5,84  | 1,91 | 400,47                    | 18,2861 | 19,8581 | 52,7023 | 0,718  | 0,0037 | 1,91 |
| 692    | Банан                             | 100             | 1,5              | 0,2   | 21,8  | 95    |                | 0,01 | 10    | 0,4  | 348                       | 8       | 42      | 28      | 0,6    | 0,4    | 0,4  |
|        | Всего в Обед                      | 810             | 23,97            | 21,58 | 103,3 | 704   | 20             | 0,32 | 32,18 | 3,26 | 1 194,71                  | 95      | 149,9   | 383,3   | 7,05   | 0,01   | 3,26 |
|        | Всего в день                      |                 | 51,55            | 43,66 | 168,3 | 1 274 | 220            | 0,47 | 34,06 | 3,26 | 1 586,72                  | 643,9   | 189,4   | 810,1   | 9,04   | 0,01   | 3,26 |

| № реч. | Приём пищи,<br>наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       |       | Витамины (мг) |      |                |       | Минеральные вещества (мг) |   |          |         |         |         |        |        |        |        |
|--------|--------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|-------|---------------|------|----------------|-------|---------------------------|---|----------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|
|        |                                      |                 | Б                |       |       | Ж     | У             | ККАЛ | А<br>(рет.экв) | В1    | С                         | D | K        | Ca      | Mg      | P       | Fe     | I      | Se     | F      |
|        |                                      |                 | 4                | 5     | 6     |       |               |      |                |       |                           |   |          |         |         |         |        |        |        |        |
| 1      | 2                                    | 3               | 4                | 5     | 6     | 7     |               |      |                |       |                           |   |          |         |         |         |        |        |        |        |
| 181    | Завтрак                              |                 |                  |       |       |       |               |      |                |       |                           |   |          |         |         |         |        |        |        |        |
| 377    | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200/10          | 6,11             | 10,72 | 32,38 | 251   |               |      |                |       |                           |   |          |         |         |         |        |        |        |        |
|        | Чай с лимоном                        | 200/15          | 0,13             | 0,02  | 15,2  | 62    | 60            | 0,08 | 1,17           |       |                           |   | 187,69   | 133,77  | 20,3    | 118,19  | 0,47   |        |        |        |
| 411    |                                      | 77              |                  |       |       |       |               |      | 2,83           |       |                           |   | 21,3     | 14,2    | 2,4     | 4,4     | 0,36   |        |        |        |
|        | Ватрушка со сметаной                 | 75              | 5,23             | 5,96  | 29,53 | 193   | 52,5          | 0,08 | 0,02           | 0,49  |                           |   | 105,462  | 28,4116 | 17,263  | 61,3459 | 0,8921 | 0,0016 | 0,4875 | 0,4875 |
| 590    | Батон подмосковный                   | 25              | 1,77             | 0,57  | 11,51 | 58    |               |      |                |       |                           |   |          |         |         |         |        |        |        |        |
|        | Всего в Завтрак                      | 532             | 13,24            | 17,27 | 88,62 | 564   | 112,5         | 0,16 | 4,02           | 0,49  |                           |   | 314,4    | 176,3   | 39,96   | 183,9   | 1,72   |        | 0,49   | 0,49   |
|        | Обед                                 |                 |                  |       |       |       |               |      |                |       |                           |   |          |         |         |         |        |        |        |        |
|        | Хлеб ржаной                          | 20              | 2                | 0,35  | 8,42  | 45    |               | 0,05 |                | 0,33  |                           |   | 60,75    | 9,46    | 16,7475 | 57,42   | 1,0875 | 0,0008 | 0,33   | 0,33   |
| 281    | Хлеб пшеничный                       | 40              | 3,2              | 0,56  | 13,47 | 72    |               | 0,08 |                | 0,52  |                           |   | 97,2     | 15,136  | 26,796  | 91,872  | 1,74   | 0,0013 | 0,52   | 0,52   |
|        | Биточки паровые @                    | 90              | 9,43             | 6,64  | 4,52  | 116   | 11,25         | 0,06 | 0,08           | 3,87  | 0,08                      |   | 204,655  | 23,8227 | 20,4475 | 107,051 | 0,9752 | 0,0053 | 3,87   | 3,87   |
| 143    | Рагу из овощей &                     | 160             | 2,55             | 12,83 | 13,64 | 180   | 21,33         | 0,06 | 10,37          | 12,86 | 10,37                     |   | 423,216  | 43,6211 | 25,6711 | 61,4057 | 0,8634 | 0,0049 | 12,864 | 12,864 |
|        | Сок фруктовый                        | 200             | 0,75             |       | 20,57 | 85    |               | 0,01 | 1,6            | 0,2   | 1,6                       |   | 248      | 21,12   | 10,44   | 19,14   | 2,61   | 0,004  | 0,2    | 0,2    |
| 113    | Суп-лапша домашняя                   | 200             | 2,14             | 3,72  | 13,85 | 97    |               | 0,02 | 0,92           | 2,1   | 0,92                      |   | 54,902   | 11,3    | 6,1226  | 22,7643 | 0,3928 | 0,0007 | 2,1    | 2,1    |
|        | Всего в Обед                         | 710             | 20,07            | 24,1  | 74,48 | 595   | 32,58         | 0,28 | 12,97          | 19,88 | 12,97                     |   | 1 088,72 | 124,4   | 106,2   | 359,6   | 7,67   | 0,02   | 19,88  | 19,88  |
|        | Всего в день                         |                 | 33,3             | 41,36 | 163,0 | 1 159 | 145,08        | 0,44 | 16,99          | 20,37 | 16,99                     |   | 1 403,10 | 300,8   | 146,1   | 543,5   | 9,39   | 0,02   | 20,37  | 20,37  |



| № реч. | Приём пищи,<br>наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       |       | Витамины (мг)  |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |         |         |         |        |        |        |        |  |
|--------|-------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|-------|----------------|------|-------|------|---------------------------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--|
|        |                                           |                 |                  |       |       |       | А<br>(рет.экв) | В1   | С     | D    | K                         | Ca      | Mg      | P       | Fe     | I      | Se     | F      |  |
|        |                                           |                 | Б                | Ж     | У     | ККАЛ  |                |      |       |      |                           |         |         |         |        |        |        |        |  |
| 1      | 2                                         | 3               | 4                | 5     | 6     | 7     | 8              | 9    | 10    | 11   | 13                        | 12      | 14      | 13      | 15     | 18     | 19     | 20     |  |
|        | Завтрак                                   |                 |                  |       |       |       |                |      |       |      |                           |         |         |         |        |        |        |        |  |
| 15     | Сыр (порциями)                            | 15              | 3,69             | 4,74  |       | 58    | 40             | 0,01 | 0,09  |      | 15                        | 139,5   | 6,75    | 97,5    | 0,12   |        |        |        |  |
| 378    | Чай с молоком                             | 150/50<br>/15   | 1,52             | 1,35  | 15,9  | 81    | 10             | 0,04 | 1,33  |      | 154,6                     | 126,6   | 15,4    | 92,8    | 0,41   |        |        |        |  |
| 174    | Каша вязкая молочная из риса              | 200/10          | 6                | 10,85 | 42,95 | 294   | 50             | 0,06 | 0,96  |      | 191,35                    | 130,67  | 36,46   | 157,44  | 0,6    |        |        |        |  |
| 590    | Батон подмосковный                        | 25              | 1,77             | 0,57  | 11,51 | 58    |                |      |       | 0,53 | 16,5                      | 3,828   | 2,61    | 11,745  | 0,2741 | 0,525  | 0,525  |        |  |
| 036    | Печенье                                   | 50              | 1,06             | 1,56  | 3,22  | 31    |                | 0,01 |       |      |                           |         |         |         |        |        |        |        |  |
|        | Всего в Завтрак                           | 515             | 14,04            | 19,07 | 73,58 | 522   | 100            | 0,12 | 2,38  | 0,53 | 377,4                     | 400,6   | 61,22   | 359,4   | 1,4    |        | 0,53   | 0,53   |  |
|        | Обед                                      |                 |                  |       |       |       |                |      |       |      |                           |         |         |         |        |        |        |        |  |
| 255    | Печень по-строгановски                    | 50/50           | 13,26            | 11,23 | 3,52  | 185   | 5 780          | 0,2  | 8,45  |      | 203,9                     | 33,24   | 17,47   | 239,32  | 5      |        |        |        |  |
| 309    | Макаронные изделия отварные               | 150             | 5,52             | 4,51  | 26,45 | 168   |                | 0,06 |       |      | 30,345                    | 4,86    | 21,12   | 37,17   | 1,1055 |        |        |        |  |
| 377    | Чай с лимоном                             | 200/15<br>/7    | 0,13             | 0,02  | 15,2  | 62    |                |      | 2,83  |      | 21,3                      | 14,2    | 2,4     | 4,4     | 0,36   |        |        |        |  |
|        | Хлеб ржаной                               | 20              | 2                | 0,35  | 8,42  | 45    |                | 0,05 |       | 0,33 | 60,75                     | 9,46    | 16,7475 | 57,42   | 1,0875 | 0,0008 | 0,33   | 0,33   |  |
|        | Хлеб пшеничный                            | 40              | 3,2              | 0,56  | 13,47 | 72    |                | 0,08 |       | 0,52 | 97,2                      | 15,136  | 26,796  | 91,872  | 1,74   | 0,0013 | 0,52   | 0,52   |  |
| 704    | Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант) | 20              | 2,52             | 0,44  | 10,61 | 56    |                | 0,06 |       | 0,41 | 76,545                    | 11,9196 | 21,1019 | 72,3492 | 1,3703 | 0,001  | 0,41   | 0,41   |  |
| 167    | Суп-пюре из развных овощей                | 200             | 2,07             | 3,71  | 8,62  | 76    | 20             | 0,04 | 5,04  | 5,41 | 219,44                    | 48,8576 | 14,9953 | 50,5644 | 0,4141 | 0,005  | 5,41   | 5,41   |  |
| 410    | Ватрушка с творогом @                     | 50              | 6,43             | 3,28  | 20,13 | 136   | 26,67          | 0,06 | 0,01  | 0,23 | 79,3961                   | 36,7501 | 14,9172 | 72,1633 | 0,6737 | 0,0001 | 0,2333 | 0,2333 |  |
|        | Всего в Обед                              | 802             | 35,12            | 24,11 | 106,4 | 800   | 5 826,67       | 0,55 | 16,33 | 6,9  | 788,8                     | 174,4   | 135,5   | 625,2   | 11,75  | 0,01   | 6,9    | 6,9    |  |
|        | Всего в день                              |                 | 49,16            | 43,18 | 180   | 1 322 | 5 926,67       | 0,66 | 18,71 | 7,43 | 1 166,32                  | 575,0   | 196,7   | 984,7   | 13,16  | 0,01   | 7,43   | 7,43   |  |

| № реч. | Приём пищи,<br>наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | ККАЛ  | Витамины (мг) |      |        |      | Минеральные вещества (мг) |         |         |         |        |        |        |        |
|--------|--------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|-------|---------------|------|--------|------|---------------------------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|
|        |                                      |                 | Б                | Ж     | У     |       | А<br>(рет.эв) | В1   | С      | Д    | К                         | Са      | Мg      | Р       | Fe     | І      | Se     | F      |
| 1      | 2                                    | 3               | 4                | 5     | 6     | 7     | 8             | 9    | 10     | 11   | 13                        | 12      | 14      | 13      | 15     | 18     | 19     | 20     |
|        | Завтрак                              |                 |                  |       |       |       |               |      |        |      |                           |         |         |         |        |        |        |        |
| 590    | Батон подмосковный                   | 25              | 1,77             | 0,57  | 11,51 | 58    |               |      |        |      |                           |         |         |         |        |        |        |        |
| 382    | Какао с молоком                      | 200             | 3,54             | 3,43  | 23,82 | 140   | 10            | 0,03 | 0,52   |      | 214,16                    | 107,888 | 18,8268 | 101,094 | 0,6194 |        |        |        |
| 038    | Йогурт                               | 150             | 7,05             | 1,98  | 11,61 | 93    | 15            | 0,03 | 0,36   |      | 225                       | 163,68  | 19,575  | 123,975 | 0,1305 |        |        |        |
| 120    | Суп молочный с макаронными изделиями | 200             | 4,48             | 4,33  | 13,33 | 111   | 26,67         | 0,05 | 0,52   | 2,09 | 178,669                   | 112,376 | 18,4064 | 100,572 | 0,4269 | 0,0091 | 2,0933 | 2,0933 |
|        | Всего в Завтрак                      | 575             | 16,84            | 10,31 | 60,27 | 402   | 51,67         | 0,11 | 1,4    | 2,09 | 617,8                     | 383,9   | 56,81   | 325,6   | 1,18   | 0,01   | 2,09   | 2,09   |
|        | Обед                                 |                 |                  |       |       |       |               |      |        |      |                           |         |         |         |        |        |        |        |
|        | Хлеб р. ханой                        | 20              | 2                | 0,35  | 8,42  | 45    |               | 0,05 |        | 0,33 | 60,75                     | 9,46    | 16,7475 | 57,42   | 1,0875 | 0 0008 | 0,33   | 0,33   |
|        | Хлеб пшеничный                       | 40              | 3,2              | 0,56  | 13,47 | 72    |               | 0,08 |        | 0,52 | 97,2                      | 15,136  | 26,796  | 91,872  | 1,74   | 0,0013 | 0,52   | 0,52   |
| 388    | Напиток из плодов шиповника          | 200             | 0,64             | 3,78  | 18,16 | 109   |               | 0,01 | 88     |      | 10,6                      | 10,912  | 2,958   | 2,958   | 4,4022 |        |        |        |
| 88     | Щи из свежей капусты с картофелем    | 200             | 1,75             | 5,43  | 7,53  | 86    | 10            | 0,03 | 11,46  | 1,94 | 283,432                   | 41,2671 | 17,9067 | 41,4991 | 0,6296 | 0,004  | 1,94   | 1,94   |
| 430    | Кукуруза сахарная                    | 30              | 0,62             | 0,11  | 3,06  | 16    |               | 0,01 | 0,58   |      |                           | 1,32    |         | 13,05   | 0,1044 |        |        |        |
| 128    | Картофельное пюре                    | 150             | 3,01             | 8,89  | 19,68 | 171   | 25            | 0,13 | 10,17  |      | 747,971                   | 35,5017 | 27,8027 | 82,7992 | 1,0067 |        |        |        |
| 234    | Котлета рыбная (горбуша)             | 100             | 11,68            | 2,07  | 10,74 | 108   |               | 0,09 | 0,36   | 0,77 | 288,181                   | 46,112  | 30,6082 | 172,038 | 1,2137 | 0,0838 | 0,77   | 0,77   |
| 692    | Банан                                | 100             | 1,5              | 0,2   | 21,8  | 95    |               | 0,01 | 10     | 0,4  | 348                       | 8       | 42      | 28      | 0,6    |        | 0,4    | 0,4    |
|        | Всего в Обед                         | 840             | 24,4             | 21,39 | 102,8 | 702   | 35            | 0,41 | 120,57 | 3,96 | 1 836,14                  | 167,7   | 164,8   | 489,6   | 10,78  | 0,09   | 3,96   | 3,96   |
|        | Всего в день                         |                 | 41,24            | 31,7  | 163,1 | 1 104 | 86,67         | 0,52 | 121,97 | 6,05 | 2 453,06                  | 551,6   | 221,6   | 815,2   | 11,96  | 0,1    | 6,05   | 6,05   |



| № реч.  | Приём пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Витамины (мг) |                |      |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |         |         |        |        |        |        |
|---------|------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|---------------|----------------|------|--------|---------------------------|----------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|
|         |                                          |                 | Б                | Ж     | У     | ккал          | А<br>(рет.экв) | В1   | С      | D                         | К        | Ca      | Mg      | P       | Fe     | I      | Se     | F      |
| 1       | 2                                        | 3               | 4                | 5     | 6     | 7             | 8              | 9    | 10     | 11                        | 13       | 12      | 14      | 13      | 15     | 18     | 19     | 20     |
| Завтрак |                                          |                 |                  |       |       |               |                |      |        |                           |          |         |         |         |        |        |        |        |
| 15      | Сыр (порциями)                           | 20              | 4,92             | 6,32  |       | 77            | 53,33          | 0,01 | 0,12   |                           | 20       | 186     | 9       | 130     | 0,16   |        |        |        |
| 377     | Чай с лимоном                            | 200/15          | 0,13             | 0,02  | 15,2  | 62            |                |      | 2,83   |                           | 21,3     | 14,2    | 2,4     | 4,4     | 0,36   |        |        |        |
| 215     | Омлет паровой                            | 200             | 19,94            | 34,76 | 5,07  | 413           | 304,76         | 0,11 | 0,48   |                           | 342,218  | 170,432 | 26,353  | 319,906 | 3,2587 |        |        |        |
| 590     | Батон подмосковный                       | 25              | 1,77             | 0,57  | 11,51 | 58            |                |      |        |                           | 49,5     | 8,8     | 9,135   | 26,97   | 0,3045 | 0,0003 | 0,1    | 0,1    |
| 431     | Горошек зеленый                          | 50              | 1,45             | 0,08  | 2,95  | 18            |                | 0,03 | 2      | 0,1                       |          |         |         |         |        |        |        |        |
|         | Всего в Завтрак                          | 517             | 28,21            | 41,76 | 34,73 | 628           | 358,1          | 0,16 | 5,43   | 0,1                       | 433,0    | 379,4   | 46,89   | 481,2   | 4,08   |        | 0,1    | 0,1    |
| Обед    |                                          |                 |                  |       |       |               |                |      |        |                           |          |         |         |         |        |        |        |        |
| 103     | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200             | 2,17             | 2,07  | 15,54 | 89            |                | 0,06 | 5,72   | 1,12                      | 392,652  | 16,6447 | 18,4809 | 46,8499 | 0,7288 | 0,0038 | 1,12   | 1,12   |
|         | Хлеб ржаной                              | 20              | 2                | 0,35  | 8,42  | 45            |                | 0,05 |        | 0,33                      | 60,75    | 9,46    | 16,7475 | 57,42   | 1,0875 | 0,0008 | 0,33   | 0,33   |
|         | Хлеб пшеничный                           | 40              | 3,2              | 0,56  | 13,47 | 72            |                | 0,08 |        | 0,52                      | 97,2     | 15,136  | 26,796  | 91,872  | 1,74   | 0,0013 | 0,52   | 0,52   |
| 585     | Компот из вишни+яблоки                   | 200             | 0,22             | 0,16  | 12,81 | 54            |                | 0,01 | 16,26  | 0,1                       | 110,32   | 9,2752  | 5,8725  | 6,8991  | 0,5446 | 0,0009 | 0,1    | 0,1    |
|         | Яблоко свежее                            | 120             | 0,46             | 0,42  | 10,7  | 48            |                | 0,02 | 79,2   | 0,24                      | 333,6    | 16,896  | 9,396   | 11,484  | 2,2968 | 0,0024 | 0,24   | 0,24   |
| 259     | Жаркое по-домашнему из филе              | 250             | 22,9             | 23,93 | 23,3  | 400           |                | 0,19 | 12,89  | 4,04                      | 1 260,64 | 26,9154 | 51,9266 | 269,103 | 4,0183 | 0,0084 | 4,0429 | 4,0429 |
|         | Всего в Обед                             | 830             | 30,95            | 27,49 | 84,24 | 708           |                | 0,41 | 114,07 | 6,35                      | 2 255,16 | 94,33   | 129,2   | 483,6   | 10,42  | 0,02   | 6,35   | 6,35   |
|         | Всего в день                             |                 | 59,16            | 69,24 | 118,9 | 1 336         | 358,1          | 0,57 | 119,49 | 6,45                      | 2 688,16 | 473,7   | 176,1   | 964,9   | 14,5   | 0,02   | 6,45   | 6,45   |

| № реч.          | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Витамины (мг) |                |      |       |       | Минеральные вещества (мг) |         |         |         |        |        |       |       |
|-----------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|---------------|----------------|------|-------|-------|---------------------------|---------|---------|---------|--------|--------|-------|-------|
|                 |                                   |                 | Б                | Ж     | У     | ККАЛ          | А<br>(рет.экв) | В1   | С     | D     | K                         | Ca      | Mg      | P       | Fe     | I      | Se    | F     |
|                 |                                   |                 |                  |       |       |               |                |      |       |       |                           |         |         |         |        |        |       |       |
| 1               | 2                                 | 3               | 4                | 5     | 6     | 7             | 8              | 9    | 10    | 11    | 13                        | 12      | 14      | 13      | 15     | 18     | 19    | 20    |
| 378             | Завтрак                           |                 |                  |       |       |               |                |      |       |       |                           |         |         |         |        |        |       |       |
|                 | Чай с молоком                     | 150/50          | 1,52             | 1,35  | 15,9  | 81            | 10             | 0,04 | 1,33  |       | 154,6                     | 126,6   | 15,4    | 92,8    | 0,41   |        |       |       |
|                 | Батон подмосковный                | 40              | 2,83             | 0,91  | 18,42 | 93            |                |      |       |       |                           |         |         |         |        |        |       |       |
|                 | Йогурт                            | 100             | 4,7              | 1,32  | 7,74  | 62            | 10             | 0,02 | 0,24  |       | 150                       | 109,12  | 13,05   | 82,65   | 0,087  |        |       |       |
|                 | Запеканка из творога              | 150/20          | 24,52            | 18,52 | 35,23 | 486           | 70             | 0,06 | 0,38  | 8,07  | 286,62                    | 277,857 | 37,4877 | 329,841 | 0,7938 | 0,0035 | 8,07  | 8,07  |
| Всего в Завтрак |                                   | 525             | 33,57            | 22,1  | 77,29 | 642           | 90             | 0,12 | 1,95  | 8,07  | 591,2                     | 513,5   | 65,94   | 505,2   | 1,29   |        | 8,07  | 8,07  |
| 288<br>377      | Обед                              |                 |                  |       |       |               |                |      |       |       |                           |         |         |         |        |        |       |       |
|                 | Курица отварная                   | 110             | 23,48            | 25,82 | 0,46  | 328           | 100            | 0,04 | 2,36  |       | 176,2                     | 56      | 20,28   | 167     | 1,9    |        |       |       |
|                 | Чай с лимоном                     | 200/15          | 0,13             | 0,02  | 15,2  | 62            |                |      | 2,83  |       | 21,3                      | 14,2    | 2,4     | 4,4     | 0,36   |        |       |       |
|                 | Хлеб ржаной                       | 20              | 2                | 0,35  | 8,42  | 45            |                | 0,05 |       | 0,33  | 60,75                     | 9,46    | 16,7475 | 57,42   | 1,0875 | 0,0008 | 0,33  | 0,33  |
|                 | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3,2              | 0,56  | 13,47 | 72            |                | 0,08 |       | 0,52  | 97,2                      | 15,136  | 26,796  | 91,872  | 1,74   | 0,0013 | 0,52  | 0,52  |
|                 | Рис отварной                      | 150             | 3,6              | 5,11  | 35,15 | 201           | 20             | 0,03 |       |       | 55,5525                   | 4,8708  | 23,5135 | 71,9969 | 0,4763 |        |       |       |
|                 | Борщ с капустой и картофелем @    | 200             | 1,46             | 3,63  | 9,56  | 77            |                | 0,02 | 7,74  | 1,94  | 289,7                     | 29,7616 | 16,6518 | 37,5318 | 0,8456 | 0,0046 | 1,94  | 1,94  |
|                 | Всего в Обед                      | 742             | 33,87            | 35,49 | 82,28 | 785           | 120            | 0,22 | 12,93 | 2,79  | 700,7                     | 129,4   | 106,3   | 430,2   | 6,41   | 0,01   | 2,79  | 2,79  |
| Всего в день    |                                   |                 | 67,44            | 57,59 | 159,5 | 1 427         | 210            | 0,34 | 14,88 | 10,86 | 1 291,0                   | 643,0   | 172,3   | 935,5   | 7,7    | 0,01   | 10,86 | 10,86 |

[illegible]