

Утверждаю:

Директор МКОУ СОШ №14 имени
Н.Н.Знаменского

«*Дуникова*» Дуникова В.В.

«*2025*» 2025 г.



***Пятнадцатидневное меню воспитанников пришкольного летнего
оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей в возрасте 7-10 лет
МКОУ СОШ №14 имени Н.Н.Знаменского
Туркменского муниципального округа Ставропольского края
на 2025 год.***

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников
Москва, ДеЛи принт, 2005.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных организациях под ред. С.В. Маслова, 2015

Наименование	Выход гр		Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр		Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
					гр	В1		С	А	Е мг, ток. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2	I, мкг	
День 1 (понеделник)																	
Завтрак																	
1	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/30	7,13	9,4	25,36	215,11	0,12	0,86	36,6	0,2	181,25	198,05	64,26	3,7	0,23	14,53	
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
4	Сыр Российский в нарезке	1/15	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	
5	Масло сливочное крестьянское 72%	1/15	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26	
6	Сок яблочный в индивидуальной упаковке	1/200	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0	
7	Мороженое сливочное "Пломбир"	1/100	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0	
	Итого:	775	15,07	13,88	69,27	462,75	0,2	4,98	62,6	3,12	382,29	379,06	87,8	7,76	0,865	17,79	
Обед																	
1	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	1/200	3,9	5,48	15,54	127	0,14	6,5	0	2,9	83,15	108,25	29,64	1,35	0,08	4,81	
2	Тефтели из мяса говядины	2/50	11,94	14,32	17,83	247,81	0,08	39,71	3,6	3,17	280,56	151,55	39,54	2,26	0,13	7,49	
3	Каша пшеничная рассыпчатая	1/150	13,26	15,9	19,81	275,35	0,09	44,12	4	3,52	311,73	168,38	43,93	2,5	0,15	8,32	
4	Огурцы свежие в нарезке	1/60	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26	
5	Компот из яблок свежих	1/200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0	
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0	
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	
	Итого:	700	35,76	37,59	119,86	960,4	0,42	92,78	7,66	12,68	783,66	572,42	139,01	10,56	0,995	23,88	
	Итого за день	1475	50,83	51,47	189,13	1423,15	0,62	97,76	70,26	15,8	1165,95	951,48	226,81	18,32	1,86	41,67	

	Наименование	Выход гр		Белки гр	Жиры гр	Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
						гр	В1		С	А	Е мг, ток. экв.	Са	P	Mg	Fe	B2	I, мкг	
День 2 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша жидкая на молоке (манная)	1/150	7,28	7,96		34,16		237,43	0,05	0,06	32,33	0,51	173,21	151,08	24,71	0,48	0,2	12,6
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0		10,11		40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0
3	Булочка Домашняя	1/60	4,24	5,46		37,78		217,14	0,06	0	18	0,64	10,26	35,48	6,36	0,52	0,02	1,12
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50	3,2	1,2		20		103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
5	Сыр Российский в нарезке	1/15	1,98	0,33		12,3		60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
6	Сок апельсиновый в индивидуальной упаковке	1/200	2,32	2,95		0		35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0
7	Яблоко свежее колбированное	1/200	0,8	0,8		20,64		93,46	0,08	21,06	0	33,68	16,84	21,26	18,94	4,34	0,04	4,22
	Итого:	890	14,76	14,62		102,05		598,79	0,15	1,66	50,33	1,84	198,24	226,81	36,75	1,53	0,23	13,72
Обед																		
1	Рассольник Ленинградский	1/200	2,56	4,01		17,28		115,44	0,11	9,28	7,5	1,31	70,7	76,5	26,59	0,99	0,09	5,38
2	Шницель из мяса цыпленка бройлера	2/50	22,41	21,71		8		317,29	0,09	1,71	65,26	1,39	40,26	186,86	19,64	1,7	0,2	10,36
3	Изделия макаронные отварные	1/150	5,52	4,35		35,25		202,38	0,09	0	13,5	0,78	15,54	45,45	8,31	0,84	0,03	1,14
4	Свекла тушеная	1/60	10,6	2		5,6		44,62	0,01	6,21	8,4	0,09	43,2	28,94	13,94	0,88	0,03	4,71
5	Кисель из яблок свежих	1/200	0,05	0,02		24,09		96,77	0	1,51	0	0,11	7,33	6,49	1,51	0,12	0	0
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50	3,2	1,2		20		103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33		12,3		60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
	Итого:	800	46,32	33,62		122,52		940,19	0,37	18,71	94,66	4,63	261,43	452,84	82,69	5,94	0,375	24,59
	Итого за день	1690	61,08	48,24		224,57		1538,98	0,52	20,37	144,99	6,47	459,67	679,65	119,44	7,47	0,605	38,31

Наименование	Выход гр		Белки гр	Жиры гр	Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
					гр			В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг	
День 3 (средн)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая молочная	1/150	3,64	8,01	19,25	163,73	0,05	0,31	22,65	0,1	65,39	71,61	15,51	0,3	0,08	5,39		
2	Какао на молоке	1/200	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0		
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0		
4	Сыр Российский в нарезке	1/15	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3		
5	Мороженое сливочное "Пломбир"	1/100	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0		
	Итого:	515	8,86	9,54	61,66	368,04	0,12	1,91	22,65	1,06	155,16	186,86	28,69	1,76	0,105	8,39		
Обед																		
1	Суп с изделиями макаронными	1/200	5,78	4,58	15,55	126,48	0,05	1,5	18,4	0,41	12,13	33,64	8,65	0,59	0,025	1,25		
2	Гуляш из отварного мяса цыпленка бройлера	100/50	21,21	17,84	2,4	254,9	0,06	3,44	67,5	0,09	20,04	156,45	19,74	1,61	0,15	5,81		
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	2,72	3,11	30,05	159,08	0,03	0	9,9	0,19	4,49	58,58	19,31	0,4	0,02	0,84		
4	Огурцы свежие в нарезке	1/60	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26		
5	Компот из сухофрукты	1/200	0,16	0,16	21,82	112	0,012	2,8	0	0,22	14,86	4,4	3,6	2	0,01	0		
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0		
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3		
	Итого:	850	35,45	27,22	103,62	823,65	0,232	10,19	95,8	3,77	147,19	373,43	70,86	8,51	0,81	11,16		
	Итого за день	1365	44,31	36,76	165,28	1191,69	0,352	12,1	118,45	4,83	302,35	560,29	99,55	10,27	0,915	19,55		

	Наименование	Выход,		Белки, гр	Жиры, гр	Углевод		Энергетическая ценность , ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
		гр					гр		В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2	I, мкг
День 4 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Сырники с молоком сгущенным	120/30		26,52	14,73	42,32	407,81	0	0,36	1,2	7,5	108,6	241,35	63	2,1	0	1,1	
2	Кофейный напиток с молоком	1/200		3,79	3,4	19,47	123,66	2,42	0,6	15	0	141,3	114,84	30	1,73	0,13	17	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50		3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
4	Масло сливочное крестьянское 72%	1/15		0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26	
5	Яблоко свежее колиброванное	1/200		0,8	0,8	20,64	93,46	0,08	21,06	0	33,68	16,84	21,26	18,94	4,34	0,04	4,22	
	Итого:	645		34,71	20,13	103,93	736,03	2,55	24,47	16,2	43,77	287,41	422,81	124	11,15	0,76	22,58	
Обед																		
1	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	1/200		2,63	6,38	13,87	123,38	0,06	15,65	7,5	2,46	139,44	74,19	21,96	0,81	0,06	3,65	
2	Филе минтая запеченное	1/100		16,8	9	0	148	0,32	0,24	15,12	1,46	18,58	208,22	29,32	0,58	0,18	117,88	
3	Пюре картофельное при наличии оборудования	1/150		3,99	4,5	25,9	161,01	0,2	15,14	15,66	0,2	65,36	117,5	39,06	1,4	0,77	10,69	
4	Помидоры свежие в нарезке	1/60		0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26	
5	Компот из яблок свежих	1/200		0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0	
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50		3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
7	Хлеб ржаной	1/40		1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	7,5	7,5	7,5	0,93	0,015	3	
	Итого:	800		29,27	21,52	100,78	714,23	0,68	33,48	38,34	7,04	329,25	535,75	114,94	7,12	1,625	135,48	
	Итого за день	1445		63,98	41,65	204,71	1450,26	3,23	57,95	54,54	50,81	616,66	958,56	238,94	18,27	2,385	158,06	

	Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
		В1					С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг	
День 5 (пятница)																
Завтрак																
1	Омлет натуральный, запеченный	1/150	15,66	16,7	2,93	226,04	0,09	0,27	15,87	0,72	118,07	257,8	19,88	2,87	0,57	0,26
2	Икра кабачковая	1/60	0,62	2,73	4,35	44,55	0,03	12,57	24,76	1,13	14,52	14,83	8,52	0,4	0,03	0,25
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,2	1,28	11,86	63,8	0,01	0,24	6	0	52,16	42,17	5,6	0,07	0,05	3,6
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
5	Масло сливочное крестьянское 72%	1/15	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26
6	Сок яблочный в индивидуальной упаковке	1/200	1	0,2	20,2	86,6	0,03	4	0	0,2	14	14	8	2,8	0,03	0
7	Мороженое сливочное "Пломбир"	1/100	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0
	Итого:	797	4,4	2,48	31,86	167,4	0,05	0,24	6	0,68	61,56	75,77	10,8	0,55	0,06	3,6
Обед																
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	6,11	7,91	17,9	174,72	0,33	38,153	0,87	4,51	84,02	89,62	3,27	3,874	0,06	3,65
2	Огурцы свежие в нарезке	1/60	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26
3	Котлета из мяса цыпленка бройлера	1/100	15,2	22,6	14,8	324	0,061	0,54	6,75	16,5	15	92,9	15	20,8	0,18	117,88
4	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	13,18	10,68	59,2	176,5	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1	0,77	10,69
5	Соус красный основной	1/50	1,5	1	1,2	23,3	1,9	2,57	0,06	2,06	24	62,74	3,2	6,01	0,3	4,20
6	Компот из яблок свежих	1/200	0,16	0,16	21,82	112	0,012	2,8	0	0,22	14,86	4,4	3,6	2	0,01	0
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
8	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
	Итого:	850	41,73	43,88	148,72	981,71	2,831	43,943	47,62	28,39	250,95	622,08	249,98	77,684	1,625	135,48
	Итого за день	1647	46,13	46,36	180,58	1149,11	2,881	44,183	53,62	29,07	312,51	697,85	260,78	78,234	1,685	139,08

	Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
					гр	В 1		С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг	
День 6 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Пудинг манный с повидлом	160/30	7,24	7,54	42,48	266,76	0,08	0,26	25,2	0,72	94,74	93,04	14,44	0,7	0,12	6,74	
3	Чай с молоком и сахаром	200/15	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
5	Сыр Российский в нарезке	1/15	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	
6	Сок виноградный в индивидуальной упаковке	1/200	1	0,2	20,2	86,6	0,03	4	0	0,2	14	14	8	2,8	0,03	0	
7	Мороженое сливочное "Пломбир"	1/100	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0	
	Итого:	770	13,46	9,27	105,09	557,67	0,18	5,86	25,2	1,88	198,51	222,29	35,62	4,96	0,175	9,74	
Обед																	
1	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/200	6,91	5,3	17,79	146,55	0,2	6,41	0	2,31	32,99	94,64	34,25	1,73	0,18	4,09	
2	Голубцы ленивые с мясом говядины	1/250	11,94	14,32	17,83	247,81	0,08	39,71	3,6	3,17	280,56	151,55	39,54	2,26	0,13	7,49	
3	Помидоры свежие в нарезке	1/60	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26	
4	Компот из яблок свежих	1/200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	
	Итого:	800	24,71	21,21	97,3	678,7	0,38	48,57	3,66	8,4	419,42	382,03	98,39	8,32	0,925	14,84	
	Итого за день	1570	38,17	30,48	202,39	1236,37	0,56	54,43	28,86	10,28	617,93	604,32	134,01	13,28	1,1	24,58	

	Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
							В1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг
День 7 (вторник)																
Завтрак																
1	Каша жидкая на молоке (манная)	1/150	7,28	7,96	34,16	237,43	0,05	0,06	32,33	0,51	173,21	151,08	24,71	0,48	0,2	12,6
2	Ватрушка с повидлом	1/100	6,16	4,11	59,96	301,26	0,06	0	18	0,64	10,26	35,48	6,36	0,52	0,02	1,12
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
5	Масло сливочное крестьянское 72%	1/15	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26
6	Мороженое сливочное "Пломбир"	1/100	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0
7	Яблоко свежее колерованное	1/200	0,8	0,8	20,64	93,46	0,08	21,06	0	33,68	16,84	21,26	18,94	4,34	0,04	4,22
	Итого:	822	16,68	13,27	124,23	682,91	0,15	1,66	50,33	1,84	198,24	226,81	36,75	1,53	0,23	13,72
Обед																
1	Щи из свежей капусты	1/200	2	3,8	8,43	75,88	0,06	19,55	7,5	1,28	153,66	46,14	20,99	0,73	0,06	4,05
2	Помидоры свежие в нарезке	1/60	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26
3	Филе минтая запеченое	1/100	16,8	9	0	148	0,32	0,24	15,12	1,46	18,58	208,22	29,32	0,58	0,18	117,88
4	Каша пшеничная рассыпчатая	1/150	13,26	15,9	19,81	275,35	0,09	44,12	4	3,52	311,73	168,38	43,93	2,5	0,15	8,32
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
6	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
	Итого:	600	37,64	30,23	62,04	670,42	0,55	66,36	26,62	9,12	579,64	543,1	113,8	7,72	0,995	133,51
	Итого за день	1422	54,32	43,5	186,27	1353,33	0,7	68,02	76,95	10,96	777,88	769,91	150,55	9,25	1,225	147,23

	Наименование	Выход, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углевод		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
											В I	C	A	Е мг, ток. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2	I, мкг
День 8 (среда)																				
Завтрак																				
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	1/150		7,13	9,4	25,36	215,11	0,12	0,86	36,6	0,2	181,25	198,05	64,26	3,7	0,23		14,53		
2	Какао на-молоке	200		1,2	1,28	11,86	63,8	0,01	0,24	6	0	52,16	42,17	5,6	0,07	0,05		3,6		
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50		3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01		0		
4	Сыр Российский в нарезке	1/15		1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015		3		
5	Масло сливочное крестьянское 72%	1/15		0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58		0,26		
6	Яблоко свежее колиброванное	1/200		0,8	0,8	20,64	93,46	0,08	21,06	0	33,68	16,84	21,26	18,94	4,34	0,04		4,22		
7	Мороженое сливочное "Пломбир"	1/100		2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03		0		
	Итого:	730		11,53	11,88	57,22	382,51	0,17	1,1	42,6	0,88	242,81	273,82	75,06	4,25	0,29		18,13		
Обед																				
1	Борщ с капустой и картофелем	200		3,76	4,04	10,05	91,58	0,04	11,9	16	0,19	77,45	42,17	19,09	0,9	0,05		4,8		
2	Биточки из мяса цыпленка бройлера	2/50		22,41	21,71	8	317,29	0,09	1,71	65,26	1,39	40,26	186,86	19,64	1,7	0,2		10,36		
3	Рагу из овощей	180		3,13	9,29	3,06	180,11	0,14	13,93	0	4,25	32,47	85,14	39,17	1,29	0,11		6,7		
4	Компот из яблок свежих	200		0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01		0		
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50		3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01		0		
6	Хлеб ржаной	1/40		1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015		3		
	Итого:	770		34,76	36,63	81,29	865,82	0,36	27,54	81,32	6,84	244,78	438,25	95,64	5,72	0,395		24,86		
	Итого за день	1500		46,29	48,51	138,51	1248,33	0,53	28,64	123,92	7,72	487,59	712,07	170,7	9,97	0,685		42,99		

	Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
							B1	C	A	E мг, ток. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2	I, мкг
		День 9 (четверг)														
Завтрак 1																
1	Запеканка творожная с молоком стуженым	150/30	7,13	9,4	25,36	215,11	0,12	0,86	36,6	0,2	181,25	198,05	64,26	3,7	0,23	14,53
2	Кофейный напиток	1/200	3,79	3,4	19,47	123,66	2,42	0,6	15	0	141,3	114,84	30	1,73	0,13	17
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
5	Масло сливочное крестьянское 72%	1/15	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26
6	Мороженое сливочное "Пломбир"	1/100	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0
7	Сок виноградный в индивидуальной упаковке	1/200	1	0,2	20,2	86,6	0,03	4	0	0,2	14	14	8	2,8	0,03	0
	Итого:	745	14,12	14	64,83	442,37	2,58	1,46	51,6	0,88	331,95	346,49	99,46	5,91	0,37	31,53
Обед																
1	Суп с клецками	1/200	9,25	1,91	24,38	151,73	0,1	4,3	0,01	0,55	23,06	75,04	19,76	1,05	0,1	5,43
2	Мясо цыпленка бройлера, тушенное в соусе красном	100/50	15,2	22,6	14,8	324	0,061	0,54	6,75	16,5	15	92,9	15	20,8	0,18	117,88
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	13,18	10,68	59,2	176,5	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1	0,77	10,69
4	Помидоры свежие в нарезке	1/60	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26
5	Кисель из яблок свежих	1/200	0,05	0,02	24,09	96,77	0	1,51	0	0,11	7,33	6,49	1,51	0,12	0	0
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
	Итого:	880	43,26	36,74	156,27	920,19	0,689	8,8	46,76	24,32	182,46	609,59	264,38	72,98	1,655	137,26
	Итого за день	1625	57,38	50,74	221,1	1362,56	3,269	10,26	98,36	25,2	514,41	956,08	363,84	78,89	2,025	168,79

	Наименование	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
		гр					В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	P	Mg	Fe	B2	I, мкг
День 10 (пятница)																
Завтрак 1																
1	Каша рисовая молочная жидкая	1/150	7,13	9,4	25,36	215,11	0,12	0,86	36,6	0,2	181,25	198,05	64,26	3,7	0,23	14,53
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
4	Сыр Российский в нарезке	1/15	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
5	Яблоко свежее колерованное	1/200	0,8	0,8	20,64	93,46	0,08	21,06	0	33,68	16,84	21,26	18,94	4,34	0,04	4,22
	Итого:	637	13,15	11,73	88,41	512,88	0,27	23,52	36,6	34,84	287,86	334,56	96,38	9,5	0,295	21,75
Обед																
1	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/200	6,91	5,3	17,79	146,55	0,2	6,41	0	2,31	32,99	94,64	34,25	1,73	0,18	4,09
2	Котлеты из мяса цыпленка бройлера	1/100	12,26	11,29	11,64	197,08	0,06	0,94	44,21	0,36	66,11	123,64	14,99	1	0,1	5,11
3	Изделия макаронные отварные	1/150	5,52	4,35	35,25	202,38	0,09	0	13,5	0,78	15,54	45,45	8,31	0,84	0,03	1,14
4	Огурцы свежие в нарезке	1/60	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26
5	Компот из яблок свежих	1/200	0,16	0,16	21,82	112	0,012	2,8	0	0,22	14,86	4,4	3,6	2	0,01	0
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
	Итого:	800	30,43	22,63	120,3	829,2	0,442	12,6	57,71	6,53	225,17	388,49	80,71	9,48	0,925	13,6
	Итого за день	1437	43,58	34,36	208,71	1342,08	0,712	36,12	94,31	41,37	513,03	723,05	177,09	18,98	1,22	35,35

Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
						B1	C	A	E мг, ток. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2	I, мкг		
День 11 (понедельник)																	
Завтрак																	
1	Сырники с молоком сгущеным	120/30	26,52	14,73	42,32	407,81	0	0,36	1,2	7,5	108,6	241,35	63	2,1	0	1,1	
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
4	Масло сливочное крестьянское 72%	1/15	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26	
5	Сыр Российский в нарезке	1/15	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	
6	Мороженое сливочное "Пломбир"	1/100	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0	
7	Сок апельсиновый в индивидуальной упаковке	1/200	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0	
	Итого:	752	36,78	22,16	86,23	691,28	0,08	4,55	53,2	10,47	409,64	476,36	90,04	6,26	0,665	4,36	
Обед																	
1	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	1/200	3,9	5,48	15,54	127	0,14	6,5	0	2,9	83,15	108,25	29,64	1,35	0,08	4,81	
2	Огурцы свежие в нарезке	1/60	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26	
3	Тефтели из мяса говядины	2/50	11,94	14,32	17,83	247,81	0,08	39,71	3,6	3,17	280,56	151,55	39,54	2,26	0,13	7,49	
4	Каша пшеничная рассыпчатая	1/150	13,26	15,9	19,81	275,35	0,09	44,12	4	3,52	311,73	168,38	43,93	2,5	0,15	8,32	
5	Компот из яблок свежих	1/200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0	
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	
	Итого:	800	34,96	37,29	114,86	934,5	0,41	92,78	7,66	12,51	781,31	564,02	137,71	10,44	0,975	23,88	
	Итого за день	1552	71,74	59,45	201,09	1625,78	0,49	97,33	60,86	22,98	1190,95	1040,38	227,75	16,7	1,64	28,24	

	Наименование	Выход гр		Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
								B1	C	A	E мг, ток. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2	I, мкг
День 12 (вторник)																	
Завтрак																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	1/150	7,28	7,96	34,16	237,43	0,05	0,06	32,33	0,51	173,21	151,08	24,71	0,48	0,2	12,6	
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0	
3	Булочка Домашняя	1/60	4,24	5,46	37,78	217,14	0,06	0	18	0,64	10,26	35,48	6,36	0,52	0,02	1,12	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
5	Масло сливочное крестьянское 72%	1/15	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26	
6	Яблоко свежее колиброванное	1/200	0,8	0,8	20,64	93,46	0,08	21,06	0	33,68	16,84	21,26	18,94	4,34	0,04	4,22	
	Итого:	690	14,76	14,62	102,05	598,79	0,15	1,66	50,33	1,84	198,24	226,81	36,75	1,53	0,23	13,72	
Обед																	
1	Рассольник Ленинградский	1/200	2,56	4,01	17,28	115,44	0,11	9,28	7,5	1,31	70,7	76,5	26,59	0,99	0,09	5,38	
2	Шницель из мяса цыпленка бройлера	2/50	22,41	21,71	8	317,29	0,09	1,71	65,26	1,39	40,26	186,86	19,64	1,7	0,2	10,36	
3	Изделия макаронные отварные	1/150	5,52	4,35	35,25	202,38	0,09	0	13,5	0,78	15,54	45,45	8,31	0,84	0,03	1,14	
4	Свекла тушеная	1/60	10,6	2	5,6	44,62	0,01	6,21	8,4	0,09	43,2	28,94	13,94	0,88	0,03	4,71	
5	Кисель из яблок свежих	1/200	0,05	0,02	24,09	96,77	0	1,51	0	0,11	7,33	6,49	1,51	0,12	0	0	
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	
	Итого:	800	46,32	33,62	122,52	940,19	0,37	18,71	94,66	4,63	261,43	452,84	82,69	5,94	0,375	24,59	
	Итого за день	1490	61,08	48,24	224,57	1538,98	0,52	20,37	144,99	6,47	459,67	679,65	119,44	7,47	0,605	38,31	

12

Наименование	Выход гр		Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
							В1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг
День 13 (среда)																
Завтрак																
1	Каша рисовая молочная	1/150	3,64	8,01	19,25	163,73	0,05	0,31	22,65	0,1	65,39	71,61	15,51	0,3	0,08	5,39
2	Какао на молоке	1/200	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
4	Сыр Российский в нарезке	1/15	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
5	Мороженое сливочное "Пломбир"	1/100	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0
5	Сок яблочный в индивидуальной упаковке	1/200	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0
	Итого:	715	11,18	12,49	61,66	403,87	0,12	1,98	48,65	1,11	255,16	240,86	32,19	1,86	0,135	8,39
Обед																
1	Суп с изделиями макаронными	1/200	5,78	4,58	15,55	126,48	0,05	1,5	18,4	0,41	12,13	33,64	8,65	0,59	0,025	1,25
2	Гуляш из отварного мяса цыпленка бройлера	100/50	21,21	17,84	2,4	254,9	0,06	3,44	67,5	0,09	20,04	156,45	19,74	1,61	0,15	5,81
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	2,72	3,11	30,05	159,08	0,03	0	9,9	0,19	4,49	58,58	19,31	0,4	0,02	0,84
4	Огурцы свежие в нарезке	1/60	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26
5	Компот из сухофруктов	1/200	0,16	0,16	21,82	112	0,012	2,8	0	0,22	14,86	4,4	3,6	2	0,01	0
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
	Итого:	850	35,45	27,22	103,62	823,65	0,232	10,19	95,8	3,77	147,19	373,43	70,86	8,51	0,81	11,16
	Итого за день	1565	46,63	39,71	165,28	1227,52	0,352	12,17	144,45	4,88	402,35	614,29	103,05	10,37	0,945	19,55

Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Угледо- ы, гр	Энергети- ческая ценность , ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
						B 1	C	A	E мг, токс. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2	I, мкг		
День 14 (четверг)																	
Завтрак																	
1	Сырники с молоком сгущеным	120/30	26,52	14,73	42,32	407,81	0	0,36	1,2	7,5	108,6	241,35	63	2,1	0	1,1	
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,79	3,4	19,47	123,66	2,42	0,6	15	0	141,3	114,84	30	1,73	0,13	17	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
4	Масло сливочное крестьянское 72%	1/15	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26	
5	Сок виноградный в индивидуальной упаковке	1/200	1	0,2	20,2	86,6	0,03	4	0	0,2	14	14	8	2,8	0,03	0	
6	Мороженое сливочное "Пломбир"	1/100	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0	
	Итого:	715	34,91	19,53	103,49	729,17	2,5	7,41	16,2	10,29	284,57	415,55	113,06	9,61	0,75	18,36	
Обед																	
1	Суп крестьянский с крупной (крупа перловая)	1/200	2,63	6,38	13,87	123,38	0,06	15,65	7,5	2,46	139,44	74,19	21,96	0,81	0,06	3,65	
3	Помидоры свежие в нарезке	1/60	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26	
3	Филе минтая запеченное	1/100	16,8	9	0	148	0,32	0,24	15,12	1,46	18,58	208,22	29,32	0,58	0,18	117,88	
4	Пюре картофельное при наличии оборудования	1/150	3,99	4,5	25,9	161,01	0,2	15,14	15,66	0,2	65,36	117,5	39,06	1,4	0,77	10,69	
5	Компот из яблок свежих	1/200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	
	Итого:	800	29,28	21,47	101,45	716,73	0,68	33,48	38,34	7,04	329,25	535,75	114,94	7,12	1,625	135,48	
	Итого за день	1515	64,19	41	204,94	1445,9	3,18	40,89	54,54	17,33	613,82	951,3	228	16,73	2,375	153,84	

