

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор МАОУ (МБОУ) «Средняя школа №45» Петропавловск-Камчатского городского округа  
 Шевляков Д.П. «           »           2023

М.П.

Типовое меню основного (организованного) питания детей, посещающих оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, функционирующие на базе общеобразовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа

возрастная группа: 7-11 лет  
 Сезон: летний  
 День: понедельник  
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с мороженым, 130/30	160	22,74	15,7	29,35	353,92	0,09	0,65	102,85	0,67	228,62	291,75	34,36	0,85
14/М	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	0,04	0,02
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
338/М	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6
<b>Итого за Завтрак</b>		588	27,01	22,53	79,60	638,26	0,19	13,15	143,35	2,08	285,39	370,51	76,72	7,16
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,64	3,1	2,38	40,78	0,03	11,75	50,27	1,58	13,83	20,02	10,92	0,46
89/М/ССЖ	Щи зеленые со сметаной с курицей, 200/10/15	225	6,5	8,52	9,14	140,65	0,34	37,04	317,2	2,8	58,84	123,7	66,05	1,96
245/М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	90	13,25	13,68	5,32	197,78	0,44	5,57	27,5	2,39	32,93	148,46	21,26	2,03
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		835	34,87	31,98	114,54	870,65	1,24	94,36	421,97	8,89	154,97	597,83	259,2	11,78
<b>Полдник</b>														
	Блинчики с джемом, 60/10	70	5,31	6,05	29,09	192,37	0,07	0,78	28,8	2,04	80,78	88,1	13,32	0,53
	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,05	12	24	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
<b>Итого за Полдник</b>		370	10,69	9,50	69,00	407,63	0,16	13,95	72,72	2,62	203,8	228,9	93,32	2,25
<b>Итого за день</b>		1793	72,57	64,01	263,14	1916,54	1,59	121,46	638,04	13,59	644,16	1197,24	429,24	21,19

День: вторник  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	5,83	4,12	32,26	189,92	0,14	0,78	26,7	0,72	89,48	157,4	30,73	1,83
378/К/ССЖ	Соус ягодный	15	0,11	0,03	3,48	15,26		2,1		0,04	5,24	4,2	3,64	0,08
14/М	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	0,04	0,02
15/М	Сыр полутвердый	12	2,78	3,54		43,68		0,08	34,56	0,06	105,6	60	4,2	0,12
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
414/К/ССЖ	Горячий шоколад	180	7,12	5,92	19,34	161,96	0,05	1,06	25,18	0,1	174,01	205,73	77,22	3,2
338/М	Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108	0,08	9	7,5	0,6	45	33	25,5	0,9
<b>Итого за Завтрак</b>		595	25,04	25,31	97,88	728,5	0,36	13,02	233,94	2,36	452,45	574,33	159,33	7,95
<b>Обед</b>														
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,0	4,3	5,92	66,43	0,04	7,1	331,3	1,87	12,00	29,80	14,3	0,38
212/М/ССЖ	Суп-лапша домашняя с курицей	200	5,99	8,10	17,81	168,17	0,19	3,8	23,3	2,67	18,38	62,57	10,65	0,74
293/И	Куриное филе запеченное панированное	90	18,61	9,10	5,41	174,33	0,1		18,8	0,6	12,44	172,12	21,53	1,01
177/К/ССЖ	Вок из овощей	150	3,43	5,52	16,11	128	0,39	41,34	555	2,52	66,64	81,43	41,47	1,56
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		810	37,36	28,40	119,24	865,24	0,9	56,21	928,14	9,35	152,4	493,42	140,61	9,83
<b>Полдник</b>														
412/М/ССЖ	Пицца Школьная с курицей	80	12,9	7,18	29,04	233,19	0,1	1,43	52,19	1,25	142,41	151,27	31,05	1,01
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	1,62	36		217,8	169,2	27	0,18
<b>Итого за Полдник</b>		410	18,36	12,28	63,18	445,89	0,2	18,05	95,69	1,55	384,21	336,97	71,55	4,49
<b>Итого за день</b>		1 815	80,76	65,99	280,30	2039,63	1,48	87,28	1257,77	13,26	989,02	1404,72	371,49	22,27

День: среда  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
214/И	Фритатта с помидорами	170	13,78	16,88	3,56	223,09	0,12	18,75	364,95	3,34	68,07	215,74	27,33	3,24
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	50	0,4	0,05	1,25	7	0,02	5	5	0,05	8,5	15	7	0,25
14/М	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	0,04	0,02
377/И	Чай ягодный, 180/10	180	0,24	0,05	10,54	44,18		1	0,98	0,06	6,75	9,2	4,82	0,87
	Батон	70	5,53	0,7	33,81	164,5	0,11			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4
338/М	Банан	130	1,95	0,65	27,3	124,8	0,05	13	26	0,52	10,4	36,4	54,6	0,78
<b>Итого за Завтрак</b>		608	21,96	24,13	76,56	616,45	0,3	37,75	432,93	4,96	111,74	339,64	116,89	6,56
<b>Обед</b>														
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	60	1	3,09	2,2	41,55	0,03	28,1	97,34	1,63	30,48	23,97	13,79	0,62
82/И	Суп рыбный по-шведски	200	6,65	9,83	5,18	136,22	0,06	7,81	282,55	1,07	27,96	101,55	19,75	0,73
265/М/ССЖ	Плов с говядиной	240	21,21	14,87	41,06	385,94	0,18	3,75	700	4,45	28,51	281,81	66,39	2,76
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		810	36,33	28,99	115,33	854,3	0,46	42,66	1079,89	8,7	123,58	546,83	149,83	7,58
<b>Полдник</b>														
410/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	60	7,52	6,62	22,33	179,7	0,06	0,15	25,76	1,8	47,54	86,38	10,61	0,56
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
	Коктейль молочный шоколадный пром.произ.	200	6,1	5,4	41,7	238	0,1		36	0,1	264	252	32	0,62
<b>Итого за Полдник</b>		410	14,22	12,47	79,48	488,2	0,19	7,65	64,76	2,5	340,04	362,38	60,61	4,63
<b>Итого за день</b>		1 828	72,51	65,59	271,37	1958,95	0,95	88,06	1577,58	16,16	575,36	1248,85	327,33	18,77

День: четверг  
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
219/М/ССЖ	Сырники из творога с соусом вишневым, 130/40	170	23,47	11,75	32,92	337,40	0,09	5,54	72,00	0,61	211,10	286,57	38,63	0,92
14/М	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	0,04	0,02
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>		548	27,54	18,58	77,27	598,24	0,2	23,04	116	1,52	253,87	349,83	70,49	5,93
<b>Обед</b>														
52/И	Салат из белокочанной и краснокочанной капусты с огурцами	60	0,70	3,10	2,55	41,12	0,02	27,20	14,80	1,39	29	17,9	9,30	0,34
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом с говядиной, 200/10	210	4,81	5,68	11,42	116,97	0,17	23,95	170,82	1,93	21,15	76,66	21,66	1,2
232/И	Кальмар, запеченный в сметанном соусе	90	18,15	11,21	7,93	205,88	0,18	1,43	32,64	4,8	79,25	256,6	84,81	1,16
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,4	2,51	23,81	131,82	0,18	28,26	17,6	0,18	40,32	100,18	35,12	1,3
467/К/ССЖ	Лимонад апельсиновый	200	0,27	0,06	17,4	72,75	0,01	18	2,4	0,06	10,65	6,9	3,9	0,14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		820	34,64	23,72	116,90	804,84	0,74	98,84	238,26	9,85	208,91	591,70	199,49	7,48
<b>Полдник</b>														
592/К/ССЖ	Пита с сыром	75	10,31	9,15	24,19	221,96	0,07	0,23	65,33	1,08	182,56	148,75	15,47	0,65
338/М	Слива	130	1,04	0,39	12,48	63,7	0,08	13	22,1	0,78	26	26	11,7	0,65
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12
<b>Итого за Полдник</b>		385	14,00	11,82	51,09	375,12	0,19	14,4	107,23	1,95	317,04	255,75	39,81	1,42
<b>Итого за день</b>		1753	76,18	54,12	245,26	1778,20	1,13	136,28	461,49	13,3	779,82	1197,28	309,79	14,83

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,7	5,66	25,69	176,84	0,17	0,78	26,7	0,44	90,19	160,01	17,74	1,23
378/К/ССЖ	Соус ягодный	15	0,11	0,03	3,48	15,26		2,1		0,04	5,24	4,2	3,64	0,08
14/М	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	0,04	0,02
15/М	Сыр полутвердый	12	2,78	3,54		43,68		0,08	34,56	0,06	105,6	60	4,2	0,12
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>		595	21,07	23,48	78,28	616,02	0,35	19,13	228,68	1,78	371,57	461,91	86,72	7,55
<b>Обед</b>														
18/М/ССЖ	Салат зеленый с огурцами	60	0,62	3,09	1,32	35,26	0,01	4,7	12,7	1,37	8,63	10,76	5,37	0,18
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с курицей, 200/10/10	220	4,33	5,85	7,81	101,13	0,06	16,39	183,1	1,5	40,97	68,96	22,28	0,99
392/М/ССЖ	Пельмени мясные отварные	240	23,3	19,82	65,06	531,16	0,22	2,5	35,5	1,92	37,41	235,97	37,93	2,44
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		820	34,91	29,92	135,77	933,44	0,45	26,59	232,9	6,35	118,94	443,69	108,38	6,86
<b>Полдник</b>														
398/М/ССЖ	Блинчики с джемом, 60/10	70	5,31	6,05	29,09	192,37	0,07	0,78	28,8	2,04	80,78	88,1	13,32	0,53
338/М	Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108	0,08	9	7,5	0,6	45	33	25,5	0,9
	Ряженка 2,5%	180	5,4	4,5	7,56	91,8	0,04				223,2	165,6	25,2	0,18
<b>Итого за Полдник</b>		400	11,61	11,45	59,75	392,17	0,19	9,78	36,3	2,64	348,98	286,7	64,02	1,61
<b>Итого за день</b>		1 815	67,59	64,85	273,80	1941,63	0,99	55,5	497,88	10,77	839,49	1192,3	259,12	16,02

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом шоколадным, 130/30	160	25,11	15,59	34,90	385,71	0,09	0,73	103,92	0,57	246,52	334,25	48,84	1,6
14/М	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	0,04	0,02
377/И	Чай ягодный, 180/10	180	0,24	0,05	10,54	44,18		1	0,98	0,06	6,75	9,2	4,82	0,87
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>		538	29,17	22,44	79,56	647,27	0,2	16,73	148,4	1,53	288,39	397,15	80,4	6,59
<b>Обед</b>														
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	60	0,69	3,12	2,64	42,67	0,03	14,4	73,34	1,69	13,06	18,94	11,78	0,53
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с говядиной, 200/10	210	3,61	5,13	14,3	118,06	0,1	10	162,32	1,91	12,15	46,94	20,47	0,88
274/К/ССЖ	Азу из говядины	240	22,61	16,92	26,07	347,72	0,84	32,9	13,85	3,42	42,46	286,18	60,44	4,32
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		820	34,73	26,46	111,57	808,48	1,17	99,3	253,21	8,67	102,7	498,29	145,9	9,44
<b>Полдник</b>														
408/М/ССЖ	Пирожки с мясом и рисом	75	9,9	9,51	30,83	248,52	0,09	0,3	37,06	1,7	16,36	97,85	15,75	0,99
338/М	Слива	130	1,04	0,39	12,48	63,7	0,08	13	22,1	0,78	26	26	11,7	0,65
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
<b>Итого за Полдник</b>		385	14,52	12,75	58,02	412,28	0,21	14,47	79,08	2,58	155,78	231,05	57,05	2,64
<b>Итого за день</b>		1743	78,42	61,65	249,15	1868,03	1,58	130,5	480,69	12,78	546,87	1126,49	283,35	18,67

День: вторник  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,65	3,95	26,89	158,1	0,05	0,78	26,7	0,2	76,84	95,78	22,03	0,36
378/К/ССЖ	Соус ягодный	20	0,14	0,03	6,79	28,79	0,01	2,55		0,05	6,44	5,1	4,42	0,1
14/М	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	0,04	0,02
15/М	Сыр полутвердый	12	2,78	3,54		43,68		0,08	34,56	0,06	105,6	60	4,2	0,12
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
414/К/ССЖ	Горячий шоколад	180	7,12	5,92	19,34	161,96	0,05	1,06	25,18	0,1	174,01	205,73	77,22	3,2
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Черешня	130	1,43	0,52	13,78	67,6	0,01	19,5	32,5	0,39	42,9	36,4	31,2	2,34
<b>Итого за Завтрак</b>		575	23,39	24,76	83,19	656,28	0,2	23,52	258,94	1,63	437,71	516,11	156,33	7,92
<b>Обед</b>														
51/И	Салат из кальмаров со сладким перцем и луком	60	2,64	3,31	1,98	48,3	0,04	48,67	98,9	1,83	19,71	34,86	14,16	0,36
113/И	Свекольник со сметаной с курицей, 200/10/10	220	4,77	6,92	12,17	130,03	0,08	15,64	183,64	1,96	41,91	84,59	28,9	1,35
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	90	15,4	12,9	0,8	179,36	0,06	1,66	73,44	0,58	132,85	182,76	19,02	0,67
309/И	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,15	2,74	30,98	169,74	0,1	3,4	478	0,77	18,03	56,2	18,61	0,95
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		830	36,27	27,23	119,92	855,73	0,48	73,37	833,98	6,83	255,4	505,91	133,39	9,47
<b>Полдник</b>														
421/М/ССЖ	Булочка сдобная с вишней	60	3,82	6,66	25,86	179,26	0,06	2,15	44,68	0,57	19	44,04	9,59	0,55
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	1,62	36		217,8	169,2	27	0,18
<b>Итого за Полдник</b>		390	9,28	11,76	60,00	391,96	0,16	18,77	88,18	0,87	260,8	229,74	50,09	4,03
<b>Итого за день</b>		1795	68,94	63,75	263,11	1903,97	0,84	115,66	1181,1	9,33	953,91	1251,76	339,81	21,42

День: среда  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
216/И	Фритатта с картофелем и сыром	150	15,54	15,48	9,83	241,39	0,14	11,26	288,8	0,7	139,73	264,55	27,75	3,03
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0,02	10	53,2	0,28	5,6	10,4	8	0,36
14/М	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	0,04	0,02
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Батон	70	5,53	0,7	33,81	164,5	0,11			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4
338/М	Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108	0,08	9	7,5	0,6	45	33	25,5	0,9
<b>Итого за Завтрак</b>		598	22,72	22,99	78,59	619,83	0,35	32,76	386	2,58	216	380,81	89,51	6,6
<b>Обед</b>														
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	60	1	3,09	2,2	41,55	0,03	28,1	97,34	1,63	30,48	23,97	13,79	0,62
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с говядиной, 200/10	210	7,73	5,91	15,5	146,37	0,31	11,15	171,02	1,95	28,67	99,81	32,15	2,07
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с говядиной и печенью	240	20,09	18,58	37,25	397,33	0,4	53,63	3313,99	2,31	39,41	344,12	68,58	5,45
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		820	36,29	28,78	121,84	875,84	0,93	95,88	3582,35	7,44	135,19	607,4	164,42	11,61
<b>Полдник</b>														
412/М/ССЖ	Пицца Школьная с курицей	80	12,9	7,18	29,04	233,19	0,1	1,43	52,19	1,25	142,41	151,27	31,05	1,01
338/М	Слива	130	1,04	0,39	12,48	63,7	0,08	13	22,1	0,78	26	26	11,7	0,65
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12
<b>Итого за Полдник</b>		390	16,59	9,85	55,94	386,35	0,22	15,6	94,09	2,12	276,89	258,27	55,39	1,78
<b>Итого за день</b>		1 808	75,60	61,62	256,37	1882,02	1,5	144,24	4062,44	12,14	628,08	1246,48	309,32	19,99



День: четверг  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
394/М/ССЖЖ	Вареники с творогом отварные с соусом ванильным, 150/30	180	20,01	12,07	40,58	353,57	0,12	0,51	92,2	0,93	145,32	225,41	26,21	1,13
14/М	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	0,04	0,02
377/И	Чай ягодный, 180/10	180	0,24	0,05	10,54	44,18		1	0,98	0,06	6,75	9,2	4,82	0,87
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
<b>Итого за Завтрак</b>		558	24,07	18,77	85,99	615,13	0,21	9,01	132,22	2,19	191,69	295,81	62,27	6,27
<b>Обед</b>														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,71	4,09	2,35	50,13	0,03	40,6	115,69	2,2	16,71	14,68	10,36	0,49
104/М/ССЖЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	5,97	4,67	14,76	125,52	0,12	19,24	174,5	1,17	21,03	97,54	30,1	1,18
392/М/ССЖЖ	Пельмени рыбные с маслом сливочным	240	20,69	16,38	51,97	437,62	0,21	3,25	107,9	2,01	47,38	246,97	38,01	1,58
840/И	Лимонад Бодрость	200	0,31	0,09	17,81	75,05	0,01	18,75	2,8	0,11	11,9	7,7	4,25	0,16
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		820	34,20	26,29	135,85	901,12	0,53	81,84	400,89	6,85	123,62	491,69	124,12	6,55
<b>Полдник</b>														
398/М/ССЖЖ	Блинчики с повидлом, 60/10	70	5,31	6,05	29,09	192,37	0,07	0,78	28,8	2,04	80,78	88,1	13,32	0,53
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Коктейль молочный шоколадный пром.произ.	200	6,1	5,4	41,7	238	0,1		36	0,1	264	252	32	0,62
<b>Итого за Полдник</b>		420	12,01	12,05	85,49	500,87	0,22	15,78	72,3	2,44	368,78	356,6	58,82	4,45
<b>Итого за день</b>		1798	70,28	57,11	307,33	2017,12	0,96	106,63	605,41	11,48	684,09	1144,1	245,21	17,27

День: пятница  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
172/М	Хлопья кукурузные с молоком	200	6,81	4,45	29,05	185,58	0,41	2,3	229,94	0,24	213,15	172,3	28,78	5
14/М	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	0,04	0,02
15/М	Сыр полутвердый	12	2,78	3,54		43,68		0,08	34,56	0,06	105,6	60	4,2	0,12
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>		630	22,07	22,24	78,16	609,5	0,59	18,55	431,92	1,54	489,29	470	94,12	11,24
<b>Обед</b>														
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,02	4,32	5,92	66,43	0,04	7,07	331,28	1,87	12	29,8	14,26	0,38
183/И	Суп рыбный с кабачками, помидорами и сладким перцем	200	5,44	3,39	8,45	86,72	0,08	29,22	153,73	1,39	51,43	81,52	27,96	0,84
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (говядина)	240	20,78	22,3	28,01	396,16	0,27	35,9	314,12	1,77	39,18	290,43	71,97	3,08
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		810	34,89	31,31	110,42	846,4	0,58	77,19	801,03	6,73	137,84	544,25	162,59	7,84
<b>Полдник</b>														
592/К/ССЖ	Пита с сыром	75	10,31	9,15	24,19	221,96	0,07	0,23	65,33	1,08	182,56	148,75	15,47	0,65
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
	Ряженка 2,5%	180	5,4	4,5	7,56	91,8	0,04				223,2	165,6	25,2	0,18
<b>Итого за Полдник</b>		355	16,31	14,25	47,15	385,76	0,16	6,23	70,33	1,48	435,76	336,35	57,67	1,43
<b>Итого за день</b>		1795	73,27	67,80	235,73	1841,66	1,33	101,97	1303,28	9,75	1062,89	1350,6	314,38	20,51