



Согласовано:

Директор МОУ "Средняя школа №11" / Дюбцова Н.В.

Утверждено:

Индивидуальный предприниматель

Платонова А.А.

Примерное меню для организации питания в детских оздоровительно-образовательных лагерях, в 2025 году в МОУ "Средняя школа №11"

Возрастная группа учащиеся с 7 лет до 11 лет

Белки – 77 г. в сутки, 38,5-46,2 (50-60% от суточной нормы)
Жиры – 79 г. в сутки, 39,5-47,4 (50-60%)
Углеводы – 335 г. в сутки, 167,5-201 (50-60%)

Энергетическая ценность – 2350 ккал, 1175-1410 (50-60%)

День 1

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe		
	ЗАВТРАК	500	15,125	15,130	65,400	461,700	0,876	100,645	0,503	2,338	62,790	344,575	401,235	18,430		
234	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (195/20)	215	6,800	5,600	32,600	214,000	0,640	42,600	0,170	1,533	31,600	152,400	147,400	17,000		
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	4,425	3,480	0,000	53,700	0,006	39,045	0,075	0,105	5,250	75,075	132,135	0,150		
6/н	Батон (пшеничный)	50	1,000	2,750	19,000	100,000	0,200	0,000	0,248	0,000	3,640	26,000	10,400	0,630		
462	Какао с молоком	220	2,900	3,300	13,800	94,000	0,030	19,000	0,010	0,700	22,300	91,100	111,300	0,650		
	ОБЕД	800	54,300	68,570	166,914	1 444,529	0,475	85,184	5,104	7,950	72,019	435,075	125,732	7,120		
123	Суп с рыбными консервами	250	11,400	8,750	13,475	191,500	0,090	15,000	0,225	7,950	34,725	152,525	31,150	1,138		
8,6/9,2	Котлета мясная с соусом (60/40)	100	41,160	49,120	69,880	624,000	0,140	29,000	2,820	0,000	21,000	134,000	49,000	2,000		
256	Макаронные изделия отварные	180	0,540	6,660	42,359	423,959	0,065	41,184	1,008	0,000	10,638	54,450	16,542	1,292		
6/н	Хлеб украинский (ржаной)	50	0,600	2,640	17,100	81,870	0,100	0,000	0,061	0,000	0,000	71,100	19,780	1,618		
6/н	Батон (пшеничный)	20	0,400	1,100	7,600	40,000	0,080	0,000	0,090	0,000	1,456	10,400	4,160	0,252		
457	Чай сладкий	200	0,200	0,300	16,500	83,200	0,000	0,000	0,000	0,000	4,200	12,600	5,100	0,820		
	ИТОГО за завтрак и обед	1300	69,425	83,700	232,314	1 906,229	1,351	185,829	5,607	10,288	134,809	779,650	526,967	25,550		

День 2

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК	500	8,799	14,199	54,250	370,799	0,399	38,516	1,197	3,750	49,240	223,046	93,749	2,920	
7.1/9.2	Котлеты рыбные любительские с соусом (60/40)	100	1,599	7,999	9,600	85,599	0,079	8,666	0,799	0,000	16,800	107,196	39,999	0,600	
377	Пюре картофельное	150	6,000	3,150	9,150	102,000	0,120	29,850	0,150	3,750	24,600	77,250	38,250	0,870	
6/н	Батон (пшеничный)	50	1,000	2,750	19,000	100,000	0,200	0,000	0,248	0,000	3,640	26,000	10,400	0,630	
457	Чай сладкий	200	0,200	0,300	16,500	83,200	0,000	0,000	0,000	0,000	4,200	12,600	5,100	0,820	
	ОБЕД	800	55,906	56,440	130,610	960,486	0,946	43,008	6,471	9,343	68,387	343,643	146,675	7,250	
95	Борщ с капустой и картофелем	250	16,946	25,000	28,477	158,977	0,562	0,000	3,000	9,343	32,093	66,093	51,093	1,518	
8.7	Котлета рубленая запеченая в молочном соусе (60/40)	100	37,220	20,740	18,574	192,480	0,140	4,200	1,360	0,000	20,000	129,000	50,000	1,750	
256	Макаронные изделия отварные	180	0,540	6,660	42,359	423,959	0,064	38,808	1,060	0,000	10,638	54,450	16,542	1,292	
6/н	Хлеб украинский (ржаной)	50	0,600	2,640	17,100	81,870	0,100	0,000	0,061	0,000	0,000	71,100	19,780	1,618	
6/н	Батон (пшеничный)	20	0,400	1,100	7,600	40,000	0,080	0,000	0,990	0,000	1,456	10,400	4,160	0,252	
457	Чай сладкий	200	0,200	0,300	16,500	63,200	0,000	0,000	0,000	0,000	4,200	12,600	5,100	0,820	
	ИТОГО за завтрак и обед	1300	64,705	70,639	184,860	1 331,285	1,345	81,524	7,668	13,093	117,627	566,689	240,424	10,170	

День 3

№ реч.	Присем пиши, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	А	Е	С	Мg	Р	Са	Fe		
	ЗАВТРАК	501	21,686	23,845	71,065	582,908	0,315	197,601	1,782	1,235	43,572	333,188	310,257	14,316		
259	Макароны с сыром (170/30)	200	11,764	14,470	42,235	332,941	0,082	86,941	1,294	0,235	26,352	213,058	267,647	1,705		
267	Яйцо вареное (1 шт.)	44	8,822	6,325	0,330	109,967	0,033	110,660	0,220	0,000	8,580	85,030	24,310	11,111		
б/н	Батон (пшеничный)	50	1,000	2,750	19,000	100,000	0,200	0,000	0,248	0,000	3,640	26,000	10,400	0,630		
459	Чай с лимоном (200/7)	207	0,100	0,300	9,500	40,000	0,000	0,000	0,020	1,000	5,000	9,100	7,900	0,870		
	ОБЕД	800	70,282	40,896	173,725	1 206,002	0,612	524,378	2,754	1,606	98,910	551,973	319,766	5,705		
140	Суп молочный с макаронными изделиями	250	12,000	7,150	28,550	199,750	0,118	60,500	0,406	1,406	31,750	214,375	254,125	0,750		
327	Гуляш мясной (60/40)	100	50,666	24,888	28,555	524,222	0,266	431,478	0,555	0,000	19,444	138,888	12,961	2,367		
385	Рис отварной	180	6,516	4,518	43,020	263,160	0,038	32,400	0,342	0,000	31,860	98,010	8,640	0,028		
б/н	Хлеб украинский (ржаной)	50	0,600	2,640	17,100	81,870	0,100	0,000	0,061	0,000	0,000	71,100	19,780	1,618		
б/н	Батон (пшеничный)	20	0,400	1,100	7,600	40,000	0,080	0,000	0,990	0,000	1,456	10,400	4,160	0,252		
495	Компот из смеси фруктов	200	0,100	0,600	48,900	97,000	0,010	0,000	0,400	0,200	14,400	19,200	20,100	0,690		
ИТОГО за завтрак и обед		1301	91,968	64,741	244,790	1 788,910	0,927	721,979	4,536	2,841	142,482	885,161	630,023	20,021		

День 4

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	А	Е	С	Мg	Р	Са	Fe		
	ЗАВТРАК	507	30,533	18,825	79,682	564,700	0,280	46,200	2,113	1,035	54,565	246,693	30,576	3,114		
350/422	Тефтели "Ежики" с соусом (60/40)	100	24,000	12,000	12,000	204,000	0,048	19,200	1,560	0,000	19,200	129,600	4,800	1,560		
385	Рис отварной	150	5,430	3,765	38,850	219,300	0,032	27,000	0,285	0,000	26,550	81,675	7,200	0,024		
6/н	Батон (пшеничный)	50	1,000	2,750	19,000	100,000	0,200	0,000	0,248	0,000	3,640	26,000	10,400	0,630		
459	Чай с лимоном (200/7)	207	0,103	0,310	9,832	41,400	0,000	0,000	0,020	1,035	5,175	9,418	8,176	0,900		
	ОБЕД	800	47,480	37,435	128,740	913,150	562,142	28,940	32,114	9,235	201,076	433,945	206,120	58,330		
115	Суп картофельный с рисом	250	14,360	6,910	31,120	254,200	0,110	0,000	1,325	7,825	29,100	72,425	23,100	1,060		
374	Котлета из птицы с соусом (60/40)	100	24,000	15,955	9,800	174,000	561,600	0,140	29,000	1,410	0,000	21,000	134,000	49,000		
202	Каша гречневая	180	7,920	10,530	46,620	299,880	0,252	28,800	0,738	0,000	166,320	246,420	19,980	5,580		
6/н	Хлеб украинский (ржаной)	50	0,600	2,640	17,100	81,870	0,100	0,000	0,061	0,000	0,000	71,100	19,780	1,618		
6/н	Батон (пшеничный)	20	0,400	1,100	7,600	40,000	0,080	0,000	0,990	0,000	1,456	10,400	4,160	0,252		
457	Чай сладкий	200	0,200	0,300	16,500	63,200	0,000	0,000	0,000	0,000	4,200	12,600	5,100	0,820		
	ИТОГО за завтрак и обед	1307	78,013	56,260	208,422	1 477,850	562,422	75,140	34,227	10,270	255,641	680,638	236,696	61,444		

День 5

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал				Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы						В1	А	Е	С	Мg	Р	Са	Fe		
	ЗАВТРАК	500	14,648	38,247	88,547		636,692		0,350	85,500	0,648	1,100	63,240	494,798	444,197	1,722				
279	Запеканка из творога	180	9,198	31,597	25,297		309,992		0,120	64,500	0,300	0,600	38,400	346,698	275,197	0,172				
471	Молоко стуженое	50	4,250	3,600	27,750		163,500		0,030	21,000	0,100	0,500	17,000	109,500	153,500	0,100				
6/н	Батон (пшеничный)	50	1,000	2,750	19,000		100,000		0,200	0,000	0,248	0,000	3,640	26,000	10,400	0,630				
457	Чай сладкий	220	0,200	0,300	16,500		63,200		0,000	0,000	0,000	0,000	4,200	12,600	5,100	0,820				
	ОБЕД	800	32,260	34,828	116,099		925,983		0,618	120,369	2,910	1,450	77,856	355,656	139,579	8,466				
128	Суп гороховый	250	8,950	8,700	23,685		145,503		0,308	23,808	0,356	0,595	43,750	112,856	55,653	3,196				
372	Биточки из птицы с соусом (60/40)	100	21,570	15,428	8,855		182,855		0,070	58,428	0,570	0,855	18,600	98,284	39,570	1,384				
256	Макаронные изделия отварные	180	0,540	6,660	42,359		392,555		0,060	38,133	0,933	0,000	9,850	50,416	15,316	1,196				
6/н	Хлеб украинский (ржаной)	50	0,600	2,640	17,100		81,870		0,100	0,000	0,061	0,000	0,000	71,100	19,780	1,618				
6/н	Батон (пшеничный)	20	0,400	1,100	7,600		40,000		0,080	0,000	0,990	0,000	1,456	10,400	4,160	0,252				
457	Чай сладкий -	200	0,200	0,300	16,500		83,200		0,000	0,000	0,000	0,000	4,200	12,600	5,100	0,820				
	ИТОГО за завтрак и обед	1300	46,908	73,075	204,646		1 562,675		0,968	205,869	3,558	2,550	141,096	850,454	583,776	10,188				

День 6

№ реч.	Присем пиши, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe		
	ЗАВТРАК	500	15,125	15,530	61,400	474,426	0,397	99,156	0,488	2,105	72,301	359,508	386,946	2,468		
233	Каша пшенная молочная с маслом сливочным (195/20)	215	6,800	6,000	28,600	226,726	0,161	41,111	0,155	1,300	41,111	167,333	133,111	1,038		
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	4,425	3,480	0,000	53,700	0,006	39,045	0,075	0,105	5,250	75,075	132,135	0,150		
6/н	Батон (пшеничный)	50	1,000	2,750	19,000	100,000	0,200	0,000	0,248	0,000	3,640	26,000	10,400	0,630		
462	Какао с молоком	220	2,900	3,300	13,800	94,000	0,030	19,000	0,010	0,700	22,300	91,100	111,300	0,650		
	ОБЕД	800	38,041	32,008	382,770	852,145	624,304	122,431	31,261	1,952	53,493	314,658	212,277	53,111		
129	Суп-лапша домашняя	250	6,325	6,850	288,750	230,582	0,086	89,891	0,868	0,542	15,977	101,548	40,597	1,393		
374	Котлета из птицы с соусом (60/40)	100	24	16,600	9,800	173,333	624,000	0,140	29,000	1,410	0,000	21,000	134,000	49,000		
385	Рис отварной	180	6,516	4,518	43,020	263,160	0,038	32,400	0,342	0,000	31,860	98,010	8,640	0,028		
6/н	Хлеб украинский (ржаной)	50	0,600	2,640	17,100	81,870	0,100	0,000	0,061	0,000	0,000	71,100	19,780	1,618		
6/н	Батон (пшеничный)	20	0,400	1,100	7,600	40,000	0,080	0,000	0,990	0,000	1,456	10,400	4,160	0,252		
457	Чай сладкий	200	0,200	0,300	16,500	63,200	0,000	0,000	0,000	0,000	4,200	12,600	5,100	0,820		
	ИТОГО за завтрак и обед	1300	53,166	47,538	444,170	1 326,571	624,701	221,587	31,749	4,057	125,794	674,166	599,223	55,579		

День 7

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы				В1	А	Е	С	Мg	Р	Са	Fe		
	ЗАВТРАК	507	14,203	18,880	75,532		664,200		0,375	48,320	2,135	3,088	42,880	229,193	79,031	3,494		
7.2	Тефтели рыбные (60/40)	100	12,650	10,270	11,400		169,500	0,121	14,000	1,027	2,053	25,200	148,400	46,670	0,887			
256	Макаронные изделия отварные	150	0,450	5,550	35,300		353,300	0,054	34,320	0,840	0,000	8,865	45,375	13,785	1,077			
6/н	Батон (пшеничный)	50	1,000	2,750	19,000		100,000	0,200	0,000	0,248	0,000	3,640	26,000	10,400	0,630			
459	Чай с лимоном (200/7)	207	0,103	0,310	9,832		41,400	0,000	0,000	0,020	1,035	5,175	9,418	8,176	0,900			
	ОБЕД	800	52,666	49,614	129,145		798,252		0,389	79,400	5,761	18,206	77,603	380,428	151,455	5,853		
103	Щи из свежей капусты	250	9,950	2,156	5,625		72,222	0,041	0,000	2,968	17,406	22,687	48,718	60,875	0,875			
341	Котлета "Пермская" с соусом (60/40)	100	35,000	39,000	32,000		243,000	0,130	47,000	1,400	0,000	19,000	142,000	49,000	2,400			
385	Рис отварной	180	6,516	4,518	43,020		263,160	0,038	32,400	0,342	0,000	31,860	98,010	8,640	0,028			
6/н	Хлеб украинский (ржаной)	50	0,600	2,640	17,100		81,870	0,100	0,000	0,061	0,000	0,000	71,100	19,780	1,618			
6/н	Батон (пшеничный)	20	0,400	1,100	7,600		40,000	0,080	0,000	0,990	0,000	1,456	10,400	4,160	0,252			
476	Кисель из свежих ягод	200	0,200	0,200	23,800		98,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,800	2,600	10,200	9,000	0,680		
	ИТОГО за завтрак и обед	1307	66,869	68,494	204,677		1 462,452		0,764	127,720	7,896	21,294	120,483	609,621	230,486	9,347		

День 8

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал				Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы						В1	А	Е	С	Мg	Р	Са	Fe				
	ЗАВТРАК	501	21,686	23,845	71,065		582,908		0,315	197,601	1,782	1,235	43,572	333,188	310,257	14,316						
259	Макароны с сыром (170/30)	200	11,764	14,470	42,235		332,941		0,082	86,941	1,294	0,235	26,352	213,058	267,647	1,705						
267	Мйцо вареное (1 шт.)	44	8,822	6,325	0,330		109,967		0,033	110,660	0,220	0,000	8,580	85,030	24,310	11,111						
б/н	Батон (пшеничный)	50	1,000	2,750	19,000		100,000		0,200	0,000	0,248	0,000	0,000	3,640	26,000	10,400	0,630					
459	Чай с лимоном (200/7)	207	0,100	0,300	9,500		40,000		0,000	0,000	0,020	1,000	5,000	9,100	7,900	0,870						

	ОБЕД	800	56,118	35,961	120,098		878,083		0,598	102,612	8,611	22,907	43,639	432,707	102,904	7,761						
100	Рассоленик ленинградский	250	6,071	2,225	24,743		126,487		0,103	0,000	2,797	8,273	28,857	70,832	17,558	0,951						
376	Рагу из птицы	260	48,447	28,596	46,555		526,526		0,235	102,612	5,555	14,634	7,670	257,375	52,146	3,868						
б/н	Хлеб украинский (ржаной)	50	0,600	2,640	17,100		81,870		0,100	0,000	0,061	0,000	0,000	0,000	71,100	19,780	1,618					
б/н	Батон (пшеничный)	40	0,800	2,200	15,200		80,000		0,160	0,000	0,198	0,000	2,912	20,800	8,320	0,504						
457	Чай сладкий	200	0,200	0,300	16,500		63,200		0,000	0,000	0,000	0,000	4,200	12,600	5,100	0,820						

	ИТОГО за завтрак и обед	1301	77,804	59,806	191,163		1 460,991		0,913	300,213	10,393	24,142	87,211	765,895	413,161	22,077						
--	--------------------------------	-------------	---------------	---------------	----------------	--	------------------	--	--------------	----------------	---------------	---------------	---------------	----------------	----------------	---------------	--	--	--	--	--	--

День 9

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	А	Е	С	Мg	Р	Са	Fe
	ЗАВТРАК	500	30,384	28,603	89,180	654,400	0,511	86,119	1,527	0,855	186,363	373,825	74,280	8,198
3/2	Биточки из птицы с соусом (60/40)	100	21,570	15,428	8,855	182,855	0,070	58,428	0,570	0,855	18,600	98,284	39,570	1,384
202	Каша гречневая	150	7,614	10,125	44,825	288,345	0,241	27,691	0,709	0,000	159,923	236,941	19,210	5,364
6/н	Батон (пшеничный)	50	1,000	2,750	19,000	100,000	0,200	0,000	0,248	0,000	3,640	26,000	10,400	0,630
457	Чай сладкий	200	0,200	0,300	16,500	83,200	0,000	0,000	0,000	0,000	4,200	12,600	5,100	0,820

ОБЕД	807	51,577	60,595	165,638	1 271,680	0,471	63,247	5,726	9,485	85,939	395,183	114,647	5,980
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,798	2,907	18,206	221,250	0,113	1,847	1,493	8,450	26,448	72,255	24,891	1,182
8/6/9/2 Котлета мясная с соусом (60/40)	100	41,160	49,120	69,880	624,000	0,140	29,000	2,820	0,000	21,000	134,000	49,000	2,000
385 Рис отварной	180	6,516	4,518	43,020	263,160	0,038	32,400	0,342	0,000	31,860	98,010	8,640	0,028
6/н Хлеб украинский (ржаной)	50	0,600	2,640	17,100	81,870	0,100	0,000	0,061	0,000	0,000	71,100	19,780	1,618
6/н Батон (пшеничный)	20	0,400	1,100	7,600	40,000	0,080	0,000	0,990	0,000	1,456	10,400	4,160	0,252
459 Чай с лимоном (200/7)	207	0,103	0,310	9,832	41,400	0,000	0,000	0,020	1,035	5,175	9,418	8,176	0,900
ИТОГО за завтрак и обед	1307	81,961	89,198	254,818	1 926,080	0,982	149,366	7,253	10,340	272,302	769,008	188,927	14,178

День 10

№ рел.	Присем пиши, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	А	Е	С	Мg	Р	Са	Fe		
	ЗАВТРАК	500	14,648	38,247	88,547	636,692	0,350	85,500	0,648	1,100	63,240	494,798	444,197	1,722		
279	Запеканка из творога	180	9,198	31,597	25,297	309,992	0,120	64,500	0,300	0,600	38,400	346,698	275,197	0,172		
471	Молоко стуженое	50	4,250	3,600	27,750	163,500	0,030	21,000	0,100	0,500	17,000	109,500	153,500	0,100		
6/н	Батон (пшеничный)	50	1,000	2,750	19,000	100,000	0,200	0,000	0,248	0,000	3,640	26,000	10,400	0,630		
457	Чай сладкий	220	0,200	0,300	16,500	63,200	0,000	0,000	0,000	0,000	4,200	12,600	5,100	0,820		
	ОБЕД	800	39,383	32,247	128,112	942,194	0,424	25,934	8,278	9,746	89,534	2 288,290	127,956	5,660		
119	Суп крестьянский с крупой	250	5,000	1,990	28,300	198,750	0,087	0,000	2,475	7,500	27,550	71,200	36,325	1,000		
375	Плов из птицы	260	32,883	24,817	18,612	484,574	0,067	25,934	5,144	2,046	44,672	2 105,990	43,431	1,848		
6/н	Хлеб украинский (ржаной)	50	0,600	2,640	17,100	81,870	0,100	0,000	0,061	0,000	0,000	71,100	19,780	1,618		
6/н	Батон (пшеничный)	40	0,800	2,200	15,200	80,000	0,160	0,000	0,198	0,000	2,912	20,800	8,320	0,504		
495	Компот из смеси фруктов	200	0,100	0,600	48,900	97,000	0,010	0,000	0,400	0,200	14,400	19,200	20,100	0,690		
	ИТОГО за завтрак и обед	1300	54,031	70,494	216,659	1 578,886	0,774	111,434	8,926	10,846	152,774	2 783,088	572,153	7,382		

День 11

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК	500	13,425	13,230	63,000	497,811	0,866	91,145	0,513	1,937	46,790	291,775	344,168	17,850
226	Каша "Дружба" с маслом сливочным (195/20)	215	6,800	5,600	32,600	281,111	0,640	42,600	0,190	1,532	31,600	152,400	147,333	17,000
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	4,425	3,480	0,000	53,700	0,006	39,045	0,075	0,105	5,250	75,075	132,135	0,150
6/н	Батон (пшеничный)	50	1,000	2,750	19,000	100,000	0,200	0,000	0,248	0,000	3,640	26,000	10,400	0,630
460	Чай с молоком	220	1,200	1,400	11,400	63,000	0,020	9,500	0,000	0,300	6,300	38,300	54,300	0,070
	ОБЕД	800	53,721	40,183	148,119	994,105	0,595	57,105	3,569	7,950	70,231	426,038	125,506	6,874
123	Суп с рыбными консервами	250	14,761	8,750	52,500	204,000	0,215	14,772	0,225	7,950	34,725	152,522	31,150	1,238
339	Котлета мясная с соусом (60/40)	100	37,220	20,733	12,060	192,480	0,140	4,200	1,360	0,000	20,000	129,000	50,000	1,750
256	Макаронные изделия отварные	180	0,540	6,660	42,359	392,555	0,060	38,133	0,933	0,000	9,850	50,416	15,316	1,196
6/н	Хлеб украинский (ржаной)	50	0,600	2,640	17,100	81,870	0,100	0,000	0,061	0,000	0,000	71,100	19,780	1,618
6/н	Батон (пшеничный)	20	0,400	1,100	7,600	40,000	0,080	0,000	0,990	0,000	1,456	10,400	4,160	0,252
457	Чай сладкий	200	0,200	0,300	16,500	83,200	0,000	0,000	0,000	0,000	4,200	12,600	5,100	0,820
	ИТОГО за завтрак и обед	1300	67,146	53,413	211,119	1 491,916	1,461	148,250	4,082	9,887	117,021	717,813	469,674	24,724

День 12

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал				Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы					В1	А	Е	С	Mg	Р	Ca	Fe					
	ЗАВТРАК	500	4,310	21,932	86,799		652,995		0,395	49,102	2,357	0,000	44,077	259,279	94,929	3,446						
307/9.2	Котлета рыбная с соусом (60/40)	100	2,660	13,332	16,000		142,666		0,146	17,332	1,332	0,000	28,000	178,666	66,666	1,000						
256	Макаронные изделия отварные	150	0,450	5,550	35,299		327,129		0,049	31,770	0,777	0,000	8,237	42,013	12,763	0,996						
6/н	Батон (пшеничный)	50	1,000	2,750	19,000		100,000		0,200	0,000	0,248	0,000	3,640	26,000	10,400	0,630						
457	Чай сладкий	200	0,200	0,300	16,500		83,200		0,000	0,000	0,000	0,000	4,200	12,600	5,100	0,820						
	ОБЕД	800	57,826	66,378	177,785		1 217,733		0,666	85,208	4,569	0,595	102,266	438,966	141,143	7,914						
128	Суп гороховый	250	8,950	8,700	23,685		145,503		0,308	23,808	0,356	0,595	43,750	112,856	54,463	3,196						
347	Котлета "Школьная" с соусом (60/40)	100	41,160	49,120	69,880		624,000		0,140	29,000	2,820	0,000	21,000	134,000	49,000	2,000						
385	Рис отварной	180	6,516	4,518	43,020		263,160		0,038	32,400	0,342	0,000	31,860	98,010	8,640	0,028						
6/н	Хлеб украинский (ржаной)	50	0,600	2,640	17,100		81,870		0,100	0,000	0,061	0,000	0,000	71,100	19,780	1,618						
6/н	Батон (пшеничный)	20	0,400	1,100	7,600		40,000		0,080	0,000	0,990	0,000	1,456	10,400	4,160	0,252						
457	Чай сладкий	200	0,200	0,300	16,500		63,200		0,000	0,000	0,000	0,000	4,200	12,600	5,100	0,820						
	ИТОГО за завтрак и обед	1300	62,136	88,310	264,584		1 870,728		1,061	134,310	6,926	0,595	102,266	698,245	236,072	11,360						

День 13

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	А	Е	С	Мg	Р	Са	Fe		
	ЗАВТРАК	501	21,686	23,845	71,065	582,908	0,315	197,601	1,782	1,235	43,572	333,188	310,257	14,316		
259	Макароны с сыром (170/30)	200	11,764	14,470	42,235	332,941	0,082	86,941	1,294	0,235	26,352	213,058	267,647	1,705		
267	Яйцо вареное (1 шт.)	44	8,822	6,325	0,330	109,967	0,033	110,660	0,220	0,000	8,580	85,030	24,310	11,111		
6/н	Батон (пшеничный)	50	1,000	2,750	19,000	100,000	0,200	0,000	0,248	0,000	3,640	26,000	10,400	0,630		
459	Чай с лимоном (200/7)	207	0,100	0,300	9,500	40,000	0,000	0,000	0,020	1,000	5,000	9,100	7,900	0,870		
	ОБЕД	800	53,266	42,811	416,130	908,012	0,667	131,451	3,244	0,595	209,476	580,740	143,483	11,546		
129	Суп-лапша домашняя	250	6,926	7,501	316,250	230,582	0,095	98,451	0,095	0,595	17,500	111,220	44,463	1,526		
339	Котлета мясная с соусом (60/40)	100	37,220	20,740	12,060	192,480	0,140	4,200	1,360	0,000	20,000	129,000	50,000	1,750		
202	Каша гречневая	180	7,920	10,530	46,620	299,880	0,252	28,800	0,738	0,000	166,320	246,420	19,980	5,580		
6/н	Хлеб украинский (ржаной)	50	0,600	2,640	17,100	81,870	0,100	0,000	0,061	0,000	0,000	71,100	19,780	1,618		
6/н	Батон (пшеничный)	20	0,400	1,100	7,600	40,000	0,080	0,000	0,990	0,000	1,456	10,400	4,160	0,252		
457	Чай сладкий	200	0,200	0,300	16,500	63,200	0,000	0,000	0,000	0,000	4,200	12,600	5,100	0,820		
	ИТОГО за завтрак и обед	1301	74,952	66,656	487,195	1 490,920	0,982	329,052	5,026	1,830	253,048	913,928	453,740	25,862		

День 14

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал				Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы						В1	А	Е	С	Мg	Р	Са	Fe				
	ЗАВТРАК	500	14,648	38,247	88,547		636,692		0,350	85,500	0,648	1,100	63,240	494,798	444,197	1,722						
279	Запеканка из творога	180	9,198	31,597	25,297		309,992		0,120	64,500	0,300	0,600	38,400	346,698	275,197	0,172						
471	Молоко стуженое	50	4,250	3,600	27,750		163,500		0,030	21,000	0,100	0,500	17,000	109,500	153,500	0,100						
6/н	Батон (пшеничный)	50	1,000	2,750	19,000		100,000		0,200	0,000	0,248	0,000	3,640	26,000	10,400	0,630						
457	Чай сладкий	220	0,200	0,300	16,500		63,200		0,000	0,000	0,000	0,000	4,200	12,600	5,100	0,820						
	ОБЕД	800	30,256	51,028	128,191		954,257		0,872	96,561	5,554	10,998	64,599	306,493	138,919	6,648						
95	Борщ с капустой и картофелем	250	16,946	25,000	28,477		158,977		0,562	0,000	3,000	9,343	32,093	66,093	51,093	1,518						
372	Биточки из птицы с соусом (60/40)	100	11,570	15,428	8,855		182,855		0,070	58,428	0,570	0,855	18,600	98,284	39,570	1,384						
256	Макаронные изделия отварные	180	0,540	6,660	42,359		392,555		0,060	38,133	0,933	0,000	9,850	50,416	15,316	1,196						
6/н	Хлеб украинский (ржаной)	50	0,600	2,640	17,100		81,870		0,100	0,000	0,061	0,000	0,000	71,100	19,780	1,618						
6/н	Батон (пшеничный)	20	0,400	1,100	7,600		40,000		0,080	0,000	0,990	0,000	1,456	10,400	4,160	0,252						
476	Кисель из свежих ягод	200	0,200	0,200	23,800		98,000		0,000	0,000	0,000	0,800	2,600	10,200	9,000	0,680						
	ИТОГО за завтрак и обед	1300	44,904	89,275	216,738		1 590,949		1,222	182,061	6,202	12,098	127,839	801,291	583,116	8,370						