

СОГЛАСОВАНО
Начальник оздоровительного
летнего лагеря
Ю.С. Шмакова

Директор МКОУ «Шайковская средняя общеобразовательная
школа № 2»

И.Б. Шарина
Приказ № 47 от 24.03.2025 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
на 10 дней летнего оздоровительного лагеря 2024 – 2025 г

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
КАША "ЯНТАРНАЯ"	150	5,13	7,86	28,94	208,07	1,22	0,11	0,08	0,04	0,09	72,96	107,88	31,00	1,33	214,35	7,21	0,00	0,01	187	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,21	1,21	25,86	123,46	0,26	0,03	0,06	0,01	0,00	65,02	61,42	17,95	0,54	110,36	4,50	0,00	0,00	432	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	TK №2	2022
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	5,92	0,02	0,03	0,02	0,00	30,60	32,40	10,80	0,54	500,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	720	16,31	15,22	102,41	617,37	17,40	0,24	0,35	0,18	0,98	210,20	301,75	76,00	5,82	1 186,66	21,76	0,01	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	80	1,03	4,86	6,03	71,96	2,83	0,01	0,02	0,00	0,00	23,54	27,46	14,00	0,89	203,62	4,95	0,00	0,01	33	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	220/30/5	7,09	8,53	12,42	155,29	5,03	0,08	0,08	0,20	0,00	29,70	96,50	24,32	1,18	413,59	5,47	0,01	0,06	96	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	110/55	19,86	49,63	5,05	546,79	0,93	0,48	0,15	0,36	0,10	25,06	200,13	34,99	2,21	455,60	10,37	0,00	0,09	277	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4,94	8,76	30,31	220,62	10,56	0,07	0,04	0,39	0,05	27,00	52,30	16,47	1,18	167,05	2,28	0,01	0,02	332	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	17,43	69,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,61	0,00	1,62	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	349	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	900	37,82	73,00	103,62	1 224,51	19,35	0,74	0,33	0,95	0,15	125,81	430,69	102,90	7,36	1 322,94	25,31	0,02	0,18		
Всего за день:		54,13	88,22	206,03	1 841,88	36,75	0,98	0,68	1,13	1,13	336,01	732,44	178,90	13,18	2 509,60	47,07	0,03	0,22		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,82	3,31	12,73	96,34	0,39	0,04	0,09	0,03	0,09	86,88	70,23	11,37	0,29	129,65	7,59	0,00	0,00	120	2011		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0,27	0,00	7,38	31,30	0,69	0,00	0,01	0,00	0,00	15,12	9,69	7,01	0,92	37,10	0,00	0,00	0,00	TK № 31	2022		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022		
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01	TK №11	2022		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008		
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03	TK №3	2022		
Итого за прием пищи:	639	12,49	10,55	73,79	448,98	6,96	0,15	0,37	0,06	0,09	285,40	261,17	57,78	4,14	564,85	8,59	0,00	0,04				
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,64	0,08	2,00	11,20	8,00	0,02	0,03	0,01	0,00	18,40	33,60	11,20	0,80	112,80	2,40	0,00	0,01	TK №13	2022		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	220/10/5	4,36	5,78	7,85	101,61	10,83	0,05	0,06	0,20	0,00	42,97	61,39	21,15	1,06	312,69	4,71	0,00	0,04	88	2011		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	110	11,46	0,24	3,18	152,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	256	2012		
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,56	4,51	37,36	204,24	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	13,64	71,97	24,68	0,52	53,21	0,73	0,01	0,02	323	2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	24,33	100,01	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	11,84	3,56	3,99	0,71	101,19	0,72	0,00	0,00	394	2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №21	2022		
Итого за прием пищи:	825	25,06	11,97	107,10	729,86	20,27	0,21	0,16	0,23	0,08	99,75	224,82	72,52	4,99	661,89	10,80	0,01	0,07				
Всего за день:		37,55	22,52	180,89	1 178,84	27,23	0,36	0,53	0,29	0,17	385,15	485,99	130,30	9,13	1 226,74	19,39	0,01	0,11				

3 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	4,61	4,86	7,71	93,90	0,11	0,02	0,05	0,05	0,00	134,85	84,75	7,20	0,30	27,00	0,00	0,00	0,01	3	2008		
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		150	28,73	21,05	30,68	432,81	0,30	0,07	0,31	0,07	0,09	219,45	287,15	31,14	0,78	197,93	1,09	0,04	0,04	219	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	433	2008		
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ		125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03	TK №3	2022		
АПЕЛЬСИН		100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		2008		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011		
Итого за прием пищи:		805	42,46	32,44	96,13	864,77	63,41	0,22	0,73	0,18	0,09	662,32	621,83	103,53	4,77	1 051,72	14,09	0,04	0,10				
Обед																							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		80	0,67	4,17	6,11	66,04	2,22	0,03	0,03	0,85	0,00	24,42	24,47	16,98	1,06	180,43	2,81	0,00	0,02	40	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ		220/40	7,54	2,81	15,47	117,57	7,85	0,11	0,08	0,18	0,00	31,87	124,27	33,94	1,15	665,10	53,85	0,01	0,26	77	2012		
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ		110/40	20,42	12,03	3,25	227,48	15,14	0,23	1,76	7,17	0,00	9,55	291,99	17,21	6,47	323,58	7,30	0,04	0,21	261	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,18	5,23	21,41	145,90	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,85	85,79	30,30	1,22	763,96	8,54	0,00	0,03	312	2011		
КИСЕЛЬ		180	0,00	0,00	25,39	101,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,39	3,89	1,73	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	411	2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №21	2022		
Итого за прием пищи:		890	36,71	25,46	104,01	818,71	35,59	0,59	2,01	8,23	0,08	133,98	584,71	111,66	11,80	2 015,85	74,54	0,05	0,52				
Всего за день:			79,17	57,90	200,14	1 683,48	99,00	0,81	2,74	8,41	0,17	796,30	1 206,54	215,19	16,57	3 067,57	88,63	0,09	0,62				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,23	5,97	26,58	180,33	0,37	0,05	0,09	0,03	0,07	83,97	77,31	13,78	0,37	147,14	6,45	0,00	0,01	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	8,37	35,00	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	9,05	14,83	7,92	1,48	49,83	0,00	0,00	0,00	TK № 40	2022
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	5,92	0,02	0,03	0,02	0,00	30,60	32,40	10,80	0,54	500,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03	TK №3	2022
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01	TK №11	2022
Итого за прием пищи:	835	13,97	11,65	111,62	616,71	12,25	0,17	0,40	0,08	0,07	303,12	289,59	68,90	5,14	1 104,07	7,45	0,00	0,05		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	80	1,09	4,17	6,82	69,95	5,35	0,04	0,04	0,34	0,00	20,00	32,12	16,48	0,63	263,30	2,46	0,00	0,02	22	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ	220/15/5	8,22	8,49	11,39	155,49	9,22	0,05	0,08	0,19	0,00	48,73	98,96	29,57	1,90	449,04	7,88	0,00	0,04	82	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	110	17,31	18,00	17,81	302,21	0,58	0,09	0,12	0,07	0,08	23,77	169,11	26,19	2,18	214,25	4,84	0,02	0,10	305	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,52	4,21	14,93	113,86	31,91	0,05	0,07	0,10	0,08	83,89	58,13	28,76	1,77	369,66	5,84	0,00	0,02	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	17,43	69,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,61	0,00	1,62	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	349	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	830	35,04	36,09	100,76	871,36	47,06	0,33	0,35	0,70	0,14	196,90	412,62	114,12	8,38	1 379,33	23,26	0,02	0,18		
Всего за день:		49,01	47,74	212,38	1 488,07	59,31	0,50	0,75	0,78	0,21	500,02	702,21	183,02	13,52	2 483,40	30,71	0,02	0,23		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,18	8,69	7,79	114,10	0,00	0,02	0,01	0,07	0,15	4,05	11,65	1,95	0,17	15,30	0,00	0,00	0,00	1	2008		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,29	14,45	15,05	0,04	0,02	0,10	0,00	8,43	15,65	12,04	0,60	174,58	1,20	0,00	0,00		2008		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,37	19,28	2,74	246,20	0,21	0,07	0,48	0,34	2,64	101,09	229,88	17,12	2,65	222,06	26,72	0,03	0,06	214	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0,27	0,00	7,38	31,30	0,69	0,00	0,01	0,00	0,00	15,12	9,69	7,01	0,92	37,10	0,00	0,00	0,00	TK № 31	2022		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022		
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,58	0,00	32,01	131,92	4,80	0,03	0,07	0,10	0,00	9,00	27,00	21,60	0,36	304,00	0,00	0,00	0,00	389	2011		
Итого за прием пищи:	769	21,81	29,46	88,63	712,57	30,75	0,23	0,65	0,64	2,79	151,39	341,37	105,62	5,60	1 128,64	27,92	0,03	0,06				
Обед																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,09	8,13	5,87	101,84	7,44	0,03	0,03	0,16	0,00	21,48	31,46	14,01	0,64	223,88	2,84	0,00	0,02	67	2011		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой И ГОВЯДИНОЙ	220/20	7,70	7,71	7,92	132,21	6,55	0,05	0,06	0,17	0,00	32,11	90,38	20,64	1,39	296,16	4,81	0,00	0,03	98	2011		
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	11,50	5,78	4,97	118,17	1,82	0,06	0,06	0,41	0,00	30,72	150,58	29,16	0,68	333,03	96,69	0,01	0,46	231	2008		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,10	17,11	20,96	250,59	10,17	0,12	0,11	0,06	0,17	41,67	83,56	29,51	1,19	747,32	8,21	0,00	0,03	128	2011		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0,05	0,05	22,19	89,75	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	10,83	1,34	2,86	0,27	38,81	0,27	0,00	0,00	401	2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №21	2022		
Итого за прием пищи:	830	28,34	40,00	94,29	852,74	26,52	0,36	0,30	0,80	0,17	149,71	411,62	107,68	6,07	1 721,20	115,06	0,01	0,54				
Всего за день:		50,15	69,46	182,92	1 565,31	57,27	0,59	0,95	1,44	2,96	301,10	752,99	213,30	11,67	2 849,84	142,98	0,04	0,60				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,61	4,86	7,71	93,90	0,11	0,02	0,05	0,05	0,00	134,85	84,75	7,20	0,30	27,00	0,00	0,00	0,01	3	2008	
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	5,85	7,58	23,85	187,45	0,37	0,13	0,11	0,03	0,07	93,16	147,08	45,65	1,23	210,94	2,37	0,00	0,02	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,21	1,21	25,86	123,46	0,26	0,03	0,06	0,01	0,00	65,02	61,42	17,95	0,54	110,36	4,50	0,00	0,00	432	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ТК №1	2022	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		2008	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03	ТК №3	2022	
Итого за прием пищи:	835	20,29	18,04	106,17	680,47	63,22	0,31	0,49	0,13	0,07	495,33	467,10	112,40	5,19	995,40	16,87	0,00	0,08			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	0,74	8,11	2,76	87,99	12,81	0,03	0,03	0,06	0,00	14,10	26,19	12,41	0,73	160,38	1,82	0,00	0,01	23	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	220/20/5	6,86	8,44	8,68	138,48	7,18	0,07	0,08	0,20	0,00	35,04	84,44	22,43	1,15	351,89	5,40	0,01	0,05	99	2011	
ОЛАДЫИ ИЗ ПЕЧЕНИ	110	18,47	26,64	6,73	361,99	13,20	0,22	1,55	6,31	0,21	11,70	266,17	17,15	6,20	301,01	7,20	0,03	0,18	282	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,44	4,64	34,78	202,83	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	10,19	40,74	7,37	0,93	63,26	0,76	0,01	0,01	209	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/4	0,24	0,00	6,65	28,22	0,62	0,00	0,01	0,00	0,00	13,71	8,87	6,39	0,84	33,89	0,00	0,00	0,00	ТК № 31	2022	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ТК №1	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ТК №21	2022	
Итого за прием пищи:	839	36,65	49,05	91,98	979,69	33,81	0,48	1,73	6,59	0,29	97,64	480,71	77,25	11,75	992,43	17,42	0,05	0,25			
Всего за день:		56,94	67,09	198,15	1 660,16	97,03	0,79	2,22	6,72	0,36	592,97	947,81	189,65	16,94	1 987,83	34,29	0,05	0,33			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.94	4.74	23.76	149.76	12,00	0.14	0.09	0.03	0.08	23.25	80.10	32.29	1.40	853.22	7.50	0.00	0.04	310	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	7.94	10.29	2.04	186.91	0.00	0.04	0.06	0.33	0.19	30.64	98.83	18.44	0.73	207.36	57.96	0.00	0.01	256	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.39	0.00	8.37	35.00	0.08	0.00	0.02	0.00	0.00	9.05	14.83	7.92	1.48	49.23	0.00	0.00	0.00	TK № 40	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	TK №1	2022
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.36	0.39	22.12	98.94	5.92	0.02	0.03	0.02	0.00	30.60	32.40	10.80	0.54	500.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
БАНАН	100	1.50	0.50	21.00	96.00	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	770	16.38	16.79	92.71	645.21	28.00	0.27	0.26	0.41	0.27	107.24	273.66	115.35	5.05	1 986.02	65.49	0.00	0.05		
Обед																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	1.19	8.15	6.30	103.88	5.40	0.05	0.03	0.44	0.00	19.88	36.89	16.48	0.64	200.49	2.29	0.00	0.02	30	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	110	13.28	34.86	3.02	379.43	1.06	0.32	0.10	0.10	0.00	21.35	133.14	23.75	1.57	331.28	6.41	0.00	0.06	256	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	220	10.85	10.31	19.66	215.20	9.91	0.13	0.13	0.24	0.07	40.75	145.30	39.87	2.36	839.43	10.27	0.00	0.06	104	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.46	6.21	38.26	242.42	0.00	0.22	0.12	0.02	0.08	22.56	186.83	125.53	4.39	263.43	2.28	0.00	0.01	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.00	0.00	6.10	24.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.26	0.00	1.59	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	TK №8	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	TK №1	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	810	38.68	60.75	105.72	1 125.49	16.37	0.82	0.42	0.80	0.15	124.70	556.46	218.72	10.86	1 717.35	23.49	0.00	0.15		
Всего за день:		55.06	77.54	198.43	1 770.70	44.37	1.09	0.68	1.21	0.42	231.94	830.12	334.07	15.91	3 703.37	88.98	0.00	0.20		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
ОЛАДЫ																				
Завтрак																				
КАКАО С МОЛОКОМ	150	0,05	14,79	0,07	133,60	0,00	0,00	0,01	0,04	0,14	0,96	1,56	0,00	0,02	1,41	0,00	0,00	0,00	444	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	200	4,01	3,32	14,66	105,83	0,64	0,03	0,13	0,02	0,00	131,59	102,49	23,70	0,57	215,89	11,04	0,00	0,00	TK № 30	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022
БАФЛИ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03	TK №3	2022
ГРУША	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01	TK №11	2022
	635	11,05	23,40	69,28	541,87	6,52	0,13	0,40	0,09	0,14	312,05	269,10	60,10	3,34	624,40	12,04	0,00	0,04		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ																				
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	80	0,88	0,16	3,04	19,20	20,00	0,05	0,03	0,13	0,00	11,20	20,80	16,00	0,80	232,00	1,60	0,00	0,00	71	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	220/20/5	7,32	8,56	14,42	164,57	5,99	0,09	0,09	0,24	0,00	31,62	103,59	27,36	1,30	482,30	6,14	0,01	0,06	96	2011
КИСЕЛЬ	110	9,83	9,93	8,91	164,87	12,25	0,04	0,09	0,03	0,12	41,80	102,83	21,48	1,74	290,66	6,47	0,00	0,03	298	2012
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	180	0,00	0,00	25,39	101,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,39	3,89	1,73	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	411	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	685	22,93	19,87	84,14	610,36	38,24	0,28	0,25	0,40	0,12	107,91	285,41	78,07	5,74	1 087,74	16,45	0,01	0,09		
Всего за день:		33,98	43,27	153,42	1 152,23	44,76	0,41	0,65	0,49	0,26	419,96	554,51	138,17	9,08	1 712,14	28,49	0,01	0,13		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,61	4,86	7,71	93,90	0,11	0,02	0,05	0,05	0,00	134,85	84,75	7,20	0,30	27,00	0,00	0,00	0,01	3	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	0,00	0,01	TK №13	2022
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,37	19,28	2,74	246,20	0,21	0,07	0,48	0,34	2,64	101,09	229,88	17,12	2,65	222,06	26,72	0,03	0,06	214	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0,27	0,00	7,38	31,30	0,69	0,00	0,01	0,00	0,00	15,12	9,69	7,01	0,92	37,10	0,00	0,00	0,00	TK № 31	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	18,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	TK №2	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03	TK №3	2022
Итого за прием пищи:	699	26,88	28,60	50,19	576,04	17,89	0,21	0,80	0,44	2,64	436,56	498,77	69,13	6,97	858,86	30,52	0,03	0,12		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	80	0,88	0,00	1,92	11,20	8,00	0,03	0,02	0,00	0,00	11,20	20,80	16,00	0,80	232,00	0,00	0,00	0,00	70	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ С ГОВЯДИНОЙ	220/50/20	14,06	9,01	34,93	277,34	3,72	0,19	0,10	0,26	0,00	43,02	142,45	39,59	2,76	540,35	6,28	0,00	0,04	102	2011
ПЛОВ С МЯСОМ	160	14,63	33,41	27,05	467,66	0,38	0,32	0,10	0,17	0,00	27,19	171,59	37,90	1,71	309,36	6,79	0,00	0,07	244	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,10	24,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,26	0,00	1,59	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	780	34,47	43,64	102,38	940,76	12,10	0,64	0,26	0,43	0,00	101,57	389,14	106,58	7,17	1 164,43	15,31	0,00	0,11		
Всего за день:		61,35	72,24	152,57	1 516,80	29,99	0,85	1,06	0,87	2,64	538,13	887,91	175,71	14,14	2 023,29	45,83	0,03	0,23		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	28,73	21,05	30,68	432,81	0,30	0,07	0,31	0,07	0,09	219,45	287,15	31,14	0,78	197,93	1,09	0,04	0,04	219	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1,51	1,21	17,05	85,44	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,76	39,71	8,98	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	545	33,39	25,40	78,15	686,35	60,58	0,14	0,42	0,09	0,09	321,91	376,86	59,12	2,12	514,24	7,59	0,04	0,06		
Обед																				
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	80	0,90	8,09	2,66	87,81	19,32	0,03	0,03	0,04	0,00	21,53	25,06	12,02	0,74	144,84	2,01	0,00	0,01	29	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	10,58	21,95	26,60	346,74	12,62	0,32	0,15	0,03	0,09	22,52	162,05	45,26	2,38	1 040,11	11,32	0,00	0,07	TK № 39	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	220/10/5	3,74	5,10	7,18	90,37	10,49	0,05	0,05	0,19	0,00	42,79	54,79	19,87	0,99	283,29	4,25	0,00	0,03	88	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	24,33	100,01	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	11,84	3,56	3,99	0,71	101,19	0,72	0,00	0,00	394	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	725	20,26	36,50	93,15	785,11	43,87	0,51	0,28	0,26	0,09	111,58	299,76	92,64	6,72	1 651,43	20,54	0,00	0,11		
Всего за день:		53,65	61,90	171,30	1 471,46	104,45	0,65	0,70	0,35	0,18	433,49	676,62	151,76	8,84	2 165,67	28,13	0,04	0,17		