Согласовано УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря: Заведующая филиалом:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.И. Сапунова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Н. Кузьмичева

Перспективное 2 – х недельное меню для организации питания детей в оздоровительном лагере

филиала №1 МБОУ «Становоколодезьская СОШ»

Орловского муниципального округа Орловской области

в 2022 – 2023 учебном году.

**Неделя 1 День 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | масса | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая | 220 | 6 | 10,9 | 52,9 | 334 | 0,053 | - | - | - | 23,03 | - | - | 0,38 |
| Масло сливочное | 5 | 0,01 | 6 | 0,1 | 66 | - |  | 22 | 0,05 | 1 | 1 |  |  |
| Чай с сахаром и витамином С | 200//13 | 0,2 | - | 3 | 52,6 | - | 17,2 | - | - | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
| Бутерброд с маслом | 20 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 0,17 | - | 0,15 | 5,45 | 215,99 | 217 | 42,91 | 1,74 |
| **Итого** |  | **19,99** | **29,54** | **116,11** | **796,95** | **0,223** | **17,2** | **22,15** | **5,5** | **256,02** | **226** | **48,91** | **1,18** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей | 100 | 1,4 | 4,1 | 3,3 | 74,2 | 0,02 | 2,46 | 18 | 0,06 | 21 | 27,6 | 7,8 | 0,3 |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 7,1 | 5,3 | 23,7 | 169,8 | 0.07 | 3.03 | 0,01 | - | 30.33 | 2,46 | 91.16 | 103.98 |
| Гуляш из говядины | 100/120 | 33,2 | 14,1 | 7,3 | 288,2 | 0,02 | - | - | 1 | 10 | 51,33 | 18 | 0,4 |
| Макароны отварные | 150 | 5,4 | 4,8 | 28,6 | 179,4 | 0.06 | 0.02 | - | 0.8 | 10 | 36 | 9 | 0.9 |
| Кондитерское изделие | 100 | 7.5 | 11.8 | 74.4 | 436 | 0.08 | 0 | 0 | 0 | 29 | 0.7 | 20 | 2.1 |
| Какао с молоком | 200 | 8 | 3,2 | 26,7 | 150,8 | 0,045 | 1.3 | 0.03 | 0.02 | 127 | 123 | 35 | 1.2 |
| Сыр Российский | 15 | 3,6 | 4,4 | - | 54,6 | 0,008 | 0,14 | 0,09 | 0,1 | 200 | 100 | 7 | 0,2 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,25 | 0,75 | 15 | 78 | 0,05 | - | - | 0,45 | 6,75 | 26,25 | 10,5 | 0,6 |
| Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,26 | 44 | 0,04 | 0 | 22,84 | 2,86 | 50,63 | 1,99 |
| **Итого** |  | **63,45** | **48,85** | **188,8** | **1478** | **0,528** | **50.03** | **18.14** | **1.61** | **353.92** | **261,2** | **205.09** | **109.57** |
| **Всего за завтрак и обед** |  | **83,44** | **78,39** | **304,91** | **2274,95** | **0,751** | **67,23** | **40,29** | **7,1** | **609,94** | **487,2** | **254** | **110,75** |

**Неделя 1 День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | масса | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи свежие (порц) | 60 | 0,5 | - | 3,4 | 16 | 54 | 0,018 | 5,76 | 0,02 | 1,26 | 19,2 | 18 | 7,8 |
| Котлета рубленная из птицы | 90 | 14,4 | 15,3 | 14,0 | 252 | 0,09 | 1,8 | 0,1 | 2 | 2,5 | 26 | 6 | 7,4 |
| Каша гречневая | 150 | 7,5 | 6,3 | 40,7 | 249,6 | 0,05 |  | 0,23 | 0,466 | 54,17 | 191,66 | 10,83 | 2,09 |
| Соус красный | 50 | 0,44 | 0,8 | 2,48 | 19,2 | - | 5 | - | - | 6 | - | 8 | 0.3 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,6 | 2,7 | 28,4 | 152,0 | 0.02 | 0.4 | - | - | 34 | 50 | - | - |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 | 0,03 | - | - | 0,3 | 4 | 17 | 7 | 0,4 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63 | 0.05 | - | - | 0.45 | 6.75 | 26.25 | 10.5 | 0.6 |
| Кондитерские изделия | 30 | 0,6 | 0,9 | 6,6 | 124,5 | 0,03 | - | 3 | 10,5 | 9 | 27 | 6 | 0,6 |
| **Итого** |  | **23,51** | **23,72** | **55,71** | **550,7** | **0,182** | **6,16** | **11,05** | **2,586** | **121,37** | **313,06** | **38,83** | **3,77** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | 100 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,3 | 0,02 | 2,46 | 18 | 0,06 | 21 | 27,6 | 7,8 | 0,3 |
| Суп картофельный с рисом | 250 | 1,5 | 5,0 | 17,0 | 120,0 | 0,1 | 8,2 | 183 | 0,8 | 32 | 200 | 30 | 10 |
| Рыба отварная | 55 | 8,4 | 4,6 | 2,2 | 75 | 0,056 | 0,8 | 8 | 0,9 | 33,6 | 145 | 19 | 0,9 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,7 | 6,1 | 22,3 | 159,1 | 0.15 | 5,6 | 9 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 2 |
| Чай с сахаром и витамином С | 200/13 | 0,2 |  | 13,3 | 2,6 | - | 17,2 | - |  | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 | 0,05 | - | - | 0,45 | 6,75 | 26,25 | 10,5 | 0,6 |
| Фрукты | 150 | 0,6 | 0,6 | 15,5 | 70,5 | 0,03 | 10 | 4,7 | 0,2 | 16 | 11,3 | 9,3 | 2,2 |
| **Итого** |  | **23,61** | **13,4** | **67,58** | **477** | **0,406** | **44,26** | **222,7** | **2,61** | **165,35** | **502,15** | **112,6** | **16,8** |
| **Всего за завтрак и обед** |  | **47,12** | **37,12** | **123,29** | **1027,7** | **2,586** | **50,42** | **234,2** | **5,196** | **286,72** | **815,21** | **151,43** | **20,57** |

**Неделя 1 День 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | масса | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи свежие (порц) | 60 | 0,5 | - | 3,4 | 16 | 54 | 0,018 | 5,76 | 0,02 | 1,26 | 19,2 | 18 | 7,8 |
| Биточки мясные | 100 | 14,8 | 12,2 | 22,2 | 252,0 | 0,08 | 1.3 | 0.01 | 0 | 126,77 | 0.8 | 36.65 | 0.55 |
| Рис отварной | 100 | 2,5 | 4,1 | 27,6 | 157,1 | 0,03 | - | **-** | 1,5 | 15 | 77 | 27 | 0,6 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,3 | 52,6 | - | 0,54 | - | - | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
| Соус основной | 50 | 0,44 | 0,8 | 2,48 | 19,2 | 0,01 | 0,8 | **49** | 0,1 | 7 | 20 | 2 | 0,15 |
| Сыр Российский | 15 | 3,6 | 4,4 | 0 | 54,6 | 0,008 | 0,14 | **0,09** | 0,1 | 200 | 100 | 7 | 0,2 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 | 0,05 | - | **-** | 0,45 | 6,75 | 26,25 | 10,5 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 | 0,045 |  |  | 0,4 | 6 | 25,5 | 10,5 | 0,6 |
| **Итого** |  | **20,14** | **19,81** | **137,88** | **820,04** | **0.241** | **8,54** | **49.12** | **3.81** | **396.72** | **275.55** | **107.45** | **3.98** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеж .овощей | 100 | 1,4 | 4,1 | 3,3 | 74,2 | 54 | 0,018 | 5,76 | 0,02 | 1,26 | 19,2 | 18 | 7,8 |
| Суп крестьянский с перловой крупой | 250/10 | 2,4 | 6 | 17 | 136,5 | 0,08 | 20,03 | 0.02 | 0 | 50,91 | 0.75 | 21,9 | 0,76 |
| Плов из птицы | 210 | 20,3 | 17 | 35,69 | 377 | - | 1,01 | 48 | - | 45,1 | 199,3 | 47,5 | 2,19 |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | - | 24,4 | 101,6 | 0,02 | 4 | - | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 | 0,05 | - | **-** | 0,45 | 6,75 | 26,25 | 10,5 | 0,6 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 | 0,045 | - | **-** | 0,4 | 6 | 25,5 | 10,5 | 0,6 |
| **Итого** |  | **31,8** | **27,8** | **104,29** | **808,3** | **54,195** | **25,05** | **48,02** | **1,07** | **138,02** | **285** | **116,4** | **131,15** |
| **Всего за завтрак и обед** |  | **51,94** | **47,61** | **242,17** | **1628,34** | **54,436** | **33,59** | **97,14** | **4,880** | **534,74** | **560,55** | **223,85** | **135,13** |

**Неделя 1 День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | масса | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из пшена с маслом | 200/10 | 9,0 | 11,4 | 44,0 | 314,6 | 0,12 | - | - | 1,2 | 43.94 | 84 | 31,5 | 1,05 |
| Сырники из творога | 150/10 | 28,44 | 19,51 | 17,10 | 357,16 | 0,10 | 0,36 | 0,072 | 1,2 | 2,64 | 336 | 36 | 0,72 |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,2 | 26,7 | 150,8 | 0,045 | 1,3 | 23 | 0,02 | 127 | 123 | 35 | 1,2 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 | 0,045 |  |  | 0,4 | 6 | 25,5 | 10,5 | 0,6 |
| **Итого** |  | **51,21** | **36,86** | **67,24** | **813,12** | **0.295** | **1.66** | **23.13** | **2.77** | **178.58** | **561** | **109.5** | **3,37** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из овощей | 60 | 0,5 | - | 3,4 | 16 | 34 | 0,02 | 7,7 | 0,2 | 23,4 | 22,8 | 10,8 | 0,4 |
| Суп картофельный | 250/10 | 2,4 | 2,8 | 24,4 | 132 | 0,07 | 16 | 183,3 | 1 | 55 | 192,5 | 32,5 | 1,25 |
| Котлета рубленная из птицы | 90 | 14,4 | 15,3 | 14,0 | 252 | 0,09 | 1,8 | 0,1 | 2 | 2,5 | 26 | 6 | 7,4 |
| Макароны отварные | 150 | 5,4 | 4,8 | 28,6 | 179,4 | 0,04 | 0,01 | - | 0,53 | 16,66 | 2,4 | 6 | 0,6 |
| Соус красный основной | 50 | 0,44 | 0,8 | 2,48 | 19,5 | - | 5 | - | - | 6 | - | 8 | 0,3 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 | 0,2 | - | 13,6 | 56 | - | 0,54 | - |  | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 | 0,05 | - | **-** | 0,45 | 6,75 | 26,25 | 10,5 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 | 0,045 | - | **-** | 0,4 | 6 | 25,5 | 10,5 | 0,6 |
| Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,04 | **60** | 8,67 | 0,2 | 34 | 23,3 | 13,3 | 0,33 |
| **Итого** |  | **22,09** | **22,59** | **99,08** | **614,7** | **34,27** | **81,73** | **199,7** | **4,08** | **196,81** | **422,26** | **115,1** | **6,48** |
| **Всего за завтрак и обед** |  | **73,3** | **59,45** | **166,32** | **1427,82** | **34.56** | **83.39** | **222.83** | **6.85** | **375.39** | **983,26** | **224.6** | **9.85** |

**Неделя 1 День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | масса | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из овощей | 100 | 1,4 | 4,1 | 3,3 | 74,2 | 54 | 0,018 | 5,76 | 0,02 | 1,26 | 19,2 | 18 | 7,8 |
| Рыбные котлеты | 100/10 | 14,8 | 18,8 | 1,6 | 274 | 0,08 | 0,11 | 9 | 2,2 | 52 | 140 | 27 | 1 |
| Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 6,7 | 24,8 | 176,8 | 0.18 | - | 0.04 |  | 61,8 | 1.84 | 33.98 | 1.28 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 | 0,05 | - | **-** | 0,45 | 6,75 | 26,25 | 10,5 | 0,6 |
| Чай с сахаром и витамином С | 200/13 | 0,2 | - | 13,3 | 52,6 | - | 17,2 | - |  | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
| **Итого** |  | **27,17** | **29,9** | **67,2** | **640,6** | **0.38** | **13.01** | **9.04** | **2.8** | **163.8** | **227.11** | **84.98** | **3.53** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат овощной | 100 | 1,4 | 4,1 | 3,3 | 74,2 | 54 | 0,018 | 5,76 | 0,02 | 1,26 | 19,2 | 18 | 7,8 |
| Рассольник Ленинградский | 250/10 | 2,4 | 6,1 | 20,9 | 153 | 0,08 | 9,4 | 136,8 | 0,64 | 36 | 154,4 | 26,4 | 0,8 |
| Котлета рубленная из птицы | 90 | 14,4 | 15,3 | 14,0 | 252 | 0,09 | 1,8 | 0,1 | 2 | 2,5 | 26 | 6 | 7,4 |
| Каша гречневая | 150 | 7,5 | 6,3 | 40,7 | 249,6 | 0,12 | - | - | 1,3 | 18 | 108 | 73 | 2,4 |
| Соус основной красный | 50 | 0,44 | 0,8 | 2,48 | 19,5 | - | 5 | - |  | 6 | - | 8 | 0,3 |
| Компот из св. яблок с вит С | 200 | 0,2 | - | 29 | 117 | 0,02 | 5,4 | 20 |  | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 | 0,05 | - | **-** | 0,45 | 6,75 | 26,25 | 10,5 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 | 0,045 | - | **-** | 0,4 | 6 | 25,5 | 10,5 | 0,6 |
| Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,04 | **60** | 8,67 | 0,2 | 34 | 23,3 | 13,3 | 0,33 |
| **Итого** |  | **30,44** | **33,7** | **144,08** | **1031,3** | **54,45** | **81,62** | **171,33** | **5,01** | **134,51** | **386,65** | **169,7** | **190,73** |
| **Всего за завтрак и обед** |  | **57,61** | **63,6** | **211,28** | **1671,9** | **54,83** | **94,63** | **180,37** | **7,81** | **298,31** | **613,76** | **254,68** | **194,26** |

**Неделя 1 День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | масса | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | | | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат овощной | 100 | 1,4 | 4,1 | 3,3 | 74,2 | 54 | 0,018 | 5,76 | 0,02 | 1,26 | 19,2 | | | 18 | 7,8 |
| Макароны с сыром | 200 | 9,29 | 10,01 | 22,71 | 218 | 0,06 | 0,2 | 0,043 |  | 166 | 126 | | | 18 | 1,2 |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,2 | 26,7 | 150,8 | 0,045 | 1,3 | 23 | 0,02 | 127 | 123 | | | 35 | 1,2 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 | 0,045 | - | **-** | 0,4 | 6 | 25,5 | | | 10,5 | 0,6 |
| **Итого** |  | **16,09** | **17,71** | **63,71** | **499** | **0,328** | **6,36** | **77,56** | **1,86** | **242,2** | **258** | | | **38,8** | **2,73** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей | 100 | 1,4 | 4,1 | 3,3 | 74,2 | 0,02 | 7,7 | 73,0 | 0,2 | 23,4 | 22,8 | | | 10,8 | 0,4 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250/10 | 1,7 | 4,9 | 11,5 | 96,8 | 0,07 | 16 | 183,3 | 1 | 55 | 192,5 | | | 32,5 | 1,25 |
| Курица отварная | 90 | 20,7 | 14,0 | 1,6 | 212,0 | 0,03 | 0,72 | 0,09 |  | 19,2 | 112 | | | 10,4 | 0,7 |
| Рис отварной | 100 | 2,5 | 4,1 | 27,6 | 157,1 | 0,02 | - | - | 1 | 10 | 51,33 | | | 18 | 0,4 |
| Соус красный основной | 50 | 0,44 | 0,8 | 2,48 | 19,2 | - | 5 | - | - | 6 |  | | | 8 | 0,3 |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | - | 24,4 | 101,6 | 0,02 | 4 |  | 0,2 | 14 | 14 | | | 8 | 2,8 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 | 0,05 | - | **-** | 0,45 | 6,75 | 26,25 | | | 10,5 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 | 0,045 | - | **-** | 0,4 | 6 | 25,5 | | | 10,5 | 0,6 |
| Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,7 | 0,03 | 10 | 4,7 | 0,2 | 16 | 11,3 | | | 9,3 | 2,2 |
| **Итого** |  | **31,84** | **29** | **114,58** | **826,6** | **0,3** | **43,42** | **263,09** | **3,9** | **158,6** | **474,93** | | | **122** | **24,45** |
| **Всего за завтрак и обед** |  | **47,93** | **46,71** | **178,29** | **1325,6** | **0,628** | **49,78** | **340,65** | **5,76** | **400,8** | **732,93** | | | **160,8** | **27,18** |
| **Всего в среднем за 1 день 1-й недели** |  | **60,22** | **55,48** | **204,38** | **1559,39** | **24,63** | **63,17** | **185,91** | **12,532** | **417,65** | | **698,82** | **423,12** | | **82,96** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак |  | **26,35** | **26,26** | **84,64** | **686,74** | **0,55** | **17,64** | **64,01** | **3,221** | **452,90** | | **486,86** | **142,82** | | **3,09** |
| обед |  | **33,87** | **29,22** | **119,74** | **872,65** | **24,02** | **54,35** | **153,83** | **3,05** | **382,40** | | **388,70** | **140,14** | | **79,86** |

**Неделя 2 День 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | масса | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенная молочная | 200/10 | 9 | 11,4 | 44 | 314,6 | 0,12 | - | - | 1,2 | 21 | 84 | 31,5 | 1,05 |
| Масло сливочное | 5 | 0,01 | 3,6 | 0,1 | 66 | - | - | 22 | 0,05 | 1 | 1 | - | - |
| Йогурт | 125 | 3,5 | 3,1 | 16,3 | 56 | 0,04 | 0,8 | 25 | - | 149 | 114 | 18 | 0,13 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,2 | - | 13,3 | 52,6 | - | 2,2 | - | - | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
| Печенье | 20 | 1,5 | 1,9 | 14,6 | 82 | 0,03 | 0,01 | - | 0,7 | 6 | 17 | 6 | 0,3 |
| Хлеб пшен. | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,2 | 0,024 | - | - | 0,24 | 4 | 12,8 | 2,8 | 0,24 |
| **Итого** |  | **15,73** | **20,16** | **98,14** | **562,4** | **0,214** | **3,01** | **47** | **2,19** | **197** | **236,8** | **64,3** | **2,52** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей | 100 | 1,4 | 4,1 | 3,3 | 74,2 | 0,02 | 7,7 | 73,0 | 0,2 | 23,4 | 22,8 | 10,8 | 0,4 |
| Суп картофельный | 250/10 | 2,4 | 2,8 | 24,4 | 132,0 | 0,15 | 1 | 0,029 |  | 45 | 77,5 | 30 | 2,25 |
| Котлета рубленная из птицы | 90 | 14,4 | 15,3 | 14,0 | 252 | 0,09 | 1,8 | 0,1 | 2 | 2,5 | 26 | 6 | 7,4 |
| Каша гречневая | 150 | 7,5 | 6,3 | 40,7 | 249,6 | 0,08 | - | - | 0,9 | 12 | 72 | 49 | 1,6 |
| Соус красный основной | 50 | 0,44 | 0,8 | 2,48 | 19,2 |  | 5 | - |  | 6 | - | 8 | 0,3 |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | - | 24,4 | 101,6 | 0,12 | 22 | 6,67 | 0,4 | 34 | 16 | 26 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 | 0,05 | - | **-** | 0,45 | 6,75 | 26,25 | 10,5 | 0,6 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 | 0,045 | - | **-** | 0,4 | 6 | 25,5 | 10,5 | 0,6 |
| Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 4,7 | 0,2 | 16 | 11,3 | 9,3 | 2,2 |
| **Итого** |  | **31,24** | **30,4** | **142,98** | **994,6** | **0,808** | **50,56** | **6,719** | **3,86** | **187,6** | **236,61** | **153,8** | **13,17** |
| **Всего за завтрак и обед** |  | **46,97** | **50,56** | **241,12** | **1557** | **0,928** | **51,11** | **33,71** | **6.21** | **307,6** | **480,11** | **202,8** | **14.47** |

**Неделя 2 День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | масса | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| порции, г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей | 100 | 1,4 | 4,1 | 3,3 | 74,2 | 0,02 | 7,7 | 73,0 | 0,2 | 23,4 | 22,8 | 10,8 | 0,4 |
| Птица отварная | 100 | 22,4 | 18,23 | 7,03 | 281,25 | 0, 06 | 0,16 | 22 | 1,4 | 35 | 77 | 21 | 1,8 |
| Макароны отварные | 150 | 5,4 | 4,8 | 28,6 | 179,4 | 0,06 | 0,02 | - | 0,8 | 10 | 36 | 9 | 0,9 |
| Соус красный основной | 50 | 0,44 | 0,8 | 2,48 | 19,2 | - | 5 | - | - | 6 | - | 8 | 0,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 13,3 | 52,6 | - | 0,54 | - | - | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 | 0,045 | - |  | 0,4 | 6 | 25,5 | 10,5 | 0,6 |
| **Итого** |  | **31,24** | **31,2** | **88,88** | **584,4** | **0,268** | **11,48** | **24,02** | **4,76** | **101,2** | **210** | **76,8** | **6,28** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей | 100 | 1,4 | 4,1 | 3,3 | 74,2 | 0,018 | 5,76 | 0,02 | 1,26 | 19,2 | 18 | 7,8 | 0,48 |
| Суп картофельный с крупой | 250 | 2,2 | 2,8 | 20,6 | 116,5 | 0,08 | 6,6 | 146,4 | 0,6 | 25,6 | 160 | 24 | 0,8 |
| Рыбные котлеты | 100/10 | 14,8 | 18,8 | 11,6 | 274 | 0,08 | 0,11 | 9 | 2,2 | 52 | 140 | 27 | 1 |
| Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 6,7 | 24,8 | 176,8 | 0,15 | 5,6 | 9 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 2 |
| Компот из свежих фруктов с вит.С | 200 | 0,2 | - | 29 | 117 | 0,02 | 5,4 | - | - | 12 | 4 | 4,08 | 0,8 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 | 0,05 | - | **-** | 0,45 | 6,75 | 26,25 | 10,5 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 | 0,045 | - | **-** | 0,4 | 6 | 25,5 | 10,5 | 0,6 |
| Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 4,7 | 0,2 | 16 | 11,3 | 9,3 | 2,2 |
| **Итого** |  | **26,8** | **33,9** | **133** | **924,5** | **0,478** | **23,47** | **164,42** | **5,46** | **165,8** | **475** | **120,88** | **6,68** |
| **Всего за завтрак и обед** |  | **58,04** | **65,1** | **221,88** | **1508,9** | **0,606** | **85,81** | **173,41** | **6,526** | **473,97** | **814,96** | **165,01** | **10,5** |

**Неделя 2 День 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | масса | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи свежие | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,8 | 15,6 | 54 | 0,018 | 5,76 | 0,02 | 1,26 | 19,2 | 18 | 7,8 |
| Плов из говядины | 150 | 14,14 | 11,7 | 13,97 | 214,34 | - | 1 | - | 2,3 | 11,4 | 54,2 | 20,1 | 0,6 |
| Соус красный основной | 50 | 1,1 | 1,45 | 3,8 | 32,5 | - | 5 | - | - | 6 | - | 8 | 0,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 13,6 | 56 | - | 0,54 | - | - | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10 | 52 | 0,03 | - |  | 0,3 | 4 | 17 | 7 | 0,4 |
| **Итого** |  | **21,04** | **14,35** | **61,27** | **461,44** | **0,15** | **14,24** | **75,0** | **3,8** | **71,8** | **156** | **69,9** | **4,1** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из св. овощей | 100 | 1,4 | 4,1 | 3,3 | 74,2 | 54 | 0,018 | 5,76 | 0,02 | 1,26 | 19,2 | 18 | 7,8 |
| Суп гороховый | 250 | 7,1 | 5,3 | 23,7 | 169,8 | 0,12 | 0,8 | 0,02 | - | 36 | 62 | 24 | 1,8 |
| Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 15,4 | 9,2 | 4,6 | 162,8 | 0,06 | 0,6 | 30 | 1,6 | 30,4 | 144 | 19 | 1,5 |
| Каша гречневая | 150 | 7,5 | 6,3 | 40,7 | 249,6 | 0,06 | 0,02 | - | 0,8 | 10 | 36 | 0 | 0,9 |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | - | 24,4 | 101,6 | 0,08 | 80 | 16,67 | 0,4 | 36 | 26 | 22 | 0,6 |
| Хлеб пшен. | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 | 0,05 |  |  | 0,45 | 6,75 | 26,25 | 10,5 | 0,6 |
| Хлеб ржан. | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 | 0,045 |  |  | 0,4 | 6 | 25,5 | 10,5 | 0,6 |
| **Итого** |  | **35,1** | **25,6** | **120,6** | **877** | **0,472** | **83,58** | **85,89** | **4,20** | **149,6** | **375** | **97,8** | **7,16** |
| **Всего за завтрак и обед** |  | **56,14** | **39,95** | **181,87** | **1338,44** | **0,592** | **85,53** | **108,99** | **4,22** | **503,1** | **813** | **167,3** | **9,26** |

**Неделя 2 День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | масса | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи свежие (огур) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,8 | 15,6 | 0,018 | 5,76 | 0,02 | 1,26 | 19,2 | 18 | 7,8 | 0,48 |
| Котлета рубленная из птицы | 90 | 14,4 | 15,3 | 14 | 252 | 0, 06 | 0,16 | 22 | 1,4 | 35 | 77 | 21 | 1,8 |
| Макароны отварные | 150 | 5,4 | 4,8 | 28,6 | 179,4 | 0,06 | 0,02 | - | 0,8 | 10 | 36 | 9 | 0,9 |
| Соус красный основной | 50 | 1,1 | 1,45 | 3,8 | 32,5 | - | 5 | - | - | 6 | - | 8 | 0,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 13,3 | 52,6 | - | 0,54 | - | - | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10 | 52 | 0,03 | - |  | 0,3 | 4 | 17 | 7 | 0,4 |
| **Итого** |  | **26,7** | **22,75** | **89,6** | **675,1** | **0,268** | **11,48** | **24,02** | **4,76** | **101,2** | **210** | **76,8** | **6,28** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей | 100 | 1,4 | 4,1 | 3,3 | 74,2 |  | 37 | - | - | 10,60 | - | 10,60 | 0,60 |
| Борщ с капустой свежей и картофелем | 250 | 1,8 | 4,9 | 15,2 | 112,3 | 0,08 | 8,3 | 0,66 | - | 28 | 160 | 24 | 0,8 |
| Шницель говяжий | 100 | 14,8 | 12,2 | 22,2 | 252 | 0,005 |  | 0,002 | 0,56 | 23,43 | 95,56 | 19,68 | 1,13 |
| Рис отварной | 150 | 3,8 | 6,1 | 41,4 | 235,7 | 0,02 |  |  | 1 | 10 | 51,33 | 18 | 0,4 |
| Соус красный основной | 50 | 0,44 | 0,8 | 2,48 | 19,2 |  | 5 |  |  | 6 |  | 8 | 0,3 |
| Компот из св.яблок с вит.С | 200 | 0,2 | - | 29 | 117 | 0,02 | 5,4 | - |  | 12 | 4 | 4,08 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10 | 52 | 0,03 |  |  | 0,3 | 4 | 17 | 7 | 0,4 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 |  | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| **Итого** |  | **27,34** | **29,2** | **140,68** | **953,4** | **0,255** | **55,7** | **2,662** | **2,86** | **105,03** | **381,89** | **109,36** | **6,03** |
| **Всего за завтрак и обед** |  | **54,04** | **51,95** | **230,28** | **1628,5** | **0,523** | **67,18** | **26,68** | **5,76** | **206,23** | **591,89** | **186,16** | **12,31** |

**Неделя 2 День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | масса | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33 | - | - | 22 | 0,05 | 1 | 1 | - | - |
| Сырники из творога | 120 | 9,3 | 1,8 | 9,1 | 91,5 | 0,04 | 0,15 | 5 | 0,5 | 66 | 99 | 15 | 0,3 |
| Чай с сахаром с вит С | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 | - | - | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,07 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 14 | 0,8 |
| **Итого** |  | **12,6** | **6,6** | **43,2** | **284,5** | **0,11** | **0,15** | **27** | **1,15** | **88** | **143** | **35** | **1,9** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей | 100 | 1,4 | 4,1 | 3,3 | 74,2 | 54 | 0,018 | 5,76 | 0,02 | 1,26 | 19,2 | 18 | 7,8 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,04 | 16,4 | 140 | 0,6 | 520 | 148 | 20 | 0,6 |
| Рыба отварная | 55 | 8,4 | 4,6 | 2,2 | 75 | 0,05 | 0,5 | 8 | 0,9 | 27 | 145 | 19 | 0,55 |
| Картоф. пюре | 200 | 4,1 | 6,7 | 24,8 | 176,8 | 0,15 | 5,6 | 9 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 1 |
| Компот из св. фруктов с вит С | 200 | 0,2 | - | 29 | 117 | 0,02 | 5,4 | 20 | - | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 20 | 1,5 | 0,6 | 10 | 52 | 0,03 | - | - | 0,3 | 4 | 17 | 7 | 0,4 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 4,7 | 0,2 | 16 | 11,3 | 9,3 | 2,2 |
| **Итого** |  | **22,09** | **19,74** | **113,34** | **737** | **0,45** | **48,8** | **290,7** | **3,5** | **657** | **483,1** | **117,5** | **7,65** |
| **Всего за завтрак и обед** |  | **34,69** | **26,34** | **156,54** | **1022,25** | **0,56** | **48,95** | **317,7** | **4,65** | **745** | **626,1** | **152,5** | **9,55** |

**Неделя 2 День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | масса | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | | Са | | Р | | Mg | | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тефтели мясные | 60/50 | 8,4 | 12,2 | 12,5 | 193 | 0,032 | 0,72 | 41,33 | 0,56 | | 17,6 | | 85,6 | | 15,2 | | 0,64 |
| Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 6,7 | 24,8 | 176,8 | 0.18 | - | 0.04 |  | | 61,8 | | 1.84 | | 33.98 | | 1.28 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,6 | 2,7 | 28,4 | 152,0 | 0.02 | 0.4 | - | - | | 34 | | 50 | | - | | - |
| Печенье | 30 | 0,6 | 0,9 | 6,6 | 124,5 | 0,03 | - | 3 | 10,5 | | 9 | | 27 | | 6 | | 0,6 |
| Хлеб пшен. | 20 | 1,5 | 0,6 | 10 | 52 | 0,03 | - | - | 0,3 | | 4 | | 17 | | 7 | | 0,4 |
| **Итого** |  | **18,2** | **23,1** | **82,3** | **698,3** | **0,292** | **1,12** | **44,37** | **11,36** | | **126,4** | | **181,44** | | **62,18** | | **2,92** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая | 60 | 1,1 | 5,4 | 4,7 | 71,4 | 0,02 | 4,2 | 91,8 | 3 | | 25,8 | | 18,6 | | 9 | | 0,4 |
| Суп овощной | 200 | 2,2 | 2,4 | 15,6 | 89,6 | 0,10 | 0,08 | 146,4 | 0,6 | | 28 | | 164 | | 30,4 | | 1,0 |
| Птица тушеная | 90 | 9,2 | 10,5 | 2,7 | 145,6 | 0,03 | 0,72 | 0,09 | - | | 19,2 | | 112 | | 10,4 | | 0,7 |
| Каша гречневая | 150 | 4,5 | 5,1 | 21,9 | 151,5 | 0,12 | - | - | 1,35 | | 18 | | 108 | | 73,5 | | 2,4 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,6 | - | 33 | 136 | 0,04 | 12 | 100 | 1,6 | | 10 | | 30 | | 24 | | 0,4 |
| Хлеб пшен. | 20 | 1,5 | 0,6 | 10 | 52 | 0,03 | - | - | 0,3 | | 4 | | 17 | | 7 | | 0,4 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | - | 2 | 1 | | 11 | | 54 | | 18 | | 1,6 |
| **Итого** |  | **22,5** | **24,46** | **104,98** | **737,1** | **0,444** | **17** | **340,2864** | **7,89** | | **116** | | **503,6** | | **172,3** | | **6,9** |
| **Всего за завтрак и обед** |  | **40,7** | **47,56** | **187,28** | **1435,4** | **0,586** | **19,92** | **387,1164** | **20,6** | | **236,1** | | **772,45** | | **232** | | **10,3** |
| Наименование приема | масса | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
| порции,г | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | | Р | | Mg | | Fe | |
| **Всего в среднем за 1 день 2-й недели** |  | **48.43** | **46.91** | **203.16** | **1248,9** | **0,633** | **59,76** | **174,6** | **7,1** | **412,01** | | **683,08** | | **184,3** | | **11,07** | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак |  | **20.91** | **16.69** | **77.23** | **577.69** | **0,18** | **26,96** | **40,235** | **4,67** | **114,27** | | **189,54** | | **64,16** | | **4** | |
| Обед |  | **27.51** | **27.36** | **125.93** | **870.73** | **0,4845** | **46,52** | **148,45** | **5,1** | **230,17** | | **409,2** | | **128,6** | | **7,9** | |