

Согласовано:

Директор школы: _____

В.Ю.Чигарева

Меню оздоровительного лагеря

с дневным пребыванием детей

МБОУ ООШ д.Московская

Афанасьевского муниципального округа Кировской области

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

2024г

Меню лагеря: 1 - 4 классы

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
1 день												
завтрак												
174/2012	каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150/5	6,08	7,42	26,67	198,33	103	50,58	1,25	0,15	0,13	0,38
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	180	2,97	2,25	12,33	79,2	97,71	45,99	0,54	0,03	0,11	0,47
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
обед												
63/2012	суп картофельный с бобовыми и гренками	200/15	6,4	3,5	25,5	161	24,36	29,64	1,72	0,11	0,04	3,46
131/2012	картофельное пюре	150	3,08	5,25	19,5	140	36,41	29,38	1,07	0,12	0,1	5,18
77/2012	рыба припущенная	90	28,35	14,4	2,25	252	16,9	24,24	0,54	0,16	0,15	0,24
49/2008	помидор порционно	100	0,6	0	4,2	19	10	11	0,27	0,04	0,09	13,7
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	итого		60,08	34,35	195,05	1313,03	337,64	290,83	8,77	0,89	0,8	33,43
2 ДЕНЬ												
завтрак												
186/2012	каша пшеничная молочная жидкая	150/5	95	6	27,42	180,83	100,69	27,21	1,37	0,1	0,13	0,4
270/2012	чай с лимоном	180	0,18	0,04	9,18	36,9	2,79	0,76	0,06	0	0	2,52
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
47/2008	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	0,02	0	0	0
	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	19	12	2,3	0,02	0,03	5
	итого за приём пищи		98,75	13,95	66,87	421,23	135,28	54,27	4,39	0,18	0,19	7,92
обед												
6/2012	салат из белокочанной капусты	80	1,8	3,6	8,4	73	49,03	17,08	0,63	0,03	0,04	18,16

65/2012	суп крестьянский с крупой	200/8	1,7	4,5	10	88	15,98	10,97	0,39	0,03	0,02	6,4
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
120/2012	кура отварная	90	22,23	17,19	10,35	287,1	47,34	30,24	2,42	0,08	0,11	4,46
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
итого за приём пищи			39,29	30,63	125,00	922,03	152,52	109,60	6,32	0,38	0,29	29,02

3 ДЕНЬ

завтрак

47/2008	масло сливочное	15	0,2	10,88	0,14	99,15	3,6	0,45	0,03	0	0	0
75/2012	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,1	15,9	119	108,54	14,41	0,32	0,05	0,12	0,51
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	180	2,97	2,25	12,33	79,2	97,71	45,99	0,54	0,03	0,11	0,47
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
	яблочный сок	200	1	0	18,2	76	14	8	0,6	0,02	0,02	4
итого за приём пищи			13,11	17,59	88,25	558,75	242,25	124,85	2,73	0,20	0,33	14,98

обед

13/2012	салат из свежих огурцов	80	0,64	3,6	2,4	44	16,39	9,36	0,42	0,02	0,02	3,07
54/2012	борщ с капустой и картофелем	200/8	1,9	6,6	10,9	110	40,49	20,15	0,91	0,04	0,06	6,55
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
99/2012	котлета, биточек, шницель	90/35	15,53	12,49	12,49	225	28,6	23,48	1,13	0,08	0,12	0,91
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			27,02	27,09	114,46	802,73	166,21	144,34	5,81	0,34	0,33	20,61

4 ДЕНЬ

завтрак

270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
187/2012	каша молочная "Дружба"	150/5	4,75	6,67	25,5	180,83	94,88	27,74	0,61	0,09	0,12	0,4
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0

46/2008	сыр	15	3,51	4,5	0	55,65	150	7,05	0,09	0,01	0,05	0,24
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0,03	0,02	10
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
итого за приём пищи			13,94	11,93	80,80	478,38	283,38	72,43	4,30	0,24	0,25	13,44
обед												
14/2012	салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,56	5,92	2,32	64,8	12,82	7,95	0,34	0,02	0,02	11,1
57/2012	рассольник домашний	200/8	1,7	4,2	10,9	90	18,98	19,32	0,73	0,06	0,05	8,4
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
102/2012	зразы "Школьные"	90	12,49	15,08	11,59	232,88	17,81	24,55	1,52	0,05	0,12	0
	яблочный сок	200	1	0	18,2	76	14	8	0,6	0,02	0,02	4
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			27,11	30,24	124,68	870,91	95,58	99,53	5,52	0,33	0,30	23,50
5 ДЕНЬ												
завтрак												
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
182/2012	каша манная молочная жидкая	180/5	7,3	9,2	30,5	234	190,45	25,79	0,44	0,08	0,23	0,83
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
47/2008	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	0,02	0	0	0
итого за приём пищи			16,03	19,40	90,94	596,10	322,42	136,69	2,46	0,23	0,44	11,35
обед												
27/2012	салат из свеклы с яблоками	80	0,8	4	6,6	64	16,66	9,68	0,96	0,02	0,02	6,4
63/2012	суп картофельный с бобовыми и гречками	200/15	6,4	3,5	25,5	161	24,36	29,64	1,72	0,11	0,04	3,46
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
77/2012	рыба припущенная	90	28,35	14,4	2,25	252	16,9	24,24	0,54	0,16	0,15	0,24
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
итого за приём пищи			46,60	26,53	130,30	934,43	141,08	163,38	6,35	0,53	0,36	18,58

6 ДЕНЬ												
завтрак												
46/2008	сыр	15	3,51	4,5	0	55,65	150	7,05	0,09	0,01	0,05	0,24
176/2012	каша ячневая молочная вязкая	180/5	6,4	6,8	33,1	221	132,23	30,47	0,8	0,12	0,14	0,44
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0,03	0,02	10
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			17,41	14,25	82,95	523,65	419,80	115,12	4,49	0,27	0,37	11,20
обед												
49/2008	помидор порционно	60	0,36	0	2,52	11,4	6	6,6	0,162	0,024	0,054	8,22
54/2012	борщ с капустой и картофелем	200/8	1,9	6,6	10,9	110	40,49	20,15	0,91	0,04	0,06	6,55
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75	223,33	12,94	122,43	4,19	0,18	0,11	0
92/2012	гуляш	90/60	26,28	26,82	4,23	363,6	17,68	34,28	3,93	0,07	0,18	1,23
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			48,20	40,13	147,83	1129,23	144,20	256,23	12,39	0,54	0,55	16,32
7 ДЕНЬ												
завтрак												
174/2012	каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150/5	6,08	7,42	26,67	198,33	103	50,58	1,25	0,15	0,13	0,38
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
47/2008	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	0,02	0	0	0
итого за приём пищи			11,61	15,15	83,31	507,43	126,66	110,38	2,70	0,27	0,22	10,38
обед												
8/2012	салат из белокочанной капусты с яблоком	80	1,3	7,2	7,3	99	33,97	11,89	0,82	0,02	0,03	14
65/2012	суп крестьянский с крупой	200/8	1,7	4,5	10	88	15,98	10,97	0,39	0,03	0,02	6,4
131/2012	картофельное пюре	150	3,08	5,25	19,5	140	36,41	29,38	1,07	0,12	0,1	5,18
120/2012	кура отварная	90	22,23	17,19	10,35	287,1	47,34	30,24	2,42	0,08	0,11	4,46
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6

	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			36,39	35,41	117,04	924,10	170,73	130,71	7,68	0,44	0,36	31,64
8 ДЕНЬ												
завтрак												
	яблочный сок	200	1	0	18,2	76	14	8	0,6	0,02	0,02	4
186/2012	каша пшеничная молочная жидкая	150/5	5,58	6	27,42	180,83	100,69	27,21	1,37	0,1	0,13	0,4
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
47/2008	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	0,02	0	0	0
	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	19	12	2,3	0,02	0,03	5
итого за приём пищи			14,97	16,59	99,53	593,53	260,26	119,61	5,85	0,27	0,35	9,92
обед												
14/2012	салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,56	5,92	2,32	64,8	12,82	7,95	0,34	0,02	0,02	11,1
57/2012	рассольник домашний	200/8	1,7	4,2	10,9	90	18,98	19,32	0,73	0,06	0,05	8,4
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
77/2012	рыба припущенная	90	28,35	14,4	2,25	252	16,9	24,24	0,54	0,16	0,15	0,24
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
итого за приём пищи			44,23	29,82	124,02	932,03	115,10	118,69	4,98	0,47	0,35	20,06
9 ДЕНЬ												
завтрак												
46/2008	сыр	15	3,51	4,5	0	55,65	150	7,05	0,09	0,01	0,05	0,24
176/2012	каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,11	7,56	36,78	245,56	146,92	33,86	0,89	0,13	0,16	0,49
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0,03	0,02	10
итого за приём пищи			17,36	14,92	81,66	525,61	431,89	115,01	4,42	0,26	0,38	11,25
обед												
8/2012	салат из белокочанной капусты с яблоком	80	1,3	7,2	7,3	99	33,97	11,89	0,82	0,02	0,03	14

67/2012	суп из овощей	200	1,6	3,5	8,7	73	17,92	17,45	0,61	0,06	0,05	7,2
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75	223,33	12,94	122,43	4,19	0,18	0,11	0
99/2012	котлета, мясная	90/35	15,53	12,49	12,49	225	28,6	23,48	1,13	0,08	0,12	5,18
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			34,17	29,62	128,16	907,73	127,86	219,98	9,57	0,51	0,40	27,98

10 ДЕНЬ

завтрак

174/2012	каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150/5	6,08	7,42	26,67	198,33	103	50,58	1,25	0,15	0,13	0,38
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	13,00	17,50	0,80	0,08	0,04	0,00
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
итого за приём пищи			15,56	8,62	111,06	570,33	142,26	137,68	4,06	0,37	0,27	10,38

обед

14/2012	салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,56	5,92	2,32	64,8	12,82	7,95	0,34	0,02	0,02	11,1
63/2012	суп картофельный с бобовыми и гречками	200/15	6,4	3,5	25,5	161	24,36	29,64	1,72	0,11	0,04	3,46
77/2012	рыба припущенная	90	28,35	14,4	2,25	252	16,9	24,24	0,54	0,16	0,15	0,24
131/2012	картофельное пюре	150	3,08	5,25	19,5	140	36,41	29,38	1,07	0,12	0,1	5,18
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	13,00	17,50	0,80	0,08	0,04	0,00
47/2008	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	0,02	0	0	0
итого за приём пищи			45,82	37,40	107,61	939,40	121,15	132,01	5,67	0,57	0,40	19,98

11 ДЕНЬ

завтрак

47/2008	масло сливочное	15	0,2	10,88	0,14	99,15	3,6	0,45	0,03	0	0	0
186/2012	каша пшеничная молочная жидкая	150/5	5,58	6	27,42	180,83	100,69	27,21	1,37	0,1	0,13	0,4
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0

	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			16,28	20,43	89,31	588,48	240,86	119,26	3,95	0,29	0,34	0,92
обед												
6/2012	салат из белокочанной капусты	80	1,8	3,6	8,4	73	49,03	17,08	0,63	0,03	0,04	18,16
65/2012	суп крестьянский с крупой	200/8	1,7	4,5	10	88	15,98	10,97	0,39	0,03	0,02	3,46
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0,24
120/2012	кура отварная	90	22,23	17,19	10,35	287,1	47,34	30,24	2,42	0,08	0,11	4,46
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			39,43	30,56	137,63	974,43	178,35	124,37	6,74	0,37	0,31	26,64
12 ДЕНЬ												
завтрак												
75/2012	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,1	15,9	119	108,54	14,41	0,32	0,05	0,12	0,51
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	19	12	2,3	0,02	0,03	5
46/2008	сыр	15	3,51	4,5	0	55,65	150	7,05	0,09	0,01	0,05	0,24
итого за приём пищи			12,21	9,38	60,95	369,65	290,80	50,96	3,54	0,16	0,24	5,75
обед												
6/2012	салат из белокочанной капусты	80	1,8	3,6	8,4	73	49,03	17,08	0,63	0,03	0,04	18,16
54/2012	борщ с капустой и картофелем	200/8	1,9	6,6	10,9	110	40,49	20,15	0,91	0,04	0,06	7,72
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
99/2012	котлета, биточек, шницель	90/35	15,53	12,49	12,49	225	28,6	23,48	1,13	0,08	0,12	0,91
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			30,88	27,47	132,05	885,83	204,68	166,23	6,10	0,41	0,37	35,27

13 ДЕНЬ												
завтрак												
187/2012	каша молочная "Дружба"	150/5	4,75	6,67	25,5	180,83	94,88	27,74	0,61	0,09	0,12	0,4
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
47/2008	масло сливочное	15	0,2	10,88	0,14	99,15	3,6	0,45	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
итого за приём пищи			14,83	20,77	94,94	617,88	234,45	149,09	3,17	0,27	0,35	10,92
обед												
14/2012	салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,56	5,92	2,32	64,8	12,82	7,95	0,34	0,02	0,02	11,1
57/2012	рассольник домашний	200/8	1,7	4,2	10,9	90	18,98	19,32	0,73	0,06	0,05	8,4
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	8,48
102/2012	зразы "Школьные"	100	13,88	16,75	12,88	258,75	19,79	27,28	1,69	0,06	0,13	0
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			26,92	31,86	110,43	832,28	86,33	92,79	5,63	0,32	0,29	29,58
14 ДЕНЬ												
завтрак												
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
182/2012	каша манная молочная жидкая	180/5	7,3	9,2	30,5	234	190,45	25,79	0,44	0,08	0,23	0,83
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
46/2008	сыр	15	3,51	4,5	0	55,65	150	7,05	0,09	0,01	0,05	0,24
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
итого за приём пищи			17,49	14,45	96,00	574,55	368,11	102,64	2,49	0,24	0,39	11,07
обед												
27/2012	салат из свеклы с яблоками	80	0,8	4	6,6	64	16,66	9,68	0,96	0,02	0,02	6,4
63/2012	суп картофельный с бобовыми и гречками	200/15	6,4	3,5	25,5	161	24,36	29,64	1,72	0,11	0,04	3,46

169/2012	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
77/2012	рыба припущенная	90	28,35	14,4	2,25	252	16,9	24,24	0,54	0,16	0,15	0,24
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			45,08	26,35	120,36	889,23	135,88	156,38	6,03	0,49	0,34	18,58

15 ДЕНЬ

завтрак

47/2008	масло сливочное	15	0,2	10,88	0,14	99,15	3,6	0,45	0,03	0	0	0
176/2012	каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,11	7,56	36,78	245,56	146,92	33,86	0,89	0,13	0,16	0,49
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0,03	0,02	10
итого за приём пищи			14,81	21,39	86,77	591,71	288,09	111,91	4,52	0,27	0,34	11,01

обед

6/2012	салат из белокочанной капусты	80	1,8	3,6	8,4	73	49,03	17,08	0,63	0,03	0,04	18,16
54/2012	борщ с капустой и картофелем	200/8	1,9	6,6	10,9	110	40,49	20,15	0,91	0,04	0,06	6,55
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75	223,33	12,94	122,43	4,19	0,18	0,11	0
92/2012	гуляш	90/60	26,28	26,82	4,23	363,6	17,68	34,28	3,93	0,07	0,18	1,23
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
итого за приём пищи			46,68	43,34	134,16	1101,53	176,43	251,61	12,15	0,49	0,51	26,26

16 ДЕНЬ

завтрак

46/2008	сыр	15	3,51	4,5	0	55,65	150	7,05	0,09	0,01	0,05	0,24
174/2012	каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150/5	6,08	7,42	26,67	198,33	103	50,58	1,25	0,15	0,13	0,38
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0

	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
итого за приём пищи			16,31	12,89	80,28	493,98	281,10	94,37	3,13	0,30	0,26	3,42
обед												
13/2012	салат из свежих огурцов	80	0,64	3,6	2,4	44	16,39	9,36	0,42	0,02	0,02	3,07
65/2012	суп крестьянский с крупой	200/8	1,7	4,5	10	88	15,98	10,97	0,39	0,03	0,02	6,4
131/2012	картофельное пюре	150	3,08	5,25	19,5	140	36,41	29,38	1,07	0,12	0,1	5,18
120/2012	кура отварная	90	22,23	17,19	10,35	287,1	47,34	30,24	2,42	0,08	0,11	4,46
279/2012	компот из свежих плодов	180	0,18	0,09	15,48	61,2	5,43	2,82	0,72	0,01	0,01	1,44
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			34,27	31,59	100,81	818,20	146,95	119,77	6,81	0,40	0,34	20,55
17 ДЕНЬ												
завтрак												
186/2012	каша пшеничная молочная жидкая	150/5	5,58	6	27,42	180,83	100,69	27,21	1,37	0,1	0,13	0,4
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
47/2008	масло сливочное	15	0,2	10,88	0,14	99,15	3,6	0,45	0,03	0	0	0
	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	19	12	2,3	0,02	0,03	5
итого за приём пищи			9,32	17,57	67,64	452,38	133,95	53,66	4,37	0,18	0,19	5,40
обед												
49/2008	помидор порционно	100	0,6	0	4,2	19	10	11	0,27	0,04	0,09	13,7
57/2012	рассольник домашний	200/8	1,7	4,2	10,9	90	18,98	19,32	0,73	0,06	0,05	8,4
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	8,48
77/2012	рыба припущенная	90	28,35	14,4	2,25	252	16,9	24,24	0,54	0,16	0,15	0,24
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
итого за приём пищи			45,11	23,96	131,20	909,93	114,48	124,14	5,00	0,51	0,44	31,14

18 ДЕНЬ**завтрак**

185/2012	каша пшеничная молочная жидкая	150/5	5,58	6,58	26,42	186,67	96,9	33,7	0,88	0,13	0,12	0,4
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
46/2008	сыр	15	3,51	4,5	0	55,65	150	7,05	0,09	0,01	0,05	0,24
	яблочный сок	200	1	0	18,2	76	14	8	0,6	0,02	0,02	4
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0,03	0,02	10
итого за приём пищи			18,35	14,12	99,44	587,92	401,07	129,85	5,33	0,32	0,38	15,16

обед

14/2012	салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,56	5,92	2,32	64,8	12,82	7,95	0,34	0,02	0,02	11,1
55/2012	свекольник	200/8	1,6	4,1	11,87	91	25,05	21,1	1,05	0,04	0,04	5,56
98/2012	жаркое по-домашнему	250	18,8	20,1	20,3	339	7,97	7,19	0,35	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
279/2012	компот из свежих плодов	180	0,18	0,09	15,48	61,2	5,43	2,82	0,72	0,01	0,01	1,44
итого за приём пищи			28,26	31,29	97,69	775,40	79,67	80,66	4,48	0,24	0,16	19,70

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

В меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены :

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп
2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. С 1 марта салаты из овощей урожая прошлого года на салаты из овощей после термической обработки