

Утверждаю

Директор МКОУ «Средняя общеобразовательная школа»,
д. Колыхманово Юхновского района Калужской области

_____ Т.В. Быченко



Приказ № 17 от 31.03.2025 г.

Согласовано

Начальник летнего оздоровительного лагеря
«Солнышко» с дневным пребыванием детей

_____ М.В. Семенова

**Примерное четырнадцатидневное меню
для организации горячего питания воспитанников
летнего оздоровительного лагеря «Солнышко» с дневным пребыванием детей
на базе муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа»,
д.Колыхманово Юхновского района Калужской области**

28.05.2025 – 24.06.2025 года

День 1

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Mg	Ca	P	Fe
	ЗАВТРАК													
192	Каша "Дружба"	200	7,04	7,68	40,10	154,43	0,12	0,66	0,02	0,06	42,14	202,36	77,74	0,90
3	Бутерброд с маслом	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	42,91	215,99	217,00	1,74
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00					4,00	6,00	8,00	1,00
	Шоколад "Аленка", 90г	90	6,3	30,60	47,70	495,00								
	Итого	540	27,32	51,02	162,91	1103,78	0,29	0,66	0,17	5,51	89,05	424,35	302,74	3,64
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47			9,10	22,42	16,57	0,31
111	Суп с макаронными изделиями	250	0,33	0,03	1,88	87,50		1,85	1,15	0,10	7,15	82,50	14,13	0,78
489	Картошка тушеная с курицей	175	11,03	8,58	16,98	194,25	0,09	2,50	0,28	1,44	17,54	26,67	119,86	3,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200			19,36	77,41					1,80	16,92		
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,43	21,20	101,98	0,08				9,50	9,00	43,50	2,00
	Итого	735	15,53	12,09	64,83	513,58	0,19	23,82	1,43	1,54	45,09	157,51	194,06	6,84
	ИТОГО за день	1275	42,85	63,11	227,74	1617,36	0,48	24,48	1,60	7,05	134,14	581,86	496,80	10,48

День 2

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Mg	Ca	Р	Fe
	ЗАВТРАК													
681	Каша вязкая (гречневая)	200	6,04	6,58	29,30	204,26	0,16					11,14		3,18
8	Бутерброд с сыром	50	16,00	6,77	70,00	335,49	0,20		0,01	5,99	50,00	250,00	250,00	2,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00					4,00	6,00	8,00	1,00
397	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00			25,00	40,00		0,80
	Итого	550	23,04	13,85	122,40	646,75	0,38	180,00	0,01	5,99	79,00	307,14	258,00	6,98
	ОБЕД													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры и огурцы)	100	2,00	0,80	4,60	42,00		10,00			14,00	23,00		0,60
134	Суп рыбный	250	10,00	5,15	14,28	145,15	0,13	11,23			48,33	122,80		1,25
260	Гуляш из куриного филе	70	8,79	9,09	2,81	127,58	0,05	3,55	1,04	1,58	16,82	21,36	83,43	1,47
309	Макароны отварные	150	13,16	14,03	86,90	504,77	0,24			7,97	20,55	2,33	110,06	2,33
349	Компот из смеси сухофруктов	200			19,36	77,41					1,80	16,92		
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,43	21,20	101,98	0,08				9,50	9,00	43,50	2,00
	Итого	820	37,27	29,50	149,15	998,89	0,50	24,78	1,04	9,55	111,00	195,41	236,99	7,65
	ИТОГО за день	1370	60,31	43,35	271,55	1645,64	0,88	204,78	1,05	15,54	190,00	502,55	494,99	14,63

День 3

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Mg	Ca	P	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша молочная из риса	200	3,05	4,07	32,09	177,19					21,80	5,70		0,45
3	Бутерброд с маслом	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	42,91	215,99	217,00	1,74
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,68	0,02	7,34	0,02	0,02	198,16	225,10	371,08	36,84
397	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04		0,01		10,00	14,50	45,00	1,05
	Итого	500	29,60	23,89	144,82	894,72	0,23	7,34	0,18	5,47	272,87	461,29	633,08	40,08
	ОБЕД													
13	Салат из свежих огурцов	80	0,61	4,87	1,90	53,84	0,02	7,60			10,64	17,48	32,02	0,46
204	Суп картофельный с пшеном	250	2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	8,25			26,65	24,00	66,70	0,96
608	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00		25,70	35,00	133,10	1,20
312	Пюре картофельное	150	3,51	25,07	5,69	261,03	0,05	1,52	0,27	0,66	16,65	170,39	109,98	0,38
648	Кисель	200			15,30	49,60	0,02	5,60	0,03		2,00	3,20	15,80	
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,43	21,20	101,98	0,08				9,50	9,00	43,50	2,00
	Итого	810	22,06	42,45	70,94	740,95	0,36	23,09	23,30	0,66	91,14	259,07	401,10	5,00
	ИТОГО за день	1310	51,66	66,34	215,76	1635,67	0,59	30,43	23,48	6,13	364,01	720,36	1034,18	45,08

День 4

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Mg	Ca	P	Fe
	ЗАВТРАК													
360	Каша овсяная на молоке ("Геркулес")	200	3,70	4,46	15,58	117,46	0,08	0,17			28,76	110,60		0,66
8	Бутерброд с сыром	50	16,00	6,77	70,00	335,49	0,20		0,01	5,99	50,00	250,00	250,00	2,00
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01		14,00	122,00	90,00	0,56
748	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00			18,00	32,00		4,40
	<i>Итого</i>	<i>650</i>	<i>24,02</i>	<i>15,75</i>	<i>130,67</i>	<i>692,15</i>	<i>0,38</i>	<i>21,47</i>	<i>0,02</i>	<i>5,99</i>	<i>110,76</i>	<i>514,60</i>	<i>340,00</i>	<i>7,62</i>
	ОБЕД													
204	Помидоры свежие	80	0,88	0,16	3,04	19,20	0,05	20,00			16,00	11,20		0,72
157	Щи из свежей капусты со сметаной и курами	250	3,90	5,40	8,43	97,93	0,08	19,73			22,45	153,23		0,85
226	Макароны с сыром	150	11,33	10,23	36,72	284,24	0,10	0,17			16,80	64,16		1,10
349	Компот из смеси сухофруктов	200			19,36	77,41					1,80	16,92		
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,43	21,20	101,98	0,08				9,50	9,00	43,50	2,00
	<i>Итого</i>	<i>730</i>	<i>19,43</i>	<i>16,22</i>	<i>88,75</i>	<i>580,76</i>	<i>0,31</i>	<i>39,90</i>			<i>66,55</i>	<i>254,51</i>	<i>43,50</i>	<i>4,67</i>
	ИТОГО за день	1380	43,45	31,97	219,42	1272,91	0,69	61,37	0,02	5,99	177,31	769,11	383,50	12,29

День 5

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Mg	Ca	P	Fe
	ЗАВТРАК													
192	Каша "Дружба"	200	7,04	7,68	40,10	154,43	0,12	0,66	0,02	0,06	42,14	202,36	77,74	0,90
3	Бутерброд с маслом	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	42,91	215,99	217,00	1,74
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00					4,00	6,00	8,00	1,00
	Шоколадный батончик "Сникерс"	50	4,00	13,00	29,00	250,00								
	Итого	500	25,02	33,42	144,21	858,78	0,29	0,66	0,17	5,51	89,05	424,35	302,74	3,64
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47			9,10	22,42	16,57	0,31
204	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,10	8,25			25,00	23,05	62,55	0,89
230	Рыба жареная	100	18,03	10,21	8,49	195,00	0,13	4,36	0,01		77,70	67,74	310,00	1,25
312	Пюре картофельное	150	3,51	25,07	5,69	261,03	0,05	1,52	0,27	0,66	16,65	170,39	109,98	0,38
349	Компот из смеси сухофруктов	200			19,36	77,41					1,80	16,92		
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,43	21,20	101,98	0,08				9,50	9,00	43,50	2,00
	Итого	810	27,69	41,50	74,73	778,61	0,38	33,60	0,28	0,66	139,75	309,52	542,60	4,83
	ИТОГО за день	1310	52,71	74,92	218,94	1637,39	0,67	34,26	0,45	6,17	228,80	733,87	845,34	8,47

День 6

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Mg	Ca	Р	Fe
	ЗАВТРАК													
195	Каша манная	200	6,56	7,72	30,20	217,10	0,06	0,78			22,94	165,28		0,42
8	Бутерброд с сыром	50	16,00	6,77	70,00	335,49	0,20		0,01	5,99	50,00	250,00	250,00	2,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00					4,00	6,00	8,00	1,00
338	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00		20,00			84,00	16,00		1,20
	Итого	650	25,76	15,59	157,20	804,59	0,26	20,78	0,01	5,99	160,94	437,28	258,00	4,62
	ОБЕД													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры и огурцы)	100	2,00	0,80	4,60	42,00		10,00			14,00	23,00		0,60
99	Суп картофельный с горохом и курицей	250	9,43	8,31	18,99	188,61	0,19	4,81	0,24	0,00	36,25	39,13	109,20	2,21
608	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00		25,70	35,00	133,10	1,20
309	Макароны отварные	150	13,16	14,03	86,90	504,77	0,24			7,97	20,55	2,33	110,06	2,33
445	Сок фруктовый	200	1,00		18,20	76,00	0,02	4,00			10,00	16,00	18,00	0,40
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,43	21,20	101,98	0,08				9,50	9,00	43,50	2,00
	Итого	830	41,35	32,81	162,45	1096,36	0,61	18,93	23,24	7,97	116,00	124,46	413,86	8,74
	ИТОГО за день	1480	67,11	48,40	319,65	1900,95	0,87	39,71	23,25	13,96	276,94	561,74	671,86	13,36

День 7

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Mg	Ca	P	Fe
	ЗАВТРАК													
681	Каша вязкая (рисовая)	200	3,00	5,42	29,86	184,22						5,00		0,42
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	42,91	215,99	217,00	1,74
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,68	0,02	7,34	0,02	0,02	198,16	225,10	371,08	36,84
	Шоколад "Аленка", 60г	60	4,20	20,40	31,80	330,00								
	Итого	510	30,00	40,74	137,19	1023,25	0,19	7,34	0,17	5,47	241,07	446,09	588,08	39,00
	ОБЕД													
200	Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2,00	11,20	0,02	8,00			11,20	18,40		0,48
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25			27,00	24,60	66,65	27,00
489	Картошка тушеная с курицей	175	11,03	8,58	16,98	194,25	0,09	2,50	0,28	1,44	17,54	26,67	119,86	3,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200			19,36	77,41					1,80	16,92		
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,43	21,20	101,98	0,08				9,50	9,00	43,50	2,00
	Итого	755	17,68	11,93	76,68	489,59	0,30	18,75	0,28	1,44	67,04	95,59	230,01	33,23
	ИТОГО за день	1265	47,68	52,67	213,87	1512,84	0,49	26,09	0,45	6,91	308,11	541,68	818,09	72,23

День 8

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Mg	Ca	P	Fe
	ЗАВТРАК													
199	Каша пшениная молочная	200	7,78	7,30	40,18	257,92	0,22	0,46			50,18	107,26		
3	Бутерброд с маслом	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	42,91	215,99	217,00	1,74
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00					4,00	6,00	8,00	1,00
749	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00			13,50	24,00		3,30
	<i>Итого</i>	<i>600</i>	<i>22,36</i>	<i>20,64</i>	<i>129,99</i>	<i>782,77</i>	<i>0,44</i>	<i>15,46</i>	<i>0,15</i>	<i>5,45</i>	<i>110,59</i>	<i>353,25</i>	<i>225,00</i>	<i>6,04</i>
	ОБЕД													
204	Помидоры свежие	80	0,88	0,16	3,04	19,20	0,05	20,00			16,00	11,20		0,72
204	Суп картофельный с пшеном	250	2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	8,25			26,65	24,00	66,70	0,96
226	Макароны с сыром	150	11,33	10,23	36,72	284,24	0,10	0,17			16,80	64,16		1,10
349	Компот из смеси сухофруктов	200			19,36	77,41					1,80	16,92		
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,43	21,20	101,98	0,08				9,50	9,00	43,50	2,00
	<i>Итого</i>	<i>730</i>	<i>17,71</i>	<i>13,66</i>	<i>94,61</i>	<i>574,33</i>	<i>0,34</i>	<i>28,42</i>			<i>70,75</i>	<i>125,28</i>	<i>110,20</i>	<i>4,78</i>
	ИТОГО за день	1330	40,07	34,30	224,60	1357,10	0,78	43,88	0,15	5,45	181,34	478,53	335,20	10,82

День 9

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Mg	Ca	P	Fe
	ЗАВТРАК													
360	Каша овсяная на молоке ("Геркулес")	200	3,70	4,46	15,58	117,46	0,08	0,17			28,76	110,60		0,66
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	42,91	215,99	217,00	1,74
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01		14,00	122,00	90,00	0,56
	Шоколадный батончик "Твикс"	55	2,00	13,00	36,00	272,00								
	<i>Итого</i>	<i>505</i>	<i>23</i>	<i>33,82</i>	<i>137,18</i>	<i>929,01</i>	<i>0,29</i>	<i>1,47</i>	<i>0,16</i>	<i>5,45</i>	<i>85,67</i>	<i>448,59</i>	<i>307</i>	<i>2,96</i>
	ОБЕД													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры и огурцы)	100	2,00	0,80	4,60	42,00		10,00			14,00	23,00		0,60
204	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,10	8,25			25,00	23,05	62,55	0,89
230	Рыба жареная	100	18,03	10,21	8,49	195,00	0,13	4,36	0,01		77,70	67,74	310,00	1,25
312	Пюре картофельное	150	3,51	25,07	5,69	261,03	0,05	1,52	0,27	0,66	16,65	170,39	109,98	0,38
648	Кисель	200			15,30	49,60	0,02	5,60	0,03		2,00	3,20	15,80	
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,43	21,20	101,98	0,08				9,50	9,00	43,50	2,00
	<i>Итого</i>	<i>850</i>	<i>28,84</i>	<i>39,25</i>	<i>69,86</i>	<i>740,36</i>	<i>0,38</i>	<i>29,73</i>	<i>0,31</i>	<i>0,66</i>	<i>144,85</i>	<i>296,38</i>	<i>541,83</i>	<i>5,12</i>
	ИТОГО за день	1355	51,84	73,07	207,04	1669,37	0,67	31,20	0,47	6,11	230,52	744,97	848,83	8,08

День 10

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Mg	Ca	P	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша молочная из риса	200	3,05	4,07	32,09	177,19					21,80	5,70		0,45
3	Бутерброд с маслом	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	42,91	215,99	217,00	1,74
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00					4,00	6,00	8,00	1,00
444	Йогурт	100	5,00	1,50	3,50	51,00	0,03	0,60	0,01		15,00	124,00	95,00	0,10
	Итого	550	22,03	18,31	110,70	682,54	0,20	0,60	0,16	5,45	83,71	351,69	320,00	3,29
	ОБЕД													
13	Салат из свежих огурцов	80	0,61	4,87	1,90	53,84	0,02	7,60			10,64	17,48	32,02	0,46
157	Щи из свежей капусты со сметаной и курами	250	3,90	5,40	8,43	97,93	0,08	19,73			22,45	153,23		0,85
608	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00		25,70	35,00	133,10	1,20
304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75,00	447,71	0,59		0,14	1,50	115,22	140,76	392,09	3,59
349	Компот из смеси сухофруктов	200			19,36	77,41					1,80	16,92		
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,43	21,20	101,98	0,08				9,50	9,00	43,50	2,00
	Итого	810	29,00	34,55	138,45	961,87	0,85	27,45	23,14	1,50	185,31	372,39	600,71	8,10
	ИТОГО за день	1360	51,03	52,86	249,15	1644,41	1,05	28,05	23,30	6,95	269,02	724,08	920,71	11,39

День 11

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	С	А	Е	Mg	Ca	Р	Fe
	ЗАВТРАК													
192	Каша "Дружба"	200	7,04	7,68	40,10	154,43	0,12	0,66	0,02	0,06	42,14	202,36	77,74	0,90
8	Бутерброд с сыром	50	16,00	6,77	70,00	335,49	0,20		0,01	5,99	50,00	250,00	250,00	2,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00					4,00	6,00	8,00	1,00
393	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00			26,00	68,00		0,60
	Итого	650	25,04	14,95	141,30	635,92	0,40	120,66	0,03	6,05	122,14	526,36	335,74	4,50
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47			9,10	22,42	16,57	0,31
111	Суп с макаронными изделиями	250	0,33	0,03	1,88	87,50		1,85	1,15	0,10	7,15	82,50	14,13	0,78
489	Картошка тушеная с курицей	175	11,03	8,58	16,98	194,25	0,09	2,50	0,28	1,44	17,54	26,67	119,86	3,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200			19,36	77,41					1,80	16,92		
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,43	21,20	101,98	0,08				9,50	9,00	43,50	2,00
	Итого	735	15,53	12,09	64,83	513,58	0,19	23,82	1,43	1,54	45,09	157,51	194,06	6,84
	ИТОГО за день	1385	40,57	27,04	206,13	1149,50	0,59	144,48	1,46	7,59	167,23	683,87	529,80	11,34

День 12

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Mg	Ca	P	Fe
	ЗАВТРАК													
351	Каша гречневая молочная	200	7,38	9,52	26,50	221,66	0,14	0,86			68,30	259,78		0,18
3	Бутерброд с маслом	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	42,91	215,99	217,00	1,74
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00					4,00	6,00	8,00	1,00
	Шоколадный батончик "Несквик"	43	2,00	9,00	28,00	209,00								
	<i>Итого</i>	<i>493</i>	<i>23,36</i>	<i>31,26</i>	<i>129,61</i>	<i>885,01</i>	<i>0,31</i>	<i>0,86</i>	<i>0,15</i>	<i>5,45</i>	<i>115,21</i>	<i>481,77</i>	<i>225,00</i>	<i>2,92</i>
	ОБЕД													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры и огурцы)	100	2,00	0,80	4,60	42,00		10,00			14,00	23,00		0,60
204	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,10	8,25			25,00	23,05	62,55	0,89
260	Гуляш из куриного филе	70	8,79	9,09	2,81	127,58	0,05	3,55	1,04	1,58	16,82	21,36	83,43	1,47
309	Макароны отварные	150	13,16	14,03	86,90	504,77	0,24			7,97	20,55	2,33	110,06	2,33
349	Компот из смеси сухофруктов	200			19,36	77,41					1,80	16,92		
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,43	21,20	101,98	0,08				9,50	9,00	43,50	2,00
	<i>Итого</i>	<i>820</i>	<i>29,25</i>	<i>27,09</i>	<i>149,45</i>	<i>944,49</i>	<i>0,47</i>	<i>21,80</i>	<i>1,04</i>	<i>9,55</i>	<i>87,67</i>	<i>95,66</i>	<i>299,54</i>	<i>7,29</i>
	ИТОГО за день	1313	52,61	58,35	279,06	1829,50	0,78	22,66	1,19	15,00	202,88	577,43	524,54	10,21

День 13

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Mg	Ca	P	Fe
	ЗАВТРАК													
360	Каша овсяная на молоке ("Геркулес")	200	3,70	4,46	15,58	117,46	0,08	0,17			28,76	110,60		0,66
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	42,91	215,99	217,00	1,74
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01		14,00	122,00	90,00	0,56
749	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00			13,50	24,00		3,30
	<i>Итого</i>	<i>600</i>	<i>21,60</i>	<i>21,42</i>	<i>115,88</i>	<i>727,51</i>	<i>0,34</i>	<i>16,47</i>	<i>0,16</i>	<i>5,45</i>	<i>99,17</i>	<i>472,59</i>	<i>307,00</i>	<i>6,26</i>
	ОБЕД													
200	Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2,00	11,20	0,02	8,00			11,20	18,40		0,48
204	Суп картофельный с пшеном	250	2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	8,25			26,65	24,00	66,70	0,96
230	Рыба жареная	100	18,03	10,21	8,49	195,00	0,13	4,36	0,01		77,70	67,74	310,00	1,25
312	Пюре картофельное	150	3,51	25,07	5,69	261,03	0,05	1,52	0,27	0,66	16,65	170,39	109,98	0,38
648	Кисель	200			15,30	49,60	0,02	5,60	0,03		2,00	3,20	15,80	
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,43	21,20	101,98	0,08				9,50	9,00	43,50	2,00
	<i>Итого</i>	<i>830</i>	<i>27,68</i>	<i>38,63</i>	<i>66,97</i>	<i>710,31</i>	<i>0,41</i>	<i>27,73</i>	<i>0,31</i>	<i>0,66</i>	<i>143,70</i>	<i>292,73</i>	<i>545,98</i>	<i>5,07</i>
	ИТОГО за день	1430	49,28	60,05	182,85	1437,82	0,75	44,20	0,47	6,11	242,87	765,32	852,98	11,33

День 14

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Mg	Ca	Р	Fe
	ЗАВТРАК													
199	Каша пшенная молочная	200	7,78	7,30	40,18	257,92	0,22	0,46			50,18	107,26		
3	Бутерброд с маслом	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	42,91	215,99	217,00	1,74
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00					4,00	6,00	8,00	1,00
444	Йогурт	100	5,00	1,50	3,50	51,00	0,03	0,60	0,01		15,00	124,00	95,00	0,10
	Итого	550	26,76	21,54	118,79	763,27	0,42	1,06	0,16	5,45	112,09	453,25	320,00	2,84
	ОБЕД													
204	Помидоры свежие	80	0,88	0,16	3,04	19,20	0,05	20,00			16,00	11,20		0,72
99	Суп картофельный с горохом и курицей	250	9,43	8,31	18,99	188,61	0,19	4,81	0,24		36,25	39,13	109,20	2,21
608	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00		25,70	35,00	133,10	1,20
304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75,00	447,71	0,59		0,14	1,50	115,22	140,76	392,09	3,59
349	Компот из смеси сухофруктов	200			19,36	77,41					1,80	16,92		
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,43	21,20	101,98	0,08				9,50	9,00	43,50	2,00
	Итого	810	34,80	32,75	150,15	1017,91	0,99	24,93	23,38	1,50	204,47	252,01	677,89	9,72
	ИТОГО за день	1360	61,56	54,29	268,94	1781,18	1,41	25,99	23,54	6,95	316,56	705,26	997,89	12,56