



УТВЕРЖДАЮ:
Директор MAOU «Воздвиженская ООШ»
Флаф /Е.В. Абдулина/
« 31 » июль 20 24 г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 12-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
«ЦВЕТИК - СЕМИЦВЕТИК» НА ПЕРИОД 03.06.2024 г. – 27.06.2024 г.
В MAOU «ВОЗДВИЖЕНСКАЯ ООШ» ПОНОМАРЕВСКОГО РАЙОНА
КАТЕГОРИЯ ДЕТЕЙ С 7 ДО 11 ЛЕТ**

с. Воздвиженка

Организация: МАОУ "Воздвиженская ООШ"

Название меню: Примерное 12-ти дневное меню для ЛДП "Цветик-семицветик"

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 03.06.2024 - 27.06.2024

№ рецепта	Название блюда	Массы		Белки	Жиры	Углебы	Энергет	В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г																		
Понедельник, 1 неделя																					
Завтрак																					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
54-19к	Суп молочный с макаронным	250	6,9	5,7	22,3	167,8	0,08	0,22	29,9	0,03	0,91	141	233	213	24,2	153	0,45	26,1	3,1	39,7	
Пром.	Батон простой	50	4	0,5	24,6	118,7	0,08	0,03	0	0	0	222	68	11,5	17	44,5	1	1,6	3	7,25	
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
Итого за Завтрак		610	12,4	13,9	82,2	502,6	0,23	0,36	514	0,16	18,9	394	1072	283	70,2	247	4,07	29,7	6,5	55,2	
Обед																					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезк	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0	
54-7с	Суп картофельный с макарон	200	5,2	2,8	18,5	119,6	0,09	0,05	97,5	0	6,89	93	410	13,7	20,8	54,6	0,86	16,8	0,23	32,7	
54-27м	Капуста тушенная с мясом пти	250	21	10,3	13	228,7	0,1	0,12	61,9	0	42,5	352	798	110	92,6	185	2,33	51,9	15,8	126	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,3	0	0,68	50	220	168	34,3	130	1,09	11,7	2,29	38,3	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	118	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
Итого за Обед		840	44,1	23,7	95,6	771,6	0,44	0,47	308	0,19	65,2	1161	1794	502	199	599	7,63	85,6	27,8	229	
Итого за день		1450	56,5	37,6	178	1274	0,67	0,83	822	0,35	84,2	1555	2866	784	269	847	11,7	115	34,3	285	
Вторник, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезк	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	122	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0	
54-23к	Каша жидкая молочная пшен	200	6,9	5,8	32,1	208,3	0,12	0,16	26,7	0,07	0,52	338	199	145	33,3	176	1,76	49	26,7	20,1	
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,7	81,4	103	9,92	46,3	0,78	4,5	0,88	10	
Пром.	Батон простой	90	7,2	0,9	44,2	213,7	0,14	0,05	0	0	0	399	122	20,7	30,6	80,1	1,8	2,88	5,4	13,1	
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17	

Итого за Завтрак		605	20,1	12,4	93	564,4	0,32	0,36	80,6	0,21	60,9	891	613	435	92	401	4,79	58,4	35,7	60,2	
Обед																					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезк	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0	
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2	
54-1с	Щи из свежей капусты со сме	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	105	0	10,8	98,5	184	37,5	13,1	31	0,48	15,3	0,34	14,8	
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,4	0,09	0	153	46,6	107	23,6	72,6	0,49	20,8	7,24	27,2	
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8	0,06	0,07	24,5	0	2,88	171	305	106	89	176	1,49	23,2	23,1	158	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	250	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
Итого за Обед		820	47,9	19,6	113	820,9	0,32	0,29	206	0,28	23,8	1094	1065	481	184	541	8,71	65,2	40,1	232	
Итого за день		1425	68	32	206	1385	0,64	0,65	286	0,49	84,7	1985	1678	916	276	942	13,5	124	75,7	292	

Среда, 1 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56
54-16к	Каша "Дружба"	150	3,7	4,4	18	126,7	0,05	0,1	20,4	0,05	0,4	252	118	103	20,3	92,8	0,39	37,4	3,07	23,3
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,3	59,8	0,01	0,01	2,4	0	12	5,27	82,7	66,5	5,66	14	0,15	1	0,22	8,5
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150
Пром.	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	261,7	0,11	0,03	0	0	0	427	92	19	13	65	1,2	0	0	0
Итого за Завтрак		570	12,6	22,1	91,5	615,4	0,23	0,19	123	0,31	50,4	699	453	228	50	195	1,88	38,7	3,59	183

Обед

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезк	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9	0,14	0,05	121	0	4,01	95,8	339	26,5	27,7	76,3	1,41	15,6	1,99	27
54-1г	Макаронь отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,4	0,09	0	149	53,8	106	7,19	40,7	0,73	20,8	0,06	11,9
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9	0,06	0,06	5,04	0	0,5	169	183	26,4	51,2	115	1,09	13,7	14,7	81,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,8	66,1	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	118	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	250	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Итого за Обед		850	40,5	18,5	130	850,6	0,46	0,31	217	0,28	14,7	1060	1126	433	169	475	7,26	53,9	26,4	142
Итого за день		1420	53,1	40,6	222	1466	0,69	0,5	339	0,59	65,1	1759	1579	662	219	670	9,14	92,6	30	325

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезк	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
54-27к	Каша жидкая молочная манн	200	5,3	5,7	25,3	174,2	0,06	0,14	27,5	0,07	0,55	218	157	143	16,9	103	0,35	33,5	1,91	26,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,3	0	0,68	50	220	168	34,3	130	1,09	11,7	2,29	38,3
Пром.	Батон простой	90	7,2	0,9	44,2	213,7	0,14	0,05	0	0	0	399	122	20,7	30,6	80,1	1,8	2,88	5,4	13,1
	Итого за Завтрак	500	19,5	13,1	82	524,1	0,24	0,38	70,7	0,17	1,3	748	508	419	85,4	364	3,34	48,1	11,1	77,6

Обед

54-6з	Салат из белокочанной капуста	100	2,3	11	3,6	122,5	0,04	0,07	50,9	0,18	28,8	148	242	38	15,5	44,3	0,8	17,4	2,74	16,6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	25	0,2	18,1	0,3	165,2	0	0,03	113	0,33	0	3,75	7,5	6	0	7,5	0,05	0	0,25	0,7
54-22с	Борщ с капустой и картофеле	250	5,4	4,3	9,3	97,9	0,04	0,04	154	0	7,65	129	286	30,8	20,7	43	0,95	20,3	0,41	26
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	0,09	0,08	147	0	2,36	291	383	75,4	108	234	2,01	39,8	27,5	169
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,5	58,1	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	118	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,2
	Итого за Обед	895	43,9	42,8	111	1004	0,35	0,29	465	0,51	40,4	1133	1193	237	181	453	7,31	82,7	38	238
	Итого за день	1395	63,4	55,9	193	1528	0,59	0,67	536	0,68	41,7	1880	1702	656	266	816	10,7	131	49	316

Пятница, 1 неделя**Завтрак**

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисот	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,16	26,4	0,05	0,61	342	170	149	28	134	0,41	51,1	6,2	39,1
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6	0,01	0,01	2,45	0	19,2	6,16	70,6	65,3	6,47	10,9	0,29	0,24	0,23	4,08
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
Пром.	Батон простой	70	5,6	0,7	34,4	166,2	0,11	0,04	0	0	0	310	95,2	16,1	23,8	62,3	1,4	2,24	4,2	10,2
	Итого за Завтрак	580	12,7	14	96,4	561,9	0,21	0,27	93,8	0,18	29,8	691	687	241	100	238	2,72	53,6	11,7	55,8

Обед

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезк	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
54-8з	Салат из белокочанной капуста	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	122	0	23,1	85,3	163	27,8	10,4	19,2	0,36	9,81	0,16	8,34
54-11с	Суп крестьянский с крупой (к)	200	5	5,8	11,3	116,9	0,04	0,04	103	0	6,42	96,7	195	25,6	15,3	40,4	0,5	15,4	1,25	20,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,2	0,09	0	149	219	46,6	120	181	4,05	22,3	3,52	16,1
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11,3	4,6	3,6	101,1	0,04	0,05	229	0,02	1,05	199	167	27,9	43,6	89,9	0,8	28,1	9,76	76
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	38,6	184	148	30,7	107	1,06	9	1,76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	250	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Обед	760	37,8	32	92,4	808,1	0,41	0,44	538	0,3	31,2	981	993	462	234	570	7,52	86,1	22,4	148

Итого за день 1340 50,5 46 189 1370 0,62 0,71 632 0,48 61,1 1672 1680 703 334 808 10,2 140 34,1 204

Суббота, 1 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-18к	Суп молочный с рисом	230	5,6	5,2	21,1	153,5	0,06	0,2	27,5	0,03	0,84	131	211	194	27,7	151	0,31	24	5,3	41,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,7	81,4	103	9,92	46,3	0,78	4,5	0,88	10
Пром.	Батон простой	70	5,6	0,7	34,4	166,2	0,11	0,04	0	0	0	310	95,2	16,1	23,8	62,3	1,4	2,24	4,2	10,2
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10
610	Итого за Завтрак	610	13,3	14,6	74,5	482,2	0,2	0,35	81,4	0,16	6,14	476	546	335	73,4	278	4,81	31,7	10,6	71,9

Обед

54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
54-24с	Суп картофельный с макарон	200	4,8	2,2	15,5	100,9	0,07	0,04	97,2	0	5,29	92,3	316	12	16,8	44,5	0,71	15,8	0,18	26,7
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22	0,11	0	179	64,6	127	8,63	48,8	0,88	24,9	0,07	14,3
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7	0,04	0,1	20,4	0,06	1,13	96,8	258	44,6	18,6	133	1,97	13,6	0,26	50,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,8	66,1	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	250	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5,1	3,8	8,3	87,2	0,36	0,3	33	0	1,05	52,5	194	162	24	141	0,15	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6	0,17	0,08	0	0	0	406	235	29	47	150	3,9	4,4	5,5	24
1020	Итого за Обед	1020	41,2	26,8	139	962,4	0,82	0,6	253	0,17	22,5	1078	1308	459	138	573	9,43	61,5	9,25	134
1630	Итого за день	1630	54,5	41,4	214	1445	1,02	0,95	334	0,33	28,7	1554	1854	794	211	851	14,2	93,2	19,8	206

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезк	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
54-6к	Каша вязкая молочная пшенн	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,15	41,6	0,13	0,54	339	216	143	49	186	1,32	51,6	3,11	35,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,3	0	0,68	50	220	168	34,3	130	1,09	11,7	2,29	38,3
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,06	0,02	0	0	0	214	46	9,5	6,5	32,5	0,6	0	0	0
560	Итого за Завтрак	560	19,5	18,5	85,6	586,4	0,31	0,38	89,9	0,23	11,3	709	769	424	102	410	5,31	65,3	7,15	81,3

Обед

54-8з	Салат из белокочанной капуста	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	122	0	23,1	85,3	163	27,8	10,4	19,2	0,36	9,81	0,16	8,34
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-14с	Борщ с капустой и картофеле	200	1,3	3,6	8,8	73	0,03	0,03	129	0	6,8	104	229	76,5	16,9	34,6	0,75	16,3	0,32	24

54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	0,09	0,08	147	0	2,36	291	383	75,4	108	234	2,01	39,8	27,5	169
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	118	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	250	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Обед	770	37,7	26,3	113	836,8	0,31	0,22	442	0,13	36,3	946	1183	221	174	412	8,44	69,7	33,9	221
	Итого за День	1330	57,2	44,8	198	1423	0,62	0,6	532	0,36	47,6	1655	1952	645	276	822	13,8	135	41	303

Вторник, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	0,07	0,14	27,2	0,07	0,53	336	157	137	27,1	124	0,52	49,9	4,09	31,1
Пром.	Батон простой	90	7,2	0,9	44,2	213,7	0,14	0,05	0	0	0	399	122	20,7	30,6	80,1	1,8	2,88	5,4	13,1
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
	Итого за Завтрак	610	13,8	21,6	104	665,9	0,27	0,32	553	0,33	13,5	755	930	222	89,7	262	5,06	53,8	9,79	54,7
	Обед																			

54-5з	Салат из свежих помидоров	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	0,03	64,4	0	11,5	80,7	132	16,8	10	18,4	0,46	9,31	0,21	14,4
54-25с	Суп гороховый	240	7,8	3,3	17,9	133,1	0,16	0,06	145	0	4,81	115	406	31,9	33,2	91,6	1,69	18,7	2,38	32,4
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	0,17	0,14	325	0	14,1	352	923	40,2	117	241	2,67	53,7	21,3	195
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,7	81,4	103	9,92	46,3	0,78	4,5	0,88	10
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	118	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150
Пром.	хлеб пшеничный йодированн-	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	250	46,5	10	7	32,5	0,55	16	3	7,25
	Итого за Обед	950	44,1	17,5	102	743,2	0,58	0,39	551	0	68,6	1032	1862	252	211	521	8,2	105	30,6	422
	Итого за День	1560	57,9	39,1	206	1409	0,85	0,71	1104	0,33	82,2	1787	2792	474	301	783	13,3	158	40,4	476

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезк	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисо	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,16	26,4	0,05	0,61	342	170	149	28	134	0,41	51,1	6,2	39,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,8	66,1	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Батон простой	50	4	0,5	24,6	118,7	0,08	0,03	0	0	0	222	68	11,5	17	44,5	1	1,6	3	7,25
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
	Итого за Завтрак	580	16,9	15,2	69,5	481,9	0,17	0,31	110	0,34	10,9	834	563	506	68,3	347	4,64	54,7	13,9	54,4

Обед

54-24с	Суп картофельный с макарон	200	4,8	2,2	15,5	100,9	0,07	0,04	97,2	0	5,29	92,3	316	12	16,8	44,5	0,71	15,8	0,18	26,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	0,29	0,16	25,6	0,12	0	199	292	62,2	160	241	5,4	29,7	4,69	21,4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,05	0,06	286	0,02	1,31	249	209	34,9	54,5	112	1	35,1	12,2	95
54-32жн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,5	58,1	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	118	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	250	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Обед	800	37,2	17,6	122	795,5	0,57	0,33	410	0,14	8,2	1001	1074	192	265	509	10,4	85,1	22,9	166
	Итого за день	1380	54,1	32,8	192	1277	0,74	0,64	520	0,48	19,1	1834	1637	698	333	856	15	140	36,8	220

Четверг, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56
54-18к	Суп молочный с рисом	250	6,1	5,6	23	166,8	0,06	0,22	29,9	0,03	0,91	142	229	211	30,1	164	0,34	26	5,76	45,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,2	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
Пром.	Батон простой	50	4	0,5	24,6	118,7	0,08	0,03	0	0	0	222	68	11,5	17	44,5	1	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	620	10,9	21,1	64,3	490	0,17	0,3	125	0,29	12,1	394	612	310	60,6	234	4,35	29,6	9,28	61,6

Обед

54-6з	Салат из белокочанной капусты	60	1,4	6,6	2,1	73,5	0,02	0,04	30,5	0,11	17,3	88,9	145	22,8	9,32	26,6	0,48	10,4	1,64	9,96
54-10с	Суп крестьянский с крупой (к)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,04	0,04	103	0	6,42	96,6	200	27,7	14,6	52,4	0,55	15,3	2,84	16,7
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22	0,11	0	179	64,6	127	8,63	48,8	0,88	24,9	0,07	14,3
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,08	0,08	30,6	0	3,6	214	381	132	111	220	1,86	28,9	28,9	198
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	123	17,5	23,5	79	1,95	0	15,5	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	250	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113	0,08	0,04	16	0	80	20	358	36	22	26	0,6	0	0	0
	Итого за Обед	840	53,5	21,9	121	895,7	0,45	0,29	202	0,22	107	1153	1318	373	196	485	6,87	81,1	51,9	246
	Итого за день	1460	64,4	43	185	1386	0,62	0,59	328	0,51	119	1547	1930	683	257	719	11,2	111	61,2	307

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезк	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
54-20к	Каша жидкая молочная греч-	200	7,1	5,8	26,7	187,3	0,15	0,18	23,9	0,05	0,5	332	237	132	78	175	2,34	49,9	3,63	28,1
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4	0,04	0,08	100	0	12	12	304	10	24	30	0,4	0	0	0

Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,06	0,02	0	0	0	214	46	9,5	6,5	32,5	0,6	0	0	0
	Итого за Завтрак	570	17,6	13,7	106	618,8	0,3	0,39	196	0,24	22,6	751	953	335	158	366	4,14	49,9	7,53	30,3
	Обед																			
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	0,03	733	0	3,63	89,8	123	13,5	15,6	22,4	0,66	10,2	0,09	21,6
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9	0,14	0,05	121	0	4,01	95,8	339	26,5	27,7	76,3	1,41	15,6	1,99	27
54-28м	Жаркое по-домашнему из кури	220	27,3	6,8	19,3	248,2	0,16	0,14	36	0,09	11,3	316	871	27,8	111	237	2,52	48	22,7	184
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,3	0	0,68	50	220	168	34,3	130	1,09	11,7	2,29	38,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	118	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	250	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Обед	780	46,1	20,2	95,4	748,8	0,52	0,44	907	0,09	19,6	1004	1718	260	219	574	8,18	89,3	32,9	290
	Итого за день	1350	63,7	33,9	202	1368	0,82	0,83	1103	0,33	42,3	1754	2670	595	376	940	12,3	139	40,4	320

Суббота, 2 неделя

Завтрак

54-9к	Каша вязкая молочная овсян:	200	8,6	11,3	34,3	272,8	0,21	0,17	40,2	0,13	0,52	347	274	158	62,8	233	1,83	51,3	14,6	62,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	38,6	184	148	30,7	107	1,06	9	1,76	20
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10
Пром.	Батон простой	50	4	0,5	24,6	118,7	0,08	0,03	0	0	0	222	68	11,5	17	44,5	1	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	550	16,9	15	80,4	523	0,34	0,36	55,5	0,13	6,04	621	681	336	123	401	6,19	62,9	19,4	99,5

Обед

54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
54-1с	Щи из свежей капусты со сме	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	105	0	10,8	98,5	184	37,5	13,1	31	0,48	15,3	0,34	14,8
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5	0,06	0,04	27	0,13	0	153	97,6	75,3	23,3	190	1,07	20	22,2	0,28
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1	0,03	0,07	1,11	0	0,28	126	147	15,6	13,2	92,3	1,18	17,9	0,97	35,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,7	81,4	103	9,92	46,3	0,78	4,5	0,88	10
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5,1	3,8	8,3	87,2	0,36	0,3	33	0	1,05	52,5	194	162	24	141	0,15	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	250	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	123	17,5	23,5	79	1,95	0	15,5	0
	Итого за Обед	970	33,6	27,4	111	824	0,65	0,59	179	0,13	18,4	1010	957	435	122	637	6,52	61,1	43	77,8
	Итого за день	1520	50,5	42,4	191	1347	0,99	0,95	234	0,26	24,4	1630	1638	772	245	1038	12,7	124	62,4	177

Масс: Белки Жирь Углев Энергс В1 В2 А D С Na K Ca Mg P Fe I Se F
г г г г ккал мг мг мг мг мг мг мг мг мг мг мг мг мг мг

Средние показатели за Завтг	580	15,5	16,3	85,8	551,4	0,25	0,33	0	0,23	20,3	663	0	340	89,3	312	4,28	48	12,2	73,8
Средние показатели за Обед	858	42,3	24,5	112	838,4	0,49	0,39	0	0,2	38	1054	0	359	191	529	8,04	77,2	31,6	212
Средние показатели за пери	1438	57,8	40,8	198	1390	0,7	0,7	0	0,4	58,4	1718	0	699	281	841	12,3	125	43,8	286