

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Комбинат Питания"

Л. М. Зиновьева

2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

2024 г.

лагерь

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
175	Каша молочная "Дружба"	220	8,29	13,28	28,45	266,50	0,17	2,37	80,30	0,00	227,32	238,45	50,46	0,92
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого	685	21,39	23,57	91,86	665,15	0,41	24,69	153,30	0,47	617,72	546,15	116,81	7,05

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
49	Салат витаминный с кукурузой	60	1,56	3,73	13,29	92,98	0,03	11,89	0,00	0,00	19,18	25,89	11,05	0,58
73	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	250/15/5	5,26	8,19	8,66	129,35	0,08	18,70	11,00	0,00	52,68	74,08	25,55	1,05
295	Котлеты рубленые из птицы	100	18,16	11,95	16,83	247,51	0,10	0,18	23,75	0,00	45,00	201,38	31,13	1,98
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	22,17	21,12	1,11
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого	850	35,77	29,13	127,25	914,27	0,39	31,17	34,75	0,52	173,24	421,12	122,15	7,94
	ИТОГО за день	1535	57,16	52,70	219,12	1579,42	0,79	55,86	188,05	0,99	790,96	967,27	238,96	14,99

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
190	Каша молочная овсяная с сухофруктами	200	9,36	13,01	43,55	328,73	0,20	2,26	67,06	0,00	213,98	276,96	83,68	2,19
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,28	65,30	0,01	80,00	98,04	0,00	11,00	3,00	3,00	0,50
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
338	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	75,48	0,05	17,00	0,00	0,00	27,20	18,70	15,30	3,74
	Итого	630	14,21	21,65	100,08	651,99	0,35	99,26	205,10	0,49	268,48	359,36	121,28	7,83

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,02	2,82	0,00	0,00	13,39	23,75	7,91	0,34
87	Суп картофельный с горохом и птицей	250/25	11,14	9,52	16,32	195,53	0,26	6,16	10,00	0,00	46,55	126,18	40,05	2,43
54-12р-2020	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	16,13	11,13	2,88	176,13	0,08	1,78	33,88	0,00	185,00	262,50	47,50	0,78
312	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	182,97	0,19	24,21	0,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,35
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	925	39,22	31,59	117,24	910,13	0,74	42,97	43,88	2,38	358,54	663,49	186,36	7,67
	ИТОГО за день	1555	53,43	53,24	217,31	1562,12	1,09	142,23	248,98	2,87	627,02	1022,81	307,64	15,50

Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	25	5,80	7,42	0,00	90,00	0,03	0,18	65,00	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	136,41	0,09	0,83	33,00	0,00	163,00	136,88	26,68	0,65
416	Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	17,01	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого	700	21,57	25,17	84,00	648,79	0,34	18,09	170,00	0,69	625,51	517,79	101,20	6,61

Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
ПР	Фасоль с соусом	80	4,96	2,40	13,92	97,12	0,01	0,00	0,00	0,00	29,60	22,40	10,40	0,64
63	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	250/25/10	7,73	10,66	13,10	179,26	0,08	10,68	20,00	0,00	61,43	98,33	31,90	1,61
143	Овощное рагу с мясом	250	15,04	16,56	25,38	310,74	0,08	10,40	37,20	0,70	28,68	74,98	33,76	1,38
608	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	24,76	99,04	0,00	0,00	0,00	0,00	4,72	7,70	0,03	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	910	34,43	30,61	123,61	907,63	0,32	21,08	57,20	1,48	150,48	310,91	112,34	6,26
	ИТОГО за день	1610	56,00	55,77	207,62	1556,42	0,67	39,17	227,20	2,17	775,99	828,70	213,54	12,87

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,86	0,20	99,00	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03
182	Каша молочная рисовая вязкая	220	8,25	12,73	41,83	314,84	0,10	2,23	78,28	0,00	213,00	226,00	46,77	0,66
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,01	6,64	27,66	0,00	2,80	0,00	0,00	14,56	9,54	6,84	0,81
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого	685	12,92	24,91	92,73	646,78	0,25	25,03	138,28	0,54	277,06	319,74	90,91	7,28

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
50	Икра овощная с зеленым горошком	60	1,28	4,30	4,47	61,70	0,02	4,56	0,00	0,00	22,08	25,20	9,72	0,42
95	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,41	14,33	167,37	0,10	9,11	15,00	0,00	45,30	176,53	47,35	1,27
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из филе птицы	250	16,69	14,58	26,10	302,33	0,19	25,26	42,50	0,00	50,45	185,84	49,98	2,58
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
ПР	Кондитерские изделия	20	1,68	2,26	13,94	82,80	0,02	0,46	13,00	0,00	8,20	17,40	3,00	0,20
	Итого	860	34,87	30,37	123,36	906,27	0,50	47,39	70,50	2,25	188,03	531,87	160,65	7,04
	ИТОГО за день	1545	47,79	55,28	216,09	1553,05	0,75	72,42	208,78	2,79	465,09	851,61	251,56	14,32

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
182	Каша молочная пшенная вязкая	200	9,83	12,62	38,28	306,02	0,20	1,98	70,40	0,00	198,39	248,48	59,95	1,43
13.37	Напиток витаминный	200	0,48	0,15	18,59	77,63	0,02	80,00	0,00	0,00	13,10	14,26	5,56	0,57
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 0,2	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
	Итого	665	18,28	17,74	106,73	659,73	0,37	90,09	109,40	2,07	397,39	431,44	110,06	3,93

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
49	Салат витаминный	60	0,94	3,61	5,28	57,39	0,03	11,89	0,00	0,00	19,18	20,32	9,98	0,34
82	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	250/15/5	5,62	8,42	16,77	165,31	0,12	7,77	11,00	0,00	35,80	98,40	29,20	1,22
106	Тефтели мясо-крупяные	100	12,64	10,25	6,47	168,73	0,05	3,17	0,01	0,00	9,03	136,75	18,22	1,99
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого	850	33,08	29,13	129,19	911,21	0,53	23,23	11,01	0,52	130,35	557,00	226,53	11,33
	ИТОГО за день	1515	51,36	46,87	235,92	1570,94	0,89	113,32	120,41	2,59	527,74	988,44	336,59	15,26

Суббота - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
254	Пудинг из творога с яблоками	200	28,58	21,98	21,65	398,70	0,10	2,68	156,40	0,00	244,29	353,49	39,17	2,39
ПР	Джем	20	0,10	0,00	14,32	57,68	0,00	0,48	0,00	0,00	2,40	3,60	1,80	0,08
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,43	26,52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	8,00	6,00	0,77
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	75,48	0,05	17,00	0,00	0,00	27,20	18,70	15,30	3,74
	Итого	630	32,72	23,06	78,50	652,38	0,22	20,16	156,40	0,52	294,85	418,59	75,47	7,78

Суббота - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
67	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,08	0,03	5,78	0,00	0,00	18,74	25,96	11,72	0,50
111	Суп с вермишелью и птицей	250/25	8,04	9,33	13,00	168,13	0,09	1,30	10,00	0,00	35,55	75,78	19,98	1,13
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	180	17,55	8,91	6,84	177,75	0,09	6,71	10,48	0,00	70,33	291,94	87,35	1,53
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,00	1,37	60,95	16,34	0,53
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	945	36,94	30,46	125,34	923,24	0,42	21,79	20,48	2,38	186,79	574,43	184,59	6,07
	ИТОГО за день	1575	69,66	53,52	203,84	1575,62	0,63	41,95	176,88	2,90	481,64	993,02	260,06	13,85

Воскресенье - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПР	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,12	0,07	6,00	0,00	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
210	Омлет натуральный	160	15,66	21,11	2,86	264,04	0,58	0,29	328,54	0,05	114,26	252,42	18,25	2,96
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
ПР	Кондитерские изделия	30	2,51	3,39	20,91	124,20	0,03	0,69	19,50	0,00	12,30	26,10	4,50	0,30
	Итого	500	28,85	29,66	71,48	668,21	0,84	9,19	382,04	0,44	364,96	526,42	78,45	5,26

Воскресенье - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,80	5,63	4,31	79,14	0,01	3,47	23,10	0,00	97,02	65,56	13,79	0,77
99	Суп из овощей с птицей	250/25	7,24	9,24	9,15	148,69	0,10	10,73	10,00	0,00	43,10	88,28	25,50	1,18
9.162.	Котлеты по-хлыновски	90	12,20	13,50	12,77	221,40	0,07	0,31	4,32	0,00	36,67	167,22	50,20	2,50
309	Макаронные изделия отварные	160	5,88	4,82	28,21	179,68	0,06	0,00	0,00	0,00	5,18	23,65	22,53	1,18
608	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	24,76	99,04	0,00	0,00	0,00	0,00	4,72	7,70	0,03	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	865	33,75	34,02	118,32	914,42	0,37	14,51	37,42	0,65	208,69	443,31	142,65	7,86
	ИТОГО за день	1365	62,60	63,67	189,79	1582,63	1,21	23,70	419,46	1,09	573,65	969,73	221,10	13,12

Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше Завтрак)														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
175	Каша молочная "Дружба"	250	9,43	15,09	32,33	302,84	0,20	2,69	91,25	0,00	258,31	270,96	57,34	1,05
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого	735	23,88	25,59	105,54	747,98	0,46	25,01	164,25	0,60	654,51	603,16	131,69	7,77

Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше Обед)														
49	Салат витаминный с кукурузой	100	2,60	6,22	22,15	154,97	0,06	19,81	0,00	0,00	31,96	43,15	18,42	0,97
73	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	250/15/5	5,26	8,19	8,66	129,35	0,08	18,70	11,00	0,00	52,68	74,08	25,55	1,05
295	Котлеты рубленые из птицы	100	18,16	11,95	16,83	247,51	0,10	0,18	23,75	0,00	45,00	201,38	31,13	1,98
309	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	26,60	25,34	1,33
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого	940	39,26	32,73	151,20	1056,44	0,46	39,09	34,75	0,65	192,79	467,31	141,74	9,14
	ИТОГО за день	1675	63,13	58,32	256,74	1804,42	0,93	64,10	199,00	1,25	847,30	1070,47	273,43	16,91

Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
190	Каша молочная овсяная с сухофруктами	230	10,76	14,96	50,08	378,04	0,23	2,60	77,12	0,00	246,08	318,50	96,23	2,52
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,28	65,30	0,01	80,00	98,04	0,00	11,00	3,00	3,00	0,50
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	75,48	0,05	17,00	0,00	0,00	27,20	18,70	15,30	3,74
	Итого	680	16,96	23,81	116,41	747,79	0,41	99,60	215,16	0,62	306,38	425,40	141,83	8,75

Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед														
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,55	0,03	4,69	0,00	0,00	22,32	39,59	13,19	0,57
87	Суп картофельный с горохом и птицей	250/25	11,14	9,52	16,32	195,53	0,26	6,16	10,00	0,00	46,55	126,18	40,05	2,43
54-12р-2020	Рыба, запеченная с сыром и луком	120	19,35	13,35	3,45	211,35	0,10	2,14	40,66	0,00	222,00	315,00	57,00	0,94
312	Картофельное пюре	230	4,70	7,36	31,34	210,42	0,21	27,85	0,00	0,00	56,70	132,78	42,55	1,55
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	Итого	1035	44,71	37,39	132,64	1045,91	0,82	48,84	50,66	2,51	417,67	773,65	214,69	8,85
	ИТОГО за день	1715	61,67	61,20	249,04	1793,70	1,23	148,44	265,82	3,13	724,05	1199,05	356,52	17,60

Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	8,91	0,00	108,00	0,03	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
14	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,86	0,20	99,00	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,56	5,69	21,55	163,69	0,11	0,99	39,60	0,00	195,60	164,25	32,01	0,78
416	Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	75,48	0,05	17,00	0,00	0,00	27,20	18,70	15,30	3,74
	Итого	785	24,34	31,35	92,05	747,70	0,38	20,28	209,60	0,82	707,66	578,21	111,73	7,34

Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед														
ПР	Фасоль с соусом	100	6,20	3,00	17,40	121,40	0,01	0,00	0,00	0,00	37,00	28,00	13,00	0,80
63	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	300/25/10	8,09	11,64	15,66	199,76	0,09	12,74	20,00	0,00	70,30	108,97	37,15	1,85
143	Овощное рагу с мясом	300	18,05	19,88	30,46	372,89	0,10	12,48	44,64	0,84	34,41	89,98	40,51	1,66
608	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	24,76	99,04	0,00	0,00	0,00	0,00	4,72	7,70	0,03	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	1045	39,88	35,67	142,14	1049,04	0,38	25,22	64,64	1,62	177,73	365,85	133,99	7,52
	ИТОГО за день	1830	64,21	67,01	234,19	1796,74	0,76	45,50	274,24	2,44	885,39	944,06	245,72	14,86

Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,86	0,20	99,00	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03
182	Каша молочная рисовая вязкая	250	9,37	14,46	47,54	357,78	0,11	2,54	88,95	0,00	242,05	256,81	53,15	0,75
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,01	6,64	27,66	0,00	2,80	0,00	0,00	14,56	9,54	6,84	0,81
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого	735	15,39	26,86	108,23	736,21	0,28	25,34	148,95	0,67	311,91	375,05	105,29	7,96

Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед														
50	Икра овощная с зеленым горошком	100	2,14	7,16	7,46	102,84	0,04	7,60	0,00	0,00	36,80	42,00	16,20	0,70
95	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,41	14,33	167,37	0,10	9,11	15,00	0,00	45,30	176,53	47,35	1,27
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из филе птицы	300	20,03	17,49	31,32	362,81	0,23	30,31	51,00	0,00	60,54	223,01	59,98	3,10
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
ПР	Кондитерские изделия	20	1,68	2,26	13,94	82,80	0,02	0,46	13,00	0,00	8,20	17,40	3,00	0,20
	Итого	970	40,42	36,36	141,37	1054,38	0,60	55,48	79,00	2,38	218,64	610,34	185,13	8,43
	ИТОГО за день	1705	55,81	63,21	249,61	1790,59	0,88	80,82	227,95	3,05	530,55	985,39	290,42	16,39

Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
182	Каша молочная пшенная вязкая	250	12,29	15,78	47,85	382,53	0,25	2,48	88,00	0,00	247,99	310,60	74,94	1,79
13.37	Напиток витаминный	200	0,48	0,15	18,59	77,63	0,02	80,00	0,00	0,00	13,10	14,26	5,56	0,57
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 0,2	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
	Итого	725	21,53	21,00	121,16	759,74	0,43	90,59	127,00	2,20	449,29	502,26	128,35	4,49

Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед														
49	Салат витаминный	100	1,57	6,02	8,79	95,65	0,05	19,81	0,00	0,00	31,96	33,86	16,64	0,57
82	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	250/15/5	5,62	8,42	16,77	165,31	0,12	7,77	11,00	0,00	35,80	98,40	29,20	1,22
106	Тефтели мясо-крупяные	100	12,64	10,25	6,47	168,73	0,05	3,17	0,01	0,00	9,03	136,75	18,22	1,99
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,55	0,25	0,00	0,00	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	950	37,57	33,06	155,09	1068,21	0,64	31,15	11,01	0,78	154,19	644,52	271,65	13,26
	ИТОГО за день	1675	59,10	54,06	276,25	1827,95	1,07	121,74	138,01	2,98	603,48	1146,71	400,00	17,75

Суббота - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
254	Пудинг из творога с яблоками	200	28,58	21,98	21,65	398,70	0,10	2,68	156,40	0,00	244,29	353,49	39,17	2,39
ПР	Джем	30	0,15	0,00	21,48	86,52	0,00	0,72	0,00	0,00	3,60	5,40	2,70	0,12
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,43	26,52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	8,00	6,00	0,77
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
338	Фрукты свежие	210	0,84	0,84	20,58	93,24	0,06	21,00	0,00	0,00	33,60	23,10	18,90	4,62
	Итого	700	34,51	23,42	99,30	745,98	0,26	24,40	156,40	0,78	307,05	442,19	86,57	9,10

Суббота - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед														
67	Винегрет	100	1,40	10,04	7,29	125,13	0,04	9,63	0,00	0,00	31,24	43,27	19,53	0,83
111	Суп с вермишелью и птицей	250/25	8,04	9,33	13,00	168,13	0,09	1,30	10,00	0,00	35,55	75,78	19,98	1,13
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	180	17,55	8,91	6,84	177,75	0,09	6,71	10,48	0,00	70,33	291,94	87,35	1,53
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,00	1,64	73,13	19,60	0,63
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Итого	1035	39,35	35,77	145,47	1061,21	0,46	25,64	20,48	2,38	206,56	635,52	205,06	7,28
	ИТОГО за день	1735	73,86	59,19	244,77	1807,19	0,72	50,04	176,88	3,16	513,61	1077,7	291,63	16,38