

СОГЛАСОВАНО:
Директор ООО "Веста"



Д.В. Калмыкова
2024 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МКОУ СОШ № 14
в Тукуй-Мектеб



Х.М. Янмурзаева
2024 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детских оздоровительных лагерей
с дневным прибыванием в школах
Нефтекумского муниципального округа
Ставропольского края
на летних каникулах 2024 года
(от 11 лет до 17 лет)

Наименование лагеря	Место расположения
"Непоседы" МКОУ СОШ № 2	г. Нефтекумск, микрорайон 1, д. 15А
"Горизонт" МБОУ СОШ № 3	г. Нефтекумск, микрорайон, 2
"Светлячок" МКОУ СОШ № 5	п. Зункарь ул. Школьная, 1
"Радуга" МКОУ СОШ № 6	п. Затеречный ул. Коммунальная, 5
"Солнышко" МКОУ СОШ № 7	с. Озек-Суат, ул. Мира, 174
"Степнячок" МКОУ СОШ № 8	п. Зимняя Ставка ул. Новая, 16
"Солнышко" МКОУ СОШ № 9	х. Андрей-Курган ул. Школьная 12А
"Лукоморье" МКОУ СОШ № 10	с. Ачикулак, ул. Гвардейская, 17
"Цветочная поляна" МКОУ СОШ № 12	с. Кара-Тюбе, ул. Ленина, 46
"Колокольчик" МКОУ СОШ № 13	с. Новкус-Артезиан, ул. Комсомольская, 32 "А"
"Весёлые ребята" МКОУ СОШ № 14	с. Тукуй-Мектеб ул. Эдиге, 35
"Солнышко" МКОУ СОШ № 15	а. Махмуд-Мектеб, ул. Советская, б/н
"Взор" МКОУ СОШ № 16	с. Каясула ул. Советская 44а
"Степное раздолье" МКОУ СОШ № 17	а. Абрам-Тюбе ул. Курманалиева, 32

Неделя: первая

День: 1

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веш-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174/2017	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	250/10	7	8,3	50,88	306,22	0,011	1,38	25	0,38	75,37	43	132,1	0,63
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,01	14,2	2,4	4,4	0,36
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	итого за завтрак	522	9,7	15,9	84,1	518,2	0,1	4,2	65,0	1,0	99,2	55,7	166,7	1,6
Обед														
101/2017	Суп картофельный с пшеном	300	3,23	3,26	16,04	106,42	0,105	9,9		1,5	32,1	67,2	27,33	1,05
268/2017	Биточки из говядины	100	14,7	23,3	13,7	323,0	0,00	0,00	0,11	3,33	5,00	28,3	106,77	2,88
321/2017	Капуста тушеная	100	2,0	3,2	9,4	74,4	0,02	17,2		1,74	55,40	40,14	20,66	0,80
203/2017	Вермишель отварная	100	3,7	3,0	17,7	112,3	0,04		20,0	0,57	8,50	26,30	5,70	0,57
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	итого за обед	875	28,9	33,4	106,7	842,9	0,3	27,1	20,1	7,9	129,8	189,1	236,5	7,4
	Итого за день:	1397	38,5	49,3	190,8	1361,1	0,3	31,3	85,1	8,9	229,0	244,8	403,2	9,0

Неделя: первая

День: 2

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веш-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
101/2004	Икра кабачковая	100	2,0	4,6	6,0	73,1	0,014	55,6		0,46	18,16	22,80	13,20	0,60
210/2017	Омлет натуральный	200	18,5	22,9	16,0	343,9	0,1	0,38	421,3	1,09	138,37	305,8	23,0	3,4
389/2017	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,7	0,3	20,8	88,5	0,02	4,00		0,20	14,00	14,0	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	итого за завтрак	530	23,7	28,1	60,7	590,0	0,2	60,0	421,3	2,3	39,4	352,9	71,4	7,4
Обед														
82/2017	Борщ с капустой с картофелем	300	2,9	6,8	17,9	143,6	0,06	12,4		2,01	53,25	30,30	63,87	1,43
227/2017	Рыба минтай припущенная	100	19,2	16,8	4,2	244,7	0,09	0,36	8,00	4,62	16,00	12	163,40	0,68
310/2017	Картофель отварной	200	3,9	5,7	30,7	189,7	0,20	28,0		2,08	19,52	106,3	39,10	1,53
648/2004	Кисель фруктовый	200	0,6	0,0	30,2	123,1	0,001	1,01		0,09	15,70	3,36	16,32	0,37
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	итого за обед	860	31,6	29,9	117,8	866,9	0,4	41,7	8,0	9,5	122,2	176,5	357,3	5,8
	Итого за день:	1390	55,3	58,0	178,5	1456,8	0,6	101,7	429,3	11,8	161,5	529,4	428,8	13,2

Неделя: первая

День: 3

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
204/2017	Макароны отварные с сыром	250/10/30	19,4	15,2	46,9	402,0	0,10	0,22	106,4	1,43	156,6	47,4	180,8	2,23
14/2017	Масло сливочное (порциями) 72,5% м.д.ж.	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,001		40,0	0,11	2,40		3,00	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
379/2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	26,0	140,5	0,04	1,3	20		125,8	90,00	14,00	0,13
	итого за завтрак	530	25,1	25,4	91,0	693,0	0,2	1,5	166,4	2,0	292,0	147,7	225,0	3,0
Обед														
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	300	6,6	11,0	12,6	175,4	0,27	7,05		2,85	51,21	105,8	42,69	2,4
297/2017	Фрикадельки из птицы	100	14,3	12,6	9,2	207,2	0,04	2,11	60,5	0,36	53,26	90,29	15,31	1,10
348/2011	Соус томатный	75	0,9	4,7	6,0	69,5	0,02	1,79	18,0	0,18	11,85	8,70	16,65	0,30
312/2017	Пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,2	182,9	0,19	24,3	34,0	0,24	49,30	115,5	37,00	1,35
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	113,6	0,01	0,90		0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	итого за обед	935	31,2	35,4	117,8	914,3	0,6	36,1	112,5	4,4	146,3	349,0	191,4	7,9
	Итого за день:	1465	56,3	60,8	208,8	1607,3	0,8	37,6	278,8	6,5	438,3	496,7	416,4	10,9

Неделя: первая

День: 4

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/2017	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	27,3	20,7	65,6	557,7	0,11	0,88	121,3	0,77	365,1	49,6	401,6	1,20
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
338/2017	Фрукты свежие (яблоки)	213	0,9	0,9	20,9	94,5	0,06	21,3		0,43	34,08	19,2	23,43	4,69
	итого за завтрак	658	28,4	21,5	101,5	713,2	0,2	22,2	121,3	1,2	410,2	71,6	426,4	6,2
Обед														
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,1	5,9	10,2	101,9	0,08	18,9		2,82	59,1	52,26	26,55	0,99
291/2017	Плов из птицы	100/200	29,0	25,5	59,4	583,3	0,08	1,44	67,2	5,68	63,23	279,2	66,55	3,11
342/2017	Компот из св. фруктов или с/м	200	0,2	0,2	27,9	113,6	0,01	0,90		0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	итого за обед	860	36,4	32,2	132,4	964,6	0,3	21,3	67,2	9,3	154,2	360,3	172,9	6,8
	Итого за день:	1518	64,8	53,7	233,9	1677,7	0,4	43,5	188,6	10,5	564,5	431,9	599,3	13,0

Неделя: первая

День: 5

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
234/2017	Биточки рыбные из минтая	100	15,2	7,8	13,3	184,2	0,11	0,32	10	3,22	56,22	33,6	193,9	27,6
312/2017	Пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,2	182,9	0,19	24,3	34,0	0,24	49,30	115,5	37,00	1,35
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,01	14,2	2,4	4,4	0,36
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	итого за завтрак	562	22,0	21,8	73,8	579,1	0	27	84	4	73	162	266	30
Обед														
82/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,3	3,5	20,6	126,5	0,14	9,90		1,71	35,04	81,09	32,73	1,35
290/2017	Птица тушеная с соусом томатным	100/75	16,8	14,3	5,0	215,3	0,088	0,75	60,5	1,58	78,88	33,63	194,38	2,48
302/2017	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,5	8,1	38,1	271,5	0,28		28	0,8	19,04	181,1	275,90	6,08
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	113,6	0,01	0,90		0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	итого за обед	935	36,8	26,6	126,5	892,7	0,6	11,6	88,5	4,9	164,8	324,6	582,8	12,7
	Итого за день:	1497	58,8	48,4	200,3	1471,8	1,0	39,0	173	9,0	237,9	486,3	848,3	42,6

Неделя: первая

День: 6

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173/2017	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	250/10	7,1	6,6	40,8	251,1	0,18	1,20	68,5	0,96	183,5	276,6	55,41	2,93
382/2017	Какао с молоком	200	4,2	3,6	21,3	134,5	0,05	1,6	24		152,9	22,26	127,90	0,55
14/2017	Масло сливочное (порциями) 72,5% м.д.ж.	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,001		40,0	0,11	2,40		3,00	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
338/2017	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	88,3	0,06	20,0		0,40	32,00	18,0	22,00	4,40
	итого за завтрак	700	14,6	18,6	99,7	624,4	0,3	22,8	133	2,0	378,0	327,2	235,5	8,5
Обед														
101/2017	Суп картофельный с рисом	300	2,4	3,3	17,6	109,5	0,10	9,90		1,47	32,04	67,17	27,33	1,05
278/2017	Тефтели из говядины (1 вар.)	100	14,0	12,3	17,1	235,4	0,09	1,20	56,6	0,92	46,58	147,3	30,55	1,46
348/2011	Соус томатный	75	0,9	4,7	6,0	69,5	0,02	1,79	18,0	0,18	11,85	8,70	16,65	0,30
203/2017	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,0	35,3	224,6	0,08		40,0	1,15	17,00	52,60	11,40	1,15
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	итого за обед	950	29,9	26,9	125,9	865,8	0,4	12,9	114,6	4,4	136,3	303,0	162,0	6,0
	Итого за день:	1650	44,6	45,5	225,6	1490,2	0,7	35,7	247	6,4	514,3	630,2	397,5	14,6

Неделя: вторая

День: 7

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веш-ва (г)			Энергет ценности (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
295/2017	Котлета из птицы	100	15,5	16,4	15,8	272,8	0,08	0,52	30,00	2,90	39,12	117,8	19,66	1,08
348/2011	Соус томатный	75	0,9	4,7	6,0	69,5	0,02	1,79	18,0	0,18	11,85	8,70	16,65	0,30
312/2017	Пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,2	182,9	0,19	24,3	34,0	0,24	49,30	115,5	37,00	1,35
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,50	7,20	27,2	10,30	0,62
	итого за завтрак	620	23,2	27,8	81,9	670,6	0,3	26,6	82	3,8	118,6	272,0	85,0	3,6
	Обед													
52/2017	Свекла с растительным маслом	100	1,43	6	16,7	126,52	0,03	9,5		0,2	35,16	20,83	2,1	1,33
103/2017	Суп картофельный с вермишелью	300	3,3	3,5	20,6	126,5	0,14	9,90		1,71	35,04	81,09	32,73	1,35
290/2017	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100/75	17,9	23,5	10,1	323,5	0,09	3,80	68,6	6,32	72,88	27,5	171,00	1,84
302/2017	Каша перловая рассыпчатая	200	6,0	5,7	31,2	200,4	0,014			1,09	25,73	25,3	206,53	1,12
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	113,6	0,01	0,90		0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	итого за обед	1035	33,9	39,5	141,4	1056,3	0,4	24,1	68,6	10,1	200,7	183,6	492,1	8,4
	Итого за день:	1655	57,0	67,3	223,3	1726,9	0,7	50,7	151	13,9	319,3	455,5	577,1	12,0

Неделя: вторая

День: 8

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веш-ва (г)			Энергет ценности (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
173/2017	Каша вязкая молочная из пшеничной кр. с маслом	250/10	6,8	5,3	47,9	265,8	0,10		25,0	0,56	20,9	27,6	128,75	2,20
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,01	14,2	2,4	4,4	0,36
15/2017	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,48	4,43		53,79	0,00	0,1	39	0,15	132	5,25	75	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
338/2017	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	88,3	0,06	20,0		0,40	32,00	18,0	22,00	4,40
	итого за завтрак	727	13,6	10,8	100,6	553,7	0,2	22,9	64	1,6	206,3	63,6	257,4	7,7
	Обед													
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	300	6,6	11,0	12,6	175,4	0,27	7,05		2,85	51,21	105,8	42,69	2,4
268/2017	Шницель из говядины	100	14,7	23,3	13,7	323,0	0,00	0,00	0,11	3,33	5,00	28,3	106,77	2,88
305/2017	Рис припущенный	200	6,1	7,1	48,9	283,9	0,03		28	0,89	3,22	25,3	80,80	0,68
348/2011	Соус томатный	75	0,9	4,7	6,0	69,5	0,02	1,79	18,0	0,18	11,85	8,70	16,65	0,30
342/2017	Компот из св. фруктов или с/м	200	0,2	0,2	27,9	113,6	0,01	0,90		0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	итого за обед	935	33,6	46,8	144,0	1131,1	0,4	9,7	46,1	8,0	52,0	196,9	326,7	9,0
	Итого за день:	1662	47,1	57,5	244,6	1684,8	0,6	32,7	110	9,7	258,2	260,5	584,1	16,7

Неделя: вторая

День: 9

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веш-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
291/2017	Плов из птицы	100/200	29,0	25,5	59,4	583,3	0,08	1,44	67,2	5,68	63,23	279,2	66,55	3,11
389/2017	Сок фруктовый	200	0,7	0,3	20,8	88,5	0,02	20	0,2	0,01	13,0	3,00	3,00	1,00
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,50	7,20	27,2	10,30	0,62
	итого за завтрак	530	32,2	26,1	98,1	756,2	0,2	21,4	67,4	6,2	83,4	382,9	79,9	4,7
Обед														
82/2017	Борщ с капустой с картофелем	300	2,9	6,8	17,9	143,6	0,06	12,4		2,01	53,25	30,30	63,87	1,43
295/2017	Биточки из птицы	100	15,5	16,4	15,8	272,8	0,08	0,52	30,0	2,90	39,12	117,8	19,66	1,08
312/2017	Пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,2	182,9	0,19	24,3	34,0	0,24	49,30	115,5	37,00	1,35
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	27,8	113,0	0,02	0,73		0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	итого за обед	860	28,0	30,3	123,5	878,2	0,4	37,9	64,0	6,4	191,9	311,4	212,6	6,4
	Итого за день:	1390	60,2	56,4	221,6	1634,4	0,6	59,3	131	12,6	275,3	694,3	292,5	11,1

Неделя: вторая

День: 10

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веш-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268/2017	Котлета из говядины	100	14,7	23,3	13,7	323,0	0,00	0,00	0,11	3,33	5,00	28,3	106,77	2,88
101/2004	Икра кабачковая	100	2,0	4,6	6,0	73,1	0,014	55,6		0,46	18,16	22,80	13,20	0,60
302/2017	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,5	8,1	38,1	271,5	0,28		28	0,8	19,04	181,1	275,90	6,08
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,50	7,20	27,2	10,30	0,62
	итого за завтрак	645	30,8	36,3	90,7	813,0	0,3	55,6	28,1	5,1	60,5	262,2	407,6	10,5
Обед														
96/2017	Рассольник Ленинградский	300	2,6	6,2	20,0	145,4	0,10	9,04		1,29	31,80	31,05	86,40	1,20
289/2017	Рагу из птицы	100/200	25,7	21,3	30,4	416,4	0,01	23,3	42,0	3,69	57,1	72,0	276,2	3,7
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	113,6	0,01	0,90		0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	23	2,02	0,25	13,02	62,41	0,038			0,15	8,05	10,81	36,34	0,9
	итого за обед	853	32,9	28,2	109,2	822,1	0,2	33,3	42,0	5,7	118,3	128,6	431,3	7,3
	Итого за день:	1498	63,7	64,5	199,9	1635,1	0,6	88,9	70	10,8	178,8	390,8	838,9	17,8

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю

	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за весь период:	273,7	270,1	1 012,3	7 574,7	3,2	253,11	1 154,2	46,52	1 631,2	2 189,1	2 696,0	88,7
Среднее значение за период	54,7	54,0	202,5	1 514,9	0,6	50,6	230,8	9,3	326,2	437,8	539,2	17,7

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 неделю

	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за весь период:	272,54	291,21	1115,08	8171,37	3,24	267,29	709,3	53,35	1545,88	2431,20	2690,07	72,17
Среднее значение за период	54,5	58,2	223,0	1634,3	0,6	53,5	141,9	10,7	309,2	486,2	538,0	14,4

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 10 дней

	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за весь период:	546,2	561,3	2127,35	15 746,1	6,42	520,40	1863,5	99,87	3177,03	4620,30	5386,08	160,83
Среднее значение за период	54,6	56,1	212,7	1574,6	0,6	52,0	186,4	10,0	317,7	462,0	538,6	16,1