

СОГЛАСОВАНО:

Начальник МТО Управления

Роспотребнадзора

по Ставропольскому краю № 2

главный государственный санитарный врач

по Будённовскому муниципальному округу,

Арзгирскому муниципальному округу,

Левокумскому муниципальному округу,

Нефтекумскому городскому округу.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Веста"

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ СОШ № 14

а.Тукуй-Мектеб

В.В.Пронькин

2025 г.

Л.В. Калмыкова

2025 г.

Х.М. Янмурзаева

2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детских оздоровительных лагерей
с дневным прибыванием в школах
Нефтекумского муниципального округа
Ставропольского края
на летних каникулах 2025 года
(от 11 лет до 17 лет)**

Наименование лагеря	Место расположения
"Солнечный"	
МБОУ СОШ № 1	г.Нефтекумск,ул. Шилиной 3
"Непоседы"	
МКОУ СОШ № 2	г. Нефтекумск , микрорайон 1,д 15А
"Горизонт"	
МБОУ СОШ № 3	г.Нефтекумск,микрорайон,2
"Радуга"	п.Затеречный
МКОУ СОШ № 6	ул.Коммунальная, 5
"Лукоморье"	
МКОУ СОШ № 10	с.Ачикулак,ул.Гвардейская,17
"Цветочная поляна"	
МКОУ СОШ № 12	с.Кара-Тюбе,ул Ленина,46
"Весёлые ребята"	с.Тукуй-Мектеб
МКОУ СОШ № 14	ул.Эдиге, 35
"Взор"	с.Каясула
МКОУ СОШ № 16	ул.Советская 44а

Неделя: первая
 День: 1
 Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

№ рецеп.	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													
174/2017	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	280/10	8,4	15,19	60,13	410,83	0,09	1,34	76,72	0,34	183,7	219,5	51,04	0,9
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09			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	552	11,1	22,8	93,4	622,8	0,1	4,2	116,7	1,0	207,5	237,2	80,7	1,9
	Обед													
82/2017	Борщ с капустой с картофелем	250	2,4	5,6	14,9	119,4	0,05	10,30		2,30	44,37	54,60	26,12	1,18
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	106,70	2,88
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,0	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
203/2017	Вермишель отварная	180	6,6	5,4	31,8	202,2	0,07		36,0	1,03	15,30	47,34	10,26	1,03
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	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,033			0,13	7	9,4	31,6	0,8
	итого за обед	845	28,6	38,0	108,6	890,4	0,2	11,5	48,1	7,4	97,9	158,5	214,4	7,0
	Итого за день:	1397	39,7	60,7	202,0	1513,2	0,4	15,7	164,8	8,4	305,4	395,8	295,1	8,9

Неделя: первая
 День: 2
 Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

№ рецеп.	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													
101/2004	Икра кабачковая	120	2,4	5,64	4,72	79,24	0,02	66,6		0,6	21,84	15,84	27,36	0,72
210/2017	Омлет натуральный	180	18,17	32,4	3,44	378,04	0,14	0,34	424	1,01	135	31,73	294,62	3,56
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	35	2,9	0,4	20,9	98,6	0,058			0,58	8,4	12,02	31,76	0,72
	итого за завтрак	550	23,7	38,4	44,1	616,9	0,2	67,0	424,1	2,2	176,3	62,4	355,1	5,3
	Обед													
82/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,9	17,1	105,3	0,11	8,25		1,42	29,20	67,57	27,28	1,13
295/2017	Котлета из птицы	100	15,4	16,4	15,8	272,3	0,08	0,52	30,00	2,90	39,12	118	19,66	1,07
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,0	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
302/2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	7,3	34,3	244,4	0,25		25,2	0,72	17,14	163,0	248,31	5,47
648/2004	Кисель фруктовый	180	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	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,033			0,13	7	9,4	31,6	0,8
	итого за обед	810	33,9	30,2	130,7	930,0	0,5	11,0	67,2	5,9	123,3	377,2	381,5	9,7
	Итого за день:	1360	57,5	68,6	174,7	1546,9	0,7	77,9	491,3	8,1	299,6	439,6	736,6	14,9

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	19,08	14,94	46,02	394,86	0,09	0,21	68,4	1,51	153,8	46,4	177,8	2,27
14/2017	Масло сливочное (порциями) 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
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	35	2,9	0,4	20,9	98,6	0,058			0,58	8,4	12,02	31,76	0,72
	итого за завтрак	550	22,3	22,6	82,1	620,5	0,1	0,2	108,4	2,2	175,7	61,2	213,9	3,3
	Обед													
101/2017	Суп картофельный с рисом	250	2,0	2,8	14,6	91,3	0,09	8,25		1,22	26,70	55,98	22,78	0,88
297/2017	Фрикадельки из птицы	100	14,3	12,6	9,2	207,0	0,04	2,1	60,4	0,36	53,25	90,75	15,31	1,10
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,0	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
199/2017	Пюре гороховое	180	16,3	8,3	42,0	307,8	0,60		36,0	0,62	113,7	256	74,04	5,64
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	25,02	101,7	0,02	0,66		0,46	29,23	28,13	15,71	0,63
	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	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,033			0,13	7	9,4	31,6	0,8
	итого за обед	810	37,8	27,2	124,1	892,6	0,8	12,2	108,4	3,4	244,9	456,0	197,8	9,9
	Итого за день:	1360	60,1	49,8	206,2	1513,1	1,0	12,4	216,8	5,6	420,7	517,2	411,7	13,2

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	24,0	24,1	75,2	613,2	0,15	1,84	100,2	3,65	394,5	404,4	62,0	1,54
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
	Печенье сдобное	105	6,11	19,22	56,31	422,7								
	итого за завтрак	550	30,3	43,3	146,5	1096,9	0,2	1,9	100,2	3,7	405,6	407,2	63,4	1,8
	Обед													
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,5	84,8	0,06	15,8		2,35	49,25	49	22,12	0,88
291/2017	Плов из птицы	100/200	27,0	23,8	55,3	543,5	0,072	1,34	62,6	5,28	58,86	260,0	61,96	2,89
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,020	27,80	113,0	0,02	0,73		0,51	32,48	31,25	17,45	0,70
	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	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,033			0,13	7	9,4	31,6	0,8
	итого за обед	800	33,4	29,2	120,9	879,9	0,2	17,8	62,6	8,8	154,8	359,9	160,4	5,9
	Итого за день:	1350	63,6	72,5	267,4	1976,8	0,4	19,7	162,8	12,4	560,4	767,1	223,8	7,7

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
181/2017	Каша жидкая молочная манная с м/с	280/10	8,56	15,00	45,34	350,6	0,11	1,64	81,2	0,73	187,4	165,5	28,43	0,66
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	552	11,2	22,6	78,6	562,6	0	4	121	1	211	178	63	2
	Обед													
82/2017	Суп картофельный с вермишелью	250	2,8	2,9	17,1	105,3	0,11	8,25		1,42	29,20	67,57	27,28	1,13
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	106,70	2,88
302/2017	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,5	3,9	33,7	191,7	0,104			0,91	20,84	137,8	29,65	2,33
316/2017	Морковь, припущенная с маслом	80	1,28	1,95	7,62	53,15	0,048	2,27	11,2	0,37	22,85	45,3	12,26	0,59
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	25,02	101,7	0,02	0,66		0,46	29,23	28,13	15,71	0,63
	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	800	29,6	32,7	132,0	940,6	0,4	11,2	11,3	7,2	124,8	331,5	266,2	9,4
	Итого за день:	1352	40,9	55,3	210,6	1503,2	0,5	15,6	133	8,6	336,0	509,7	329,3	11,0

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	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 крупы с масл.	280/10	7,94	7,39	45,56	280,51	0,056		28	0,15	14,99	11,07	54,04	0,66
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
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	35	2,9	0,4	20,9	98,6	0,058			0,58	8,4	12,02	31,76	0,72
	итого за завтрак	550	11,1	15,0	81,6	506,2	0,1	0,0	68	0,8	36,9	25,9	90,2	1,7
	Обед													
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9,1	10,5	145,6	0,23	5,83		2,38	42,68	88,1	35,57	2,05
278/2017	Тефтели из говядины (2 вар.)	100	14,0	12,4	17,1	235,6	0,09	1,20	56,5	0,92	46,59	147,3	30,55	1,46
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,0	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
203/2017	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,8	202,2	0,07		36,0	1,03	15,30	47,34	10,26	1,03
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	25,02	101,7	0,02	0,66		0,46	29,23	28,13	15,71	0,63
	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	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,033			0,13	7	9,4	31,6	0,8
	итого за обед	810	31,2	30,5	117,7	870,0	0,5	8,9	####	5,5	113,2	336,4	162,0	6,8
	Итого за день:	1360	42,4	45,5	199,3	1376,2	0,6	8,9	173	6,4	150,1	362,3	252,2	8,5

Неделя: вторая

День: 7

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

№ рецеп.	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													
183/2017	Каша жидкая молочная из гречневой кр. с м/с	280/10	12,7	18,2	49,3	411,6	0,29	2,30	91,28	0,55	257,0	344	138,92	4,02
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
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	35	2,9	0,4	20,9	98,6	0,058			0,58	8,4	12,02	31,76	0,72
	итого за завтрак	550	15,9	25,8	85,3	637,3	0,3	2,3	131	1,2	278,9	358,7	175,1	5,0
	Обед													
101/2017	Суп картофельный с пшеном	250	2,69	2,71	13,36	88,59	0,088	8,25		1,23	26,75	55,98	12,78	0,88
295/2017	Биточки из птицы	100	15,4	16,4	15,8	272,3	0,08	0,52	30,00	2,90	39,12	118	19,66	1,07
312/2017	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	164,6	0,17	21,8	30,6	0,22	44,38	103,9	33,30	1,21
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
	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	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,033			0,13	7	9,4	31,6	0,8
	итого за обед	802	26,1	25,4	98,1	725,7	0,4	33,4	60,6	5,0	138,7	299,8	129,0	4,9
	Итого за день:	1352	42,0	51,2	183,4	1363,0	0,8	35,8	192	6,2	417,6	658,4	304,1	10,0

Неделя: вторая

День: 8

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

№ рецеп.	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													
189/2015	Запеканка рисовая с творогом со сгуш/мол	220/20	13,7	11,0	73,3	447,1	0,09	0,12	75,9	0,66	112,2	230,3	48,18	1,85
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
	Печенье сдобное	95	5,52	17,39	50,95	382,4								
	итого за завтрак	550	19,4	28,4	139,2	890,5	0,1	0,2	76	0,7	123,3	233,1	49,6	2,1
	Обед													
103/2017	Суп картофельный с вермишелью	250	2,8	2,9	17,1	105,3	0,11	8,25		1,42	29,20	67,57	27,28	1,13
290/2017	Птица тушеная с соусом томатным	100/50	14,9	12,7	4,4	191,1	0,08	0,66	53,8	1,40	70,10	29,88	172,77	2,21
302/2017	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	5,2	38,0	220,3	0,048			0,94	47,06	197,3	28,50	1,03
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	25,02	101,7	0,02	0,66		0,46	29,23	28,13	15,71	0,63
	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	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,033			0,13	7	9,4	31,6	0,8
	итого за обед	810	27,6	21,3	113,8	757,1	0,3	9,6	53,8	4,9	189,8	342,6	303,1	6,4
	Итого за день:	1360	47,0	49,7	253,0	1647,6	0,4	9,7	130	5,5	313,1	575,7	352,7	8,6

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													
173/2017	Каша вязкая молочная из пшеничной кр. с масл.сл.	280/10	7,6	5,9	53,6	298,2	0,11		28,0	0,63	23,4	31,0	144,2	2,46
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
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	35	2,9	0,4	20,9	98,6	0,058			0,58	8,4	12,02	31,76	0,72
	итого за завтрак	550	10,8	13,6	89,7	523,9	0,2	0,0	68,0	1,3	45,3	382,9	180,4	3,5
	Обед													
82/2017	Борщ с капустой с картофелем	250	2,4	5,6	14,9	119,4	0,05	10,3		2,30	44,37	54,60	26,12	1,18
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	106,7	2,88
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,0	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
203/2017	Вермишель отварная	180	6,6	5,4	31,8	202,2	0,07		36,0	1,03	15,30	47,34	10,26	1,03
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	25,02	101,7	0,02	0,66		0,46	29,23	28,13	15,71	0,63
	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	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,033			0,13	7	9,4	31,6	0,8
	итого за обед	810	28,8	37,9	118,6	931,1	0,2	12,1	48,1	7,9	116,0	183,9	228,7	7,3
	Итого за день:	1360	39,6	51,5	208,3	1455,0	0,4	12,2	116	9,2	161,3	566,8	409,1	10,8

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													
173/2017	Каша вязкая молочная из овсяной кр. с масл.сл.	280/10	11,6	18,4	52,7	422,61	0,26	1,34	76,7	0,87	209,4	328,9	99,15	2,42
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
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	35	2,9	0,4	20,9	98,6	0,058			0,58	8,4	12,02	31,76	0,72
	итого за завтрак	550	14,8	26,0	88,7	648,3	0,3	1,4	117	1,6	231,3	343,8	135,3	3,4
	Обед													
96/2017	Рассольник Ленинградский	250	2,1	5,1	16,6	120,8	0,09	7,54		1,08	26,50	25,88	72,00	1,00
289/2017	Рагу из птицы	100/200	25,2	21,3	30,4	414,1	0,01	23,7	42,0	3,68	57,1	72,0	276,2	3,7
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,020	27,80	113,0	0,02	0,73		0,51	32,48	31,25	17,45	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,033			0,13	7	9,4	31,6	0,8
	итого за обед	800	31,9	27,0	104,0	786,5	0,2	32,0	42,0	5,9	130,3	148,8	424,5	6,8
	Итого за день:	1350	46,8	53,0	192,8	1434,8	0,5	33,4	159	7,5	361,6	492,6	559,8	10,2

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:	261,8	306,9	1 060,9	8 053,3	3,0	141,43	1 168,2	43,02	1 922,0	2 629,3	1 996,5	55,7
Среднее значение за период	52,4	61,4	212,2	1 610,7	0,6	28,3	233,6	8,6	384,4	525,9	399,3	11,1

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:	217,76	250,944	1036,77	7276,616	2,73	99,95	768,9	34,77	1403,66	2655,78	1877,83	48,05
Среднее значение за период	43,6	50,2	207,4	1455,3	0,5	20,0	153,8	7,0	280,7	531,2	375,6	9,6

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:	479,6	557,9	2097,65	15 329,9	5,75	241,38	1937,2	77,79	3325,66	5285,09	3874,30	103,76
Среднее значение за период	48,0	55,8	209,8	1533,0	0,6	24,1	193,7	7,8	332,6	528,5	387,4	10,4