

Утверждаю

Директор МАОУДО

«ДДЮТ» г. Чебоксары




_____ Е. В. Воробьева

« _____ » _____ 2023 _____

**Примерное десятидневное меню для летнего лагеря
с дневным пребыванием детей МАОУДО «ДДЮТ» г. Чебоксары
(Составлено на основании сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при
общеобразовательных школах изд. 2004г., сборник рецептов 1994г.)**

День первый:

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№302	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	4,47	6,87	31,88	208	0,07	0,06	0,98	0,2	96,82	27,43	119,53	0,42
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48		0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
	Сыр порциями	20	4,6	7,8		72	0,8		0,32	0,10	200	10	108	0,22
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57			0,1		5,25	4,4	8,24	0,87
обед														
№139	Суп картофельный с горохом с говядиной	200/12,5	4,71	3,73	16,3	191	0,15	7,36	0,04	0,17	24,58	56,48	22,32	1,34
№413	Котлеты натур. рубл. с соусом	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	-	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
№508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08		0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
	Огурцы свежие порциями	20	0,25	0,01	2,01	7,33	8,4	0,1	0,02	0,13	5	7	9	0,3
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57			0,1		5,25	4,4	8,24	0,87
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,2	0,2	42		0,01	-	0,26	4,8	3,8	17,4	0,75
Итого в день			34,73	40,7	142,41	1118,33	9,47	7,68	2,56	3,71	383,94	262,32	455,39	10,12

День первый:

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№302	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	5,96	9,16	42,51	277	0,09	0,08	1,31	0,27	129,1	36,57	159,37	0,56
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48		0,02		0,22	4	2,8	13	0,22
	Сыр порциями	20	4,6	7,8		72	0,8		0,32	0,10	200	10	108	0,22
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57			0,1		5,25	4,4	8,24	0,87
обед														
№139	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/12,5	5,88	4,66	20,38	238	0,19	9,2	0,05	0,21	30,72	70,6	27,9	1,67
№413	Котлеты натур. рубл. с соусом	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	-	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
№508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08		0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
	Огурцы свежие порциями	20	0,25	0,01	2,01	7,33	8,4	0,1	0,02	0,13	5	7	9	0,3
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57			0,1		5,25	4,4	8,24	0,87
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,2	0,2	42		0,01	-	0,26	4,8	3,8	17,4	0,75
Итого в день			37,39	43,92	157,12	1234,33	9,53	9,54	2,9	3,82	422,36	285,58	608,81	10,59

День второй:

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№ 296	Пудинг творожный со повидлом	100/20	6	5	30	200		2			180	164	31	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48		0,02		0,22	4	2,8	13	0,22
	Масло сливочное порциями	20	0,2	18,13	0,33	143	0,12	0,18			0,6	0,1	0,95	0,28
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57			0,1		5,25	4,4	8,24	0,87
обед														
№140	Суп картофельный с макар. изделиями с говядиной	200/12,5	3,8	5,5	16,68	196	0,13	0,12	13,2	0,23	35	19,61	52,91	1,25
№430	Жаркое с говядиной	150	4,21	4,8	22,99	262,50	0,04	0,08		0,49	0,47	0,02	71,96	1,21
№ 43	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,2	0,2	42		0,01	-	0,26	4,8	3,8	17,4	0,75
№686	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59			2,9		8,05	9,78	5,24	0,91
Итого в день			18,06	36,96	115,8	1060,50	0,3	2,42	25,74	2,58	264,04	214,37	218,69	6,82

День второй:

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№ 296	Пудинг творожный со повидлом	100/20	6	5	30	200		2			180	164	31	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48		0,02		0,22	4	2,8	13	0,22
	Масло сливочное порциями	20	0,2	18,13	0,33	143	0,12	0,18			0,6	0,1	0,95	0,28
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57			0,1		5,25	4,4	8,24	0,87
обед														
№140	Суп картофельный с макар. изделиями с говядиной	250/12,5	4,75	6,88	20,85	245	0,20	0,12	13,2	0,23	35	19,61	52,91	1,25
№430	Жаркое с говядиной	200	5,61	6,4	30,65	350	0,05	0,11		0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
№ 43	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,42	88	0,017	0,017	15,9	2,3	43,11	16,43	29,98	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,2	0,2	42		0,01	-	0,26	4,8	3,8	17,4	0,75
№686	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59			2,9		8,05	9,78	5,24	0,91
Итого в день			21,03	41,97	131,4	1232	0,387	2,46	32,1	3,66	281,44	220,94	254,66	8,26

День третий:

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№302	Каша молочная пшеничная с маслом	150/5	6,45	7,78	33,02	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
	Сыр	20	2,22	4,44		8,18					60	33	3	
№693	Какао с молоком	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
обед														
№124	Щи из свежей капусты с говядиной с картофелем со сметаной	200/12,5/5	1,46	4,75	6,22	191,8	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
№516	Макароны отварные	150	5,32	4,89	5,52	211	0,09		0,05	0,76	10,3	45,28	8,16	0,82
№471	Фрикадельки из говядины, туш. в соусе	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
№631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
	Яблоко свежее	140	0,31	0,2	16,57	62								
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,2	0,2	42		0,01	-	0,26	4,8	3,8	17,4	0,75
Итого в день			30,25	34,61	134,57	1147,4	0,33	0,36	23,84	1,87	385,32	167,92	378,48	4,89

День третий:

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№302	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	8,60	10,37	44,03	304	0,10	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
	Сыр	20	2,22	4,44		8,18					60	33	3	
№693	Какао с молоком	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
обед														
№124	Щи из свежей капусты с говядиной с картофелем со сметаной	250/12,5/5	1,83	5,94	7,78	239,75	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,78
№516	Макароны отварные	150	5,32	4,89	5,52	211	0,09		0,05	0,76	10,3	45,28	8,16	0,82
№471	Фрикадельки из говядины, туш. в соусе	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
№631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
	Яблоко свежее	140	0,31	0,2	16,57	62								
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,2	0,2	42		0,01	-	0,26	4,8	3,8	17,4	0,75
Итого в день			32,77	38,39	147,14	1312,91	0,35	0,36	23,84	1,87	385,32	167,92	378,48	4,99

День четвертый:

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№302	Каша молочная гречневая с маслом	150/5	6,76	7,66	31,2	222	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
№692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
	Сыр порциями	20	4,6	7,8		72	0,8		0,32	0,10	200	10	108	0,22
	Масло сливочное порциями	20	0,2	18,13	0,33	143	0,12				0,6	0,1	0,95	0,28
обед														
№110	Борщ с капустой картофелем с говядиной со сметаной	200/12,5/5	1,47	4,67	7,31	200	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
№511	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04		0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
№371	Рыба припущенная с соусом	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02			34,75	23,2	159,11	0,77
№638	Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,2	0,2	42		0,01	-	0,26	4,8	3,8	17,4	0,75
	Помидоры порциями	20	0,19	0,05	1,25	4,8	0,012	5,04	0,06	0,08	3	5,4	4,2	0,18
Итого в день			36,84	54,15	151,01	1373,80	1,912	6,44	11,27	2,96	564,29	222,91	605,16	7,48

День четвертый:
Возрастная категория: с 11
лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№302	Каша молочная гречневая с маслом	200/5	9,01	10,21	41,6	296	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
№692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
	Сыр порциями	20	4,6	7,8		72	0,8		0,32	0,10	200	10	108	0,22
	Масло сливочное порциями	20	0,2	18,13	0,33	143	0,12				0,6	0,1	0,95	0,28
обед														
№110	Борщ с капустой картофелем с говядиной со сметаной	250/12,5/5	1,84	5,83	9,14	250	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
№511	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04		0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
№371	Рыба припущенная с соусом	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02			34,75	23,2	159,11	0,77
№638	Компот из кураги	200	1,04		30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,2	0,2	42		0,01	-	0,26	4,8	3,8	17,4	0,75
	Помидоры порциями	20	0,19	0,05	1,25	4,8	0,012	5,04	0,06	0,08	3	5,4	4,2	0,18
Итого в день			39,46	57,86	163,24	1497,80	1,912	6,44	11,27	2,96	560,29	222,91	605,16	7,48

День пятый:

Возрастная категория :7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№302	Каша молочная манная с маслом	150/5	5,67	6,98	30,82	209	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
	Масло сливочное порциями	20	0,2	18,13	0,33	143	0,12	0,18			0,6	0,1	0,95	0,28
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57			0,1		5,25	4,4	8,24	0,87
обед														
№132	Рассольник ленинградский с говядиной со сметаной	200/12,5/5	1,88	5,1	13,92	164	0,07	0,07	13,44	0,17	8,3	150	63	1,2
№520	Пюре картофельное	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
№462	Тефтели рубленые с соусом	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57			0,1		5,25	4,4	8,24	0,87
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,2	0,2	42		0,01	-	0,26	4,8	3,8	17,4	0,75
№20	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	4,3	1,9	49	0,6	0,5	7,9	0,2	23,4	10	23	0,54
Итого в день			22,93	54,65	117,98	1121,00	0,97	1,09	50,57	5,66	282,42	235,65	334,11	6,75

День пятый:

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№302	Каша молочная манная с маслом	200/5	7,56	9,31	41,09	279	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
	Масло сливочное порциями	20	0,2	18,13	0,33	143	0,12	0,18			0,6	0,1	0,95	0,28
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57			0,1		5,25	4,4	8,24	0,87
обед														
№132	Рассольник ленинградский с говядиной со сметаной	250/12,5/5	2,35	6,38	17,4	205	0,07	0,07	13,44	0,17	8,3	150	63	1,2
№520	Пюре картофельное	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
№462	Тефтели рубленые с соусом	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57			0,1		5,25	4,4	8,24	0,87
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,2	0,2	42		0,01	-	0,26	4,8	3,8	17,4	0,75
№20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	7,17	3,17	81,7	1	0,8	13,17	0,3	39	16,7	38,33	0,9
Итого в день			25,65	61,13	133	1264,47	1,37	1,39	55,84	5,76	294,02	242,35	349,44	7,11

День шестой:

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>завтрак</i>														
№302	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	4,47	6,87	31,88	208	0,07	0,06	0,98	0,2	96,82	27,43	119,53	0,42
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
	Сыр порциями	20	4,6	7,8		72	0,8		0,32	0,10	200	10	108	0,22
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57			0,1		5,25	4,4	8,24	0,87
<i>обед</i>														
№139	Суп картофельный с горохом с говядиной	200/12,5	4,71	3,73	16,3	191	0,15	7,36	0,04	0,17	24,58	56,48	22,32	1,34
№516	Макаронны отварные	150	5,32	4,89	5,52	211	0,09		0,05	0,76	10,3	45,28	8,16	0,82
№437	Гуляш из говядины	80	14,75	13,14	3,3	191	0,06	0,09	0,73	0,25	17,86	4,1	12,93	0,31
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57			0,1		5,25	4,4	8,24	0,87
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,2	0,2	42		0,01	-	0,26	4,8	3,8	17,4	0,75
	Помидоры порциями	20	0,19	0,05	1,25	4,8	0,012	5,04	0,06	0,08	3	5,4	4,2	0,18
	Огурцы свежие порциями	35	0,44	0,018	3,52	12,83	14,7	0,18	0,04	0,23	8,75	12,25	15,75	0,53
Итого в день			37,34	36,97	101,71	1094,63	15,88	12,76	2,42	2,27	380,61	176,34	337,77	6,53

День шестой:

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные			
			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														
№302	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	5,96	9,16	42,51	277	0,09	0,08	1,31	0,27	129,1	36,57	159,37	0,56
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
	Сыр порциями	20	4,6	7,8		72	0,8		0,32	0,10	200	10	108	0,22
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57			0,1		5,25	4,4	8,24	0,87
обед														
№139	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/12,5	5,88	4,66	20,38	238	0,19	9,2	0,05	0,21	30,72	70,6	27,9	1,67
№516	Макароны отварные	150	5,32	4,89	5,52	211	0,09		0,05	0,76	10,3	45,28	8,16	0,82
№437	Гуляш из говядины	80	14,75	13,14	3,3	191	0,06	0,09	0,73	0,25	17,86	4,1	12,93	0,31
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57			0,1		5,25	4,4	8,24	0,87
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,2	0,2	42		0,01	-	0,26	4,8	3,8	17,4	0,75
	Помидоры порциями	20	0,19	0,05	1,25	4,8	0,012	5,04	0,06	0,08	3	5,4	4,2	0,18
	Огурцы свежие порциями	35	0,44	0,018	3,52	12,83	14,7	0,18	0,04	0,23	8,75	12,25	15,75	0,53
Итого в день			40,00	40,19	116,42	1210,63	15,94	14,62	2,76	2,38	419,03	199,6	383,19	7,0

День седьмой:

Возрастная категория: 7- 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№302	Каша молочная пшеничная с маслом	150/5	6,45	7,78	33,02	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
	Масло сливочное порциями	20	0,2	18,13	0,33	143	0,12	0,18			0,6	0,1	0,95	0,28
№693	Какао с молоком	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
обед														
№133	Суп картофельный рыбный	200/12,5	4,57	2,8	15,3	141	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01
№492	Плов из птицы	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8		25,92	45,3	194,06	1,76
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57			0,1		5,25	4,4	8,24	0,87
	Помидоры порциями	40	0,38	0,1	2,5	9,6	0,024	10,08	0,12	0,16	6	10,8	8,4	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,2	0,2	42		0,01	-	0,26	4,8	3,8	17,4	0,75
	Сок «Сады Придонья»	200			11,5	46					43	122	22	1,8
Итого в день			37,57	39,36	143,57	1119,6	0,454	10,71	25,69	1,06	335,91	273,87	604,22	8,39

День седьмой:

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Са	М	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№302	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	8,6	10,37	44,03	304	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
	Масло сливочное порциями	20	0,2	18,13	0,33	143	0,12	0,18			0,6	0,1	0,95	0,28
№693	Какао с молоком	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
обед														
№133	Суп картофельный рыбный	250/12,5	5,71	3,5	19,13	176,25	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01
№492	Плов из птицы	250	25,34	8,43	35,1	320	0,16	0,09	4,8		25,92	45,3	194,06	1,76
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57			0,1		5,25	4,4	8,24	0,87
	Помидоры порциями	40	0,38	0,1	2,5	9,6	0,024	10,08	0,12	0,16	6	10,8	8,4	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,2	0,2	42		0,01	-	0,26	4,8	3,8	17,4	0,75
	Сок «Сады Придонья»	200			11,5	46					43	122	22	1,8
Итого в день			45,93	44,34	165,43	1294,85	0,454	10,71	25,69	1,06	335,91	273,87	604,22	8,39

День восьмой:

Возрастная категория: 7- 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№ 296	Пудинг творожный со повидлом	100/20	6	5	30	200		2			180	164	31	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
	Сыр порциями	20	4,6	7,8		72	0,8		0,32	0,10	200	10	108	0,22
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57			0,1		5,25	4,4	8,24	0,87
обед														
№110	Борщ с капустой картофелем с говядиной со сметаной	200/12,5/5	1,47	4,67	7,31	200	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
№508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08		0,55	14,49	138,62	207,5	4,65
№471	Фрикадельки из говядины, туш. в соусе	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
	Огурцы свежие порциями	30	0,38	0,02	2,12	10	10,6	0,10	0,02	0,18	6,5	0,90	12,5	0,35
№638	Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,2	0,2	42		0,01	-	0,26	4,8	3,8	17,4	0,75
Итого в день			33,74	33,16	145,94	1163,00	12,28	2,31	10,32	2,86	520,31	370,37	506,97	9,84

День восьмой:

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№ 296	Пудинг творожный со повидлом	100/20	6	5	30	200		2			180	164	31	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
	Сыр порциями	20	4,6	7,8		72	0,8		0,32	0,10	200	10	108	0,22
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57			0,1		5,25	4,4	8,24	0,87
обед														
№110	Борщ с капустой картофелем с говядиной со сметаной	250/12,5/5	1,84	5,83	9,14	250	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
№508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08		0,55	14,49	138,62	207,5	4,65
№471	Фрикадельки из говядины, туш. в соусе	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
	Огурцы свежие порциями	30	0,38	0,02	2,12	10	10,6	0,10	0,02	0,18	6,5	0,90	12,5	0,35
№638	Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,2	0,2	42		0,01	-	0,26	4,8	3,8	17,4	0,75
Итого в день			34,11	34,32	147,77	1213,00	12,28	2,31	10,32	2,86	520,31	370,37	506,97	9,84

День девятый:

Возрастная категория: 7- 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№302	Каша молочная гречневая с маслом	150/5	6,76	7,66	31,2	222	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
	Масло сливочное порциями	20	0,2	18,13	0,33	143	0,12	0,18			0,6	0,1	0,95	0,28
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57			0,1		5,25	4,4	8,24	0,87
обед														
№124	Щи из свежей капусты с говядиной с картофелем со сметаной	200/12,5/5	1,46	4,75	6,22	191,8	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
№511	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04		0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
№388	Котлеты рыбные с соусом	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155		0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
№686	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59			2,9		8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,2	0,2	42		0,01	-	0,26	4,8	3,8	17,4	0,75
	Помидоры порциями	50	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,19	7,5	13,5	10,5	0,45
	Сок «Сады Придонья»	200			11,5	46					43	122	22	1,8
Итого в день			24,67	45,47	141,84	1203,8	0,38	13,2	19,98	4,75	330,03	283,25	418,07	9,06

День девятый:

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№302	Каша молочная гречневая с маслом	200/5	9,01	10,21	41,6	296	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
	Масло сливочное порциями	20	0,2	18,13	0,33	143	0,12	0,18			0,6	0,1	0,95	0,28
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57			0,1		5,25	4,4	8,24	0,87
обед														
№124	Щи из свежей капусты с говядиной с картофелем со сметаной	250/12,5/5	1,83	5,94	7,78	239,75	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,78
№511	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04		0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
№388	Котлеты рыбные с соусом	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155		0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
№686	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59			2,9		8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,2	0,2	42		0,01	-	0,26	4,8	3,8	17,4	0,75
	Помидоры порциями	50	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,19	7,5	13,5	10,5	0,45
	Сок «Сады Придонья»	200			11,5	46					43	122	22	1,8
Итого в день			27,29	49,21	153,8	1325,75	0,46	13,2	19,9	4,75	330,03	283,25	418,07	11,74

День десятый:

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№302	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	4,47	6,87	31,88	208	0,07	0,06	0,98	0,2	96,82	27,43	119,5	0,42
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
	Сыр порциями	20	4,6	7,8		72	0,8		0,32	0,10	200	10	108	0,22
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57			0,1		5,25	4,4	8,24	0,87
обед														
№140	Суп картофельный с макар. изделиями с говядиной	200/12,5	3,8	5,5	16,68	196	0,13	0,12	13,2	0,23	35	19,61	52,91	1,25
№302	Каша пшеничная вязкая	150	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11		0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
№462	Тефтели рубленые с соусом	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
№24	Салат «Полоньинский»	100	0,75	9,46	2,33	96,90					34	214	26	2
№631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,2	0,2	42		0,01	-	0,26	4,8	3,8	17,4	0,75
Итого в день			29,21	49,12	135,75	1179,9	1,07	0,38	23,06	5,99	403,73	292,42	384,98	8,62

День десятый:

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№302	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	5,96	9,16	42,51	277	0,09	0,08	1,31	0,27	129,1	36,57	159,3	0,56
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
	Сыр порциями	20	4,6	7,8		72	0,8		0,32	0,10	200	10	108	0,22
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57			0,1		5,25	4,4	8,24	0,87
обед														
№140	Суп картофельный с макар. изделиями с говядиной	250/12,5	4,75	6,88	20,85	245	0,20	0,12	13,2	0,23	35	19,61	52,91	1,25
№302	Каша пшеничная вязкая	200	5,61	6,4	30,65	205,33	0,05	0,11		0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
№462	Тефтели рубленые с соусом	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
№24	Салат «Полоньский»	100	0,75	9,46	2,33	96,90					34	214	26	2
№631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,2	0,2	42		0,01	-	0,26	4,8	3,8	17,4	0,75
Итого в день			33,05	47,99	158,21	1349,23	1,16	0,4	23,3	6,06	436,01	301,56	520,72	8,76

Зав. производством _____ А. Н. Кудрина

Калькулятор _____ Е. И. Петрова