

Согласовано:

Начальник ТОУ

Роспотребнадзора

по Ставропольскому краю

в Благодарненском районе



А.Н. Нестеров

Утверждаю:

Директор муниципального  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная  
школа №10»



И.А. Журавлева

ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ПРИШКОЛЬНОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ В  
ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ  
2022ГОДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
<b>ДЕНЬ 1</b>																
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом сливочным крестьянским	250/5	5.51	7.28	39.36	245.00	5.73	2.7	4.3	0.51	0	0	0.04	0.12	168	2011
	Сыр Российский (порциями)	1/15	3.48	4.42	0.0	54.0	132	5.25	75	0.15	0	0.05	0.03	0.1	6	2011
	Чай с лимоном	200/15/7	0.12	0.02	10.20	41.0	12.8	2.2	4	0.32	0	0	0.03	2.83	393	2011
	Яблоко	1 шт/200	1.56	0.0	40.2	170.4	60	22.6	20	0.3	0.03	0.03	0.17	52.17	371	2011
	Булочка "Гребешок"	80	6.20	9.0	47.2	295.0	12.6	16.5	89	2	0.16	0.06	1.6	0	417	2005
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	24.15	116.6	11.5	16.5	87	2	0.16	0.06	1.6	0	1	2011
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>14.62</b>	<b>12.22</b>	<b>113.91</b>	<b>627.00</b>	<b>222.03</b>	<b>49.25</b>	<b>190.30</b>	<b>3.28</b>	<b>0.19</b>	<b>0.14</b>	<b>1.87</b>	<b>55.22</b>		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1.74	4.88	5.03	84.8	43.3	17.8	47.63	0.79	0.05	0.04	0.75	15.8	67	2011
	Котлета из филе минтая свежемороженого	1/100	12.68	5.7	16.5	168.0	61.9	31.99	174.5	1.06	0.09	0.09	1.81	0.39	234	2013
	Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запеченое	180	3.67	5.76	2.36	164.64	44.28	33.3	103.91	1.60	1.57	0.13	1.62	22.33	321	2011
	Помидоры свежие в нарезке	60	0.3	0.0	1.45	6.9	18.7	11.4	34.28	0	0	0	0.17	8.14	71	2005
	Сок фруктовый (Яблочный)	1/200	0.90	0.0	17.8	76.0	12.6	7.2	12.6	2.52	0.02	0.02	0.18	3.6	399	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.4	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.17	0.054	0.024	0.21	0	1	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	24.15	116.6	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0.03	0.8	0	1	2011
		<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>25.26</b>	<b>17.19</b>	<b>67.66</b>	<b>669.04</b>	<b>202.78</b>	<b>132.29</b>	<b>463.82</b>	<b>8.14</b>	<b>1.86</b>	<b>0.33</b>	<b>5.54</b>	<b>50.26</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>39.88</b>	<b>29.41</b>	<b>181.57</b>	<b>1296.04</b>	<b>424.81</b>	<b>181.54</b>	<b>654.12</b>	<b>11.4</b>	<b>2.054</b>	<b>0.474</b>	<b>7.41</b>	<b>105</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
<b>ДЕНЬ 2</b>																
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	1/150	5.54	16.97	1.97	182.3	47.1	7.8	103.95	1.16	0.04	0.23	0.11	0.11	215	2011
	Икра кабачковая	100	0.6	3.3	4.1	4.9	12.67	9.17	1.59	0.42	1.66	0.014	0.014	3.86	53	2011
	Чай с лимоном	200/15/7	0.12	0.02	10.20	41.0	12.8	2.2	4	0.32	0	0	0.03	2.83	393	2011
	Банан	1 шт/300	3.00	1.00	38.00	190.0	16	84	56	1.2	0.08	0.1	1.2	20	368	2011
	Вафли десертные	50	3.88	5.6	29.5	184.4	7.8	9.5	54	1.7	0.16	0.06	1.6	0		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	24.15	116.6	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0.03	0.8	0	1	2011
	итого	<b>550</b>	<b>23.2</b>	<b>39.9</b>	<b>120.8</b>	<b>824.1</b>	<b>107.9</b>	<b>129.2</b>	<b>263.0</b>	<b>5.8</b>	<b>2.0</b>	<b>0.4</b>	<b>3.8</b>	<b>26.8</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом	250	5.5	5.5	24.0	133.8	38	35.5	87.14	1.62	0.18	0.06	0.91	4.65	81	2011
	Плов из цыпленка-бройлера	100/300	46.50	56.67	51.33	622.58	7.6	248.33	0.17	1.08	1.83	0	0	0	265	2011
	Икра морковная	1/60	1.60	4.0	8.0	72.0	25.78	10.68	34.68	0.99	0.02	0.012	0.011	1.71	75	2011
	Кисель из сока фруктового	200	0.09	0.0	20.15	105.2	10.76	2.4	6.4	0.15	0	0	0.03	1.83	378	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.4	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.17	0.054	0.024	0.21	0	1	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	24.15	116.6	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0.03	0.8	0	1	2011
	итого	<b>890</b>	<b>59.62</b>	<b>67.07</b>	<b>127.99</b>	<b>1102.38</b>	<b>104.14</b>	<b>327.51</b>	<b>219.29</b>	<b>6.01</b>	<b>2.16</b>	<b>0.13</b>	<b>1.96</b>	<b>8.19</b>		
	<b>Всего за день</b>		<b>82.8</b>	<b>107.0</b>	<b>248.7</b>	<b>1926.4</b>	<b>212.0</b>	<b>456.7</b>	<b>482.3</b>	<b>11.8</b>	<b>4.2</b>	<b>0.6</b>	<b>5.7</b>	<b>35.0</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборника рецептов
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
<b>день 3</b>																
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная с маслом сливочным крестьянским	250/5	5.51	7.28	39.36	245.00	5.73	2.7	4.3	0.51	0	0	0.04	0.12	168	2011
	Какао с молоком	1/200	3.50	3.02	13.85	98.00	127.4	18.55	106.5	0.45	0.04	0.15	0.14	1.33	397	2011
	Сдоба обыкновенная	50	4.00	2.60	27.10	148.00	14.2	16.5	43.5	1	0.08	0.03	0.8		421	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	24.15	116.6	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0.03	0.8	0	1	2011
	<b>итого</b>	<b>555</b>	<b>12.96</b>	<b>10.80</b>	<b>77.36</b>	<b>459.60</b>	<b>144.63</b>	<b>37.75</b>	<b>154.30</b>	<b>1.96</b>	<b>0.12</b>	<b>0.18</b>	<b>0.98</b>	<b>1.45</b>		
<b>Обед</b>	Борщ картофельный с фасолью и сметаной	250/8	3.68	5.30	5.83	122.9	52.25	35.88	101.66	1.78	0.09	0.04	0.73	6.94	63	2011
	Тефтели из говядины в сметанном соусе с луком	100/80	13.50	23.50	20.50	348.30	33.57	25.38	134.93	1.2	0.06	0.1	2.78	0.9	608	
	Каша пшеничная вязкая	180	7.57	5.45	1.31	265.20	28.9	41.05	189.6	3.23	0.14	0.16	0.83	0	313	2011
	Огурцы свежие в нарезке	1/60	0.5	0.0	2.04	9.6	26.16	15.96	48	0.72	0	0	0.24	11.4	71	2005
	Компот из (вишни,ябло,абрикосов.)	200	0.44	0.00	27.08	113.00	31.8	6	15.4	1.24	0.002	0.006	0.14	0.4	376	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	24.15	116.6	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0.03	0.8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.40	0.36	52.2	10.5	14.4	47.4	1.17	0.054	0.024	0.21	0	1	2011
	<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>31.60</b>	<b>35.15</b>	<b>81.27</b>	<b>1027.78</b>	<b>194.68</b>	<b>155.17</b>	<b>580.49</b>	<b>10.34</b>	<b>0.43</b>	<b>0.36</b>	<b>5.73</b>	<b>19.64</b>		
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>44.56</b>	<b>45.95</b>	<b>158.63</b>	<b>1487.38</b>	<b>339.31</b>	<b>192.92</b>	<b>734.79</b>	<b>12.30</b>	<b>0.55</b>	<b>0.54</b>	<b>6.71</b>	<b>21.09</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
<b>ДЕНЬ 4</b>																
<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога запеченый со сгущенным молоком	200/30	35.08	24.10	21.42	494.00	294.3	44.4	465	1.38	0.06	0.2	0.56	0.7	237	2011
	Чай с лимоном	200/15/7	0.12	0.02	10.20	41.0	12.8	2.2	4	0.32	0	0	0.03	2.83	393	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	24.15	116.6	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0.03	0.8	0	1	2011
	<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>39.0</b>	<b>24.6</b>	<b>45.6</b>	<b>610.6</b>	<b>305.8</b>	<b>60.9</b>	<b>508.5</b>	<b>2.4</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>1.4</b>	<b>0.7</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с лапшой домашней	1/250	2.86	3.08	2.64	103.50	26.73	26.96	70.78	1.09	0.11	0.08	1.18	8.25	82	2011
	Цыпленок-бройлер запеченый	100	20.85	13.32	0.00	202.00	15.78	17.14	134.36	1.16	0.04	0.11	4.28	1.25	306	2011
	Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запеченое	180	3.67	5.76	2.36	164.64	44.28	33.3	103.91	1.60	1.57	0.13	1.62	22.33	321	2011
	Капуста тушеная	60	1.19	2.23	5.14	47.40	33.48	11.82	24.06	0.45	0.02	0.024	0.41	9.8	132	2011
	Компот из сухофруктов	200	0.08	0.08	21.70	88.00	12.8	1.8	2.2	0.5	0.006	0.004	0.06	1.4	172	2011
	Яблоко	1 шт/200	1.56	0.00	40.20	170.40	60	22.6	20	0.3	0.03	0.03	0.17	52.17	371	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	24.15	116.6	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0.03	0.8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.40	0.36	52.2	10.5	14.4	47.4	1.17	0.054	0.024	0.21	0	1	2011
	<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>34.58</b>	<b>25.37</b>	<b>56.35</b>	<b>774.34</b>	<b>155.07</b>	<b>121.92</b>	<b>426.21</b>	<b>6.97</b>	<b>1.88</b>	<b>0.40</b>	<b>8.56</b>	<b>43.03</b>		
<b>Всего за день</b>			<b>73.61</b>	<b>49.97</b>	<b>101.92</b>	<b>1384.94</b>	<b>460.87</b>	<b>182.82</b>	<b>934.71</b>	<b>9.35</b>	<b>2.02</b>	<b>0.63</b>	<b>9.92</b>	<b>43.73</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
<b>день 5</b>																
<b>Завтрак</b>	Каша молочная рисовая с маслом сливочным крестьянским	250/5	9.16	8.60	45.03	296.00	168.95	78.65	222.4	2.12	0.22	0.19	0.06	1.73	104	2011
	Сыр Российский (порциями)	15	3.48	4.42	0.0	54.0	132	5.25	75	0.15	0	0.05	0.03	0.1	6	2011
	Масло сливочное крестьянское (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	2.4	0	3	0.02	0.001	0.012	0.02	0	41	2011
	Чай с сахаром	200/15	0.06	0.02	11.30	45.26	11.31	0.1	2.82	0	0	0	0.02	0.03	392	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	24.15	116.6	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0.03	0.8	0	1	2011
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>16.65</b>	<b>13.54</b>	<b>80.48</b>	<b>511.86</b>	<b>323.76</b>	<b>100.50</b>	<b>343.72</b>	<b>3.27</b>	<b>0.30</b>	<b>0.27</b>	<b>0.91</b>	<b>1.86</b>		
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.74	4.88	5.03	84.75	43.32	22.25	47.62	0.79	0.05	0.04	0.81	18.46	67	2011
	Биточки из филе цыпленка - бройлера	2/50	17.78	18.52	1.74	286.00	51.6	26.8	130.8	1.86	0.08	0.16	5.94	0.6	306	2011
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным крестьянским	180	5.51	4.51	1.11	168.45	4.86	21.09	37.17	5.55	2.13	0.02	0.77	0	317	2011
	Помидоры свежие в нарезке	60	0.50	0.00	3.08	42.24	13.79	5.52	10.92	0.28	0.02	0.02	0.03	6.9	71	2005
	Компот из сухофруктов	200	0.08	0.08	21.70	88.00	12.8	1.8	2.2	0.5	0.006	0.004	0.06	1.4	172	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	24.15	116.6	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0.03	0.8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.40	0.36	52.2	10.5	14.4	47.4	1.17	0.054	0.024	0.21	0	1	2011
	Мороженое "Пломбир" без растительных добавок	1 шт/100	2.3	9.1	17.6	163.80	225.1	26.3	182.3	0.16	0.05	0.28	0.19	0.6		
	<b>итого</b>	<b>950</b>	<b>33.88</b>	<b>37.99</b>	<b>74.77</b>	<b>1002.04</b>	<b>373.47</b>	<b>134.66</b>	<b>501.91</b>	<b>11.31</b>	<b>2.47</b>	<b>0.58</b>	<b>8.81</b>	<b>27.96</b>		
	<b>Всего за день</b>		<b>50.53</b>	<b>51.53</b>	<b>155.25</b>	<b>1513.90</b>	<b>697.23</b>	<b>235.16</b>	<b>845.63</b>	<b>14.58</b>	<b>2.77</b>	<b>0.85</b>	<b>9.72</b>	<b>29.82</b>		
<b>ДЕНЬ 6</b>																



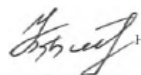
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборника рецептов
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
<b>ДЕНЬ 7</b>																
<b>Завтрак</b>	сахаром	200/30/5	37.60	30.00	25.60	520.00	294.3	44.4	465	1.38	0.06	0.2	0.56	0.7	219	
	Чай с лимоном	200/15/7	0.12	0.02	10.20	41.0	12.8	2.2	4	0.32	0	0	0.03	2.83	393	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	24.15	116.6	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0.03	0.8	0	1	2011
	Зефир бело-розовый	30	1.20	8.68	14.40	137.25	0.75	1.75	14.25	0.25	0.003	0.008	0.06	0		
	Итого	<b>515</b>	<b>42.87</b>	<b>39.20</b>	<b>74.35</b>	<b>814.85</b>	<b>319.35</b>	<b>64.85</b>	<b>526.75</b>	<b>2.95</b>	<b>0.14</b>	<b>0.24</b>	<b>1.45</b>	<b>3.53</b>		
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.74	4.88	5.03	84.75	43.32	22.25	47.62	0.79	0.05	0.04	0.81	18.46	67	2011
	Цыпленок-бройлер тушеный в соусе с овощами	100/300	19.27	24.46	39.73	416.00	68.46	76.79	247.65	3.23	0.26	0.24	8.74	16.17	561	
	Компот из яблок (вишня, абрикоса,)	200	0.44	0.00	27.08	113.00	31.8	6	15.4	1.24	0.002	0.006	0.14	0.4	376	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	24.15	116.6	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0.03	0.8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.40	0.36	52.2	10.5	14.4	47.4	1.17	0.054	0.024	0.21	0	1	2011
	итого	<b>830</b>	<b>27.38</b>	<b>30.24</b>	<b>96.35</b>	<b>782.55</b>	<b>165.58</b>	<b>135.94</b>	<b>401.57</b>	<b>7.43</b>	<b>0.45</b>	<b>0.34</b>	<b>10.70</b>	<b>35.03</b>		
	<b>Всего за день</b>		<b>70.25</b>	<b>69.44</b>	<b>170.70</b>	<b>1597.40</b>	<b>484.93</b>	<b>200.79</b>	<b>928.32</b>	<b>10.38</b>	<b>0.59</b>	<b>0.58</b>	<b>12.15</b>	<b>38.56</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборника рецептов
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
<b>ДЕНЬ 8</b>																
<b>завтрак</b>	Олады с повидлом	150/30	12.37	3.58	79.59	400.36	133.77	29.89	177.15	1.6	0.19	0.2	1.5	1.23	449	
	Какао с молоком	200/15	3.50	3.02	13.85	98.00	127.4	18.55	106.5	0.45	0.04	0.15	0.14	1.33	397	2011
	Банан	1 шт/300	3.00	1.00	38.00	190.00	16	84	56	1.2	0.08	0.1	1.2	20	368	2011
	Итого	<b>680</b>	<b>15.87</b>	<b>6.60</b>	<b>93.44</b>	<b>498.36</b>	<b>261.17</b>	<b>48.44</b>	<b>283.65</b>	<b>2.05</b>	<b>0.23</b>	<b>0.35</b>	<b>1.64</b>	<b>2.56</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом	250	5.5	5.5	24.0	133.8	38	35.5	87.14	1.62	0.18	0.06	0.91	4.65	81	2011
	Фрикадельки из мяса говядины в соусе томатном	100/50	12.10	15.31	16.51	252.85	57.11	31.75	138.72	1.41	0.074	0.14	2.64	1	668	
	Каша гречневая вязкая	1/180	5.58	6.52	25.12	181.44	9.5	60.88	131.84	2.95	0.13	0.07	1.61	0	377	
	Огурцы свежие в нарезке	60	0.5	0.0	2.04	9.6	26.16	15.96	48	0.72	0	0	0.24	11.4	71	2005
	Сок фруктовый(яблочный)	200	0.90	0.0	17.8	76.0	12.6	7.2	12.6	2.52	0.02	0.02	0.18	3.6	399	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	24.15	116.6	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0.03	0.8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.40	0.36	52.2	10.5	14.4	47.4	1.17	0.054	0.024	0.21	0	1	2011
	Итого	<b>920</b>	<b>30.49</b>	<b>28.23</b>	<b>110.00</b>	<b>822.49</b>	<b>165.37</b>	<b>182.19</b>	<b>509.20</b>	<b>11.39</b>	<b>0.54</b>	<b>0.34</b>	<b>6.59</b>	<b>20.65</b>		
	<b>Всего за день</b>		<b>46.36</b>	<b>34.83</b>	<b>203.44</b>	<b>1320.85</b>	<b>426.54</b>	<b>230.63</b>	<b>792.85</b>	<b>13.44</b>	<b>0.77</b>	<b>0.69</b>	<b>8.23</b>	<b>23.21</b>		
<b>ДЕНЬ 9</b>																
<b>Завтрак</b>	Каша молочная из хлопьев овсяных"Геркулес"с маслом сливочным крестьянским	250/5	6.66	9.12	31.85	236.29	54.13	62.84	191.68	2.18	0.263	0.068	0.6	0	467	
	Сыр Российский (порциями)	1/15	3.48	4.42	0.0	54.0	132	5.25	75	0.15	0	0.05	0.03	0.1	6	2011
	Масло сливочное крестьянское (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	2.4	0	3	0.02	0.001	0.012	0.02	0	41	2011
	Булочка с повидлом обсыпная	50	2.50	5.60	24.00	156.00	13.4	17.5	48.1	1	0.08	0.03	0.8	0	426	2005
	Чай с сахаром	200/15	0.06	0.02	11.30	45.26	11.31	0.1	2.82	0	0	0	0.02	0.03	392	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	24.15	116.6	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0.03	0.8	0	1	2011
	итого	<b>580</b>	<b>10.67</b>	<b>9.64</b>	<b>67.30</b>	<b>398.15</b>	<b>76.94</b>	<b>79.44</b>	<b>238.00</b>	<b>3.18</b>	<b>0.34</b>	<b>0.10</b>	<b>1.42</b>	<b>0.03</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с вермишелью	250	2.86	3.08	2.64	103.50	26.73	26.96	70.78	1.09	0.11	0.08	1.18	8.25	82	2011
	Котлета из цыпленка-бройлера	1/100	17.78	18.52	1.74	286.00	51.6	26.8	130.8	1.86	0.08	0.16	5.94	0.6	306	2011
	Каша пшеничная вязкая	180	7.57	5.45	1.31	265.20	28.9	41.05	189.6	3.23	0.14	0.16	0.83	0	313	2011
	Капуста тушеная	60	1.19	2.23	5.14	47.40	33.48	11.82	24.06	0.45	0.02	0.024	0.41	9.8	132	2011
	Компот из яблок (вишни,абрикоса.)	200	0.44	0.00	27.08	113.00	31.8	6	15.4	1.24	0.002	0.006	0.14	0.4	376	2011
	Яблоко	1 шт/200	1.56	0.00	40.20	170.40	60	22.6	20	0.3	0.03	0.03	0.17	52.17	371	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	24.15	116.6	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0.03	0.8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.40	0.36	52.2	10.5	14.4	47.4	1.17	0.054	0.024	0.21	0	1	2011
	Мороженое "Пломбир" без растительных добавок	1 шт/100	2.3	9.1	17.6	163.80	225.1	26.3	182.3	0.16	0.05	0.28	0.19	0.6		
	Итого	<b>950</b>	<b>38.11</b>	<b>30.18</b>	<b>62.42</b>	<b>983.90</b>	<b>194.51</b>	<b>143.53</b>	<b>521.54</b>	<b>10.04</b>	<b>0.49</b>	<b>0.48</b>	<b>9.51</b>	<b>19.05</b>		
	<b>Всего за день</b>		<b>42.06</b>	<b>30.68</b>	<b>86.57</b>	<b>1100.50</b>	<b>206.01</b>	<b>160.03</b>	<b>565.04</b>	<b>11.04</b>	<b>0.57</b>	<b>0.51</b>	<b>10.31</b>	<b>19.05</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
<b>ДЕНЬ 10</b>																
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	150	5.54	16.97	1.97	182.3	47.1	7.8	103.95	1.16	0.04	0.23	0.11	0.11	215	2011
	Икра кабачковая	100	0.6	3.3	4.1	4.9	12.67	9.17	1.59	0.42	1.66	0.014	0.014	3.86	75	2011
	Сыр Российский (порциями)	15	3.48	4.42	0.0	54.0	132	5.25	75	0.15	0	0.05	0.03	0.1	6	2011
	Чай с сахаром	200/12	0.06	0.02	11.30	45.26	11.31	0.1	2.82	0	0	0	0.02	0.03	392	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	24.15	116.6	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0.03	0.8	0	1	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>13.76</b>	<b>32.40</b>	<b>41.65</b>	<b>469.01</b>	<b>214.58</b>	<b>38.82</b>	<b>226.86</b>	<b>2.73</b>	<b>1.78</b>	<b>0.32</b>	<b>0.97</b>	<b>4.10</b>		
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.74	4.88	5.03	84.75	43.32	22.25	47.62	0.79	0.05	0.04	0.81	18.46	206	
	Тефтели из мятыя свежемороженого в соусе сметанном с томатом и луком	100/80	12.80	11.80	18.20	230.00	42.98	28.29	174.08	0.82	0.059	0.079	1.58		239	2011
	Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запеченое	180	3.67	5.76	2.36	164.64	44.28	33.3	103.91	1.60	1.57	0.13	1.62	22.33	321	2011
	Помидоры свежие в нарезке	60	0.50	0.00	3.08	42.24	13.79	5.52	10.92	0.28	0.02	0.02	0.03	6.9	71	2005
	Компот из черешни (вишни,абрикоса,яб	200	0.44	0.00	27.08	113.00	31.8	6	15.4	1.24	0.002	0.006	0.14	0.4	376	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	24.15	116.6	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0.03	0.8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.40	0.36	52.2	10.5	14.4	47.4	1.17	0.054	0.024	0.21	0	1	2011
	<b>Итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>25.08</b>	<b>23.34</b>	<b>77.18</b>	<b>761.19</b>	<b>184.38</b>	<b>120.74</b>	<b>431.91</b>	<b>6.62</b>	<b>1.82</b>	<b>0.31</b>	<b>5.16</b>	<b>41.19</b>		
	Всего за день		38.84	55.74	118.83	1230.20										
	Среднее значение за период		50.30	48.20	1580.00	1342										
	Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период		21	20	59											
	в % от калорийности															

Составил: инженер - технолог МУ "БЦООО"



Н.В. Белых

	588	Омлет натуральный	105	11.1	
Завтрак	566	Вермишель отварная с маслом	100		
	1204	Икра кабачковая	50	0.8	
	1204	Чай с сахаром	200/15	0.1	
	28	Сыр порционный Российский	20	5.0	
	27	Масло сливочное крестьянское	10	5.30	
		Хлеб пшеничный I сорт	50	4.15	
		Хлеб ржаной	50	2.35	
		Итого		19.5	
		Яблоко	1 шт	1.4	
2-й завтра	282	Щи из свежей капусты с картоф	400	5.2	
Обед	931	Котлеты из мяса говядины	1/50	16.6	
		Каша перловая маслом сливочн	200	5.0	
		вязкая			
	1011	Соус красный основной	50	1.0	
	1003	Огурцы свежие	50	0.3	
	1003	Помидоры свежие	50	0.3	
		Сок тыквенный	200	0.3	
		Хлеб пшеничный I сорт	100	8.3	
		Хлеб ржаной	50	2.35	
		Итого		48.7	
	1121	Кисель из концентрата	200	0.3	
Полдник		Выпечка домашняя	50	3.7	
		Мороженое	1 шт	5.6	
		Итого		9.6	
	789	говядина тушеная с капустой	75/310	36.1	
	1003	Помидоры свежие	50	0.3	
Ужин	1003	Огурцы свежие	50	0.3	
	1204	Чай с сахаром	200/15	0.1	
		Мед натуральный	10		
		Хлеб ржаной	50	2.35	
		Хлеб пшеничный I сорт	100	8.3	
				24.6	
2-й ужин	1227	Кефир	200	5.6	
				112.0	

3 день				
11.1	18.5		2.1	219.0
				139.0
	2.7	2.7	7.2	38.0
			15.1	57.0
				38.6
	5.36			77.2
	0.65		24.05	113.5
	0.42		29.8	107.0
	24.90		101.7	687.9
			12.6	57.0
3.2	6.6		12.4	132.0
14.3	25.8		1.2	384.0
	6.1		42.2	214.0
0.5	0.9	0.9	3.6	25.0
			4.35	13.6
			4.35	13.6
			16.1	65.0
	1.3		48.1	227.0
5.0	0.9		3.6	107.0
29.9	49.9		158.0	1207.0
			35.2	133.0
	5.0	0.3	104.5	212.0
5.6	6.4		9.4	116.0
5.6	11.4	0.3	97.1	461.0
32.0	20.4	0.2	37.7	232.0
			4.35	13.6
			4.35	13.6
			15.1	57.0
	8.25		19.9	37.48
	0.42		29.8	107.0
	1.3		48.1	227.0
12.1	29.1	0.55	190.1	844.1
	6.4		9.4	116.0
58.7	96.8	5.9	522.0	3473.0