



«Согласовано»

Директор МБОУ
«Торбеевская средняя
общеобразовательная
школа №3»

 Е.Г. Хакназарова

«17»  2022г.

«Утверждаю»
Начальник
лагеря с дневным пребыванием
«Солнышко»

 /Л.Д. Шебардина
«17»  2022г.

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ

питания обучающихся в лагере с дневным пребыванием «Солнышко»
на базе МБОУ «Торбеевская средняя общеобразовательная школа №3»
2022-2023 учебный год

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет и старше

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6	6,8	29,1	200,9	0,2	0	0	3,4	0,1	15,3	88,9	133,1	3,1	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	15	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (поштучно)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	0	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	565	13,4	20,1	70,6	519,3	0,3	10,2	0,07	4,9	0,1	195,4	125,3	267,3	7,6		
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,11	6,91	80,16	0,03	39,08	0,03	2,4	0	52,1	15,03	27,05	0,7	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	9,7	9,5	18,8	199,1	0,3	4,8	0,2	4,1	0	45,1	36,6	112,3	2,5	99	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	13,9	25,1	4,9	300,2	0,1	0,1	0	4,8	0,2	15,4	17,3	128,0	1,8	38	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,0	9,6	18,3	174,9	0,1	13,5	0,8	2,2	0,1	51,3	34,2	72,7	1,4	351	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	928	32,0	49,61	97,31	965,66	0,63	57,48	1,03	14,5	0,3	184,5	121,53	382,05	7,4		
Всего за день:		45,4	69,71	167,91	1484,96	0,93	67,68	1,10	19,4	0,4	379,9	246,83	649,35	15,0		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	24,4	0,9	277,4	0,1	0	0,4	5,3	2,5	59,8	12,2	191,8	2,4	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	25	0,8	0,1	1,6	10	0	2,5	0	0,3	0	5	5,3	15,5	0,2	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,3	0	12,5	51,1	0	0	0	0	0	7,9	5,6	10,4	0,2	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
Итого за прием пищи:	445	19,3	35,0	50,1	591,6	0,2	2,5	0,47	6,5	2,5	88,7	40,3	271,3	4,0		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	5,2	11,2	96,5	0	5,3	0	2,4	0	26,6	15,3	28,9	1,4	54	2011
БОРЩ С МЯСОМ	250	6,7	10,2	15,2	178,3	0,1	12,7	0,3	2,4	0	62,8	37,0	101,2	2,0	62	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	9,3	3,6	6,9	97,1	0,1	1,1	0,8	0,4	0	53,5	38,9	130,0	0,8	244	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3	5,5	24,3	158,4	0,2	12,3	0	0,3	0,1	22,4	32,3	82,7	1,5	335	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	928	23,9	24,8	110,9	761,5	0,5	31,4	1,1	6,5	0,1	188,4	141,9	389,1	6,7		
Всего за день:		43,2	59,8	161,0	1353,1	0,7	33,9	1,57	13,0	2,6	277,1	182,2	660,4	10,7		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,3	5,5	31,1	189,9	0,1	0	0	1,2	0,1	14,5	7,6	34,2	0,4	184	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	11,7	49,7	0	1,3	0	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	15	2011
ГРУША (поштучно)	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	0	19	12	16	2		2008
Итого за прием пищи:	555	11,7	10,4	73,2	435,9	0,2	6,4	0	2,4	0,1	199,4	48,8	172,9	4,8		
Обед																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,9	6,2	5,4	82,0	0	12,6	0,5	2,9	0	23,7	18,1	30,9	1,3	48	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	6,6	9,4	23,9	205,5	0,1	4,8	0,2	2,4	0	30,5	29,8	98,6	1,4	99	2008
БЕФСТРОГАНОВ	80	12,5	18,3	4,7	234,9	0	1,2	0	2,8	0	24,3	16,2	117,0	1,7	375	1996
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0	0	1,2	0,1	16,2	8,0	43,3	1,1	209	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0	32,8	134	0	0	0	0,2	0	17	5	12	1	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	878	29,7	38,9	127,8	983,3	0,3	18,6	0,7	10,5	0,1	123,2	93,6	343,8	7,5		
Всего за день:		41,4	49,3	201,0	1419,2	0,5	25,0	0,7	12,9	0,2	322,6	142,4	516,7	12,3		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	43,3	8,5	33,1	386,8	0,1	0,4	0	2,6	0,1	211,4	46,8	332,7	1,3	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1	0,6	19,8	88,7	0	0	0	0	0	9,5	16,3	23,6	0,8	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
ЗЕФИР	20	0,2	0	16	65,2	0	0	0	0	0	5	1,2	2,4	0,3	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	470	47,7	17,6	89,1	710,4	0,2	0,4	0,07	3,5	0,1	236,1	77,5	394,3	3,2		
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	0	14,1	20,1	26,1	1		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250	6,1	10,6	10,0	157,8	0	12,8	0,2	2,2	0	52,9	25,9	81,4	1,5	84	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,5	22,0	49,4	457,3	0,1	1,5	0,3	5,0	0	28,7	46,3	193,4	1,9	311	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	0	13,2	4,4	4	0,8	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	848	26,7	33,3	115,4	868,7	0,3	41,0	0,7	8,9	0	120,4	113,2	346,9	6,2		
Всего за день:		74,4	50,9	204,5	1579,1	0,5	41,4	0,77	12,4	0,1	356,5	190,7	741,2	9,4		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,3	10,3	24	222,6	0,1	0	0,1	0,9	0,1	168,8	11,7	110,4	0,9	204	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,3	0	12,5	51,1	0	0	0	0	0	7,9	5,6	10,4	0,2	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
МАНДАРИН (поштучно)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	0	35	11	17	0,1		2008
Итого за прием пищи:	550	12,6	19,0	64,2	481,4	0,3	38	0,17	2,0	0,1	221,9	41,5	173,4	2,0		
Обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	5,1	8,7	85,5	0	2,3	1,4	2,7	0	36,6	26,5	38,4	1,0	71	1997
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,6	6,9	18,0	160,0	0,1	4,8	0,2	1,6	0	30,9	22,8	81,0	1,4	112	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	16,6	9,2	0	170,1	0,2	12,6	6	3,7	0	12,0	14,1	241,3	5,4	255	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,4	178,0	0,2	14,4	0	0,3	0,1	24,7	37,8	96,5	1,7	333	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	928	31,6	27,1	108,4	824,8	0,6	34,1	7,6	9,3	0,1	127,3	119,6	503,5	10,5		
Всего за день:		44,2	46,1	172,6	1306,2	0,9	72,1	7,77	11,3	0,2	349,2	161,1	676,9	12,5		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур											
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг													
Завтрак																											
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ						200		5,6		6,7		38,6		237,2		0,2		0	0	1,4	0,1	19,3	38,6	108,0	1,4	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ						200		0,3		0		16,4		67,8		0		1,2	0	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ						40		3,1		0,2		20,1		94,7		0,1		0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)						10		0,1		8,3		0,1		75		0		0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)						15		3,5		4,4		0		54,6		0		0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	15	2011
Итого за прием пищи:						465		12,6		19,6		75,2		529,3		0,3		1,3	0,07	2,3	0,1	177,6	64,1	228,3	3,3		
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ						100		0,8		0,1		2,5		14		0		10	0	0,1	0	22,9	14	41,9	1		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ						250		9,0		12,4		11,1		191,8		0,1		8,8	0,2	0,5	0,1	39,6	28,0	109,0	1,5	95	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ						100		13,1		16,1		12,1		246,2		0		0,8	0	0,6	0,2	19,2	18,9	125,0	1,9	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ						180		9,9		11,5		44,6		321,9		0,2		0	0,1	5,5	0,2	26,3	146,0	218,3	5	171	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"						200		0,2		0,2		27,1		111,1		0		1,6	0	0,3	0	13,2	4,4	4	0,8	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ						50		3,8		0,3		25,1		118,4		0,1		0	0	1	0	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ						48		0		0		0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2008
Итого за прием пищи:						928		36,8		40,6		122,5		1003,4		0,4		21,2	0,3	8,0	0,5	132,7	227,8	540,2	11,2		
Всего за день:								49,4		60,2		197,7		1532,7		0,7		22,5	0,37	10,3	0,6	310,3	291,9	768,5	14,5		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ	200	5,0	12,5	44,4	308,9	0	0	0,1	0,6	0,3	25,1	28,4	96,7	1,1	192	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1	0,6	19,8	88,7	0	0	0	0	0	9,5	16,3	23,6	0,8	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	15	2011
БАНАН (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	0	8	42	28	0,6		2008
Итого за прием пищи:	555	14,1	18,2	105,3	642,9	0,1	10,1	0,1	1,4	0,3	183,8	105,2	256,9	3,5		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	5,2	11,2	96,5	0	5,3	0	2,4	0	26,6	15,3	28,9	1,4	54	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,4	6,3	16,6	132,4	0,1	6,7	0,2	2,5	0	29,0	25,3	67,1	1,1	96	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	7,7	12,5	20,1	226,7	0,2	42,6	0,1	0,2	0,1	113,4	42,6	105,8	2,7	346	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	848	16,0	24,5	93,2	660,0	0,4	58,6	0,3	6,1	0,1	194,5	107,7	257,8	9,0		
Всего за день:		30,1	42,7	198,5	1302,9	0,5	68,7	0,4	7,5	0,4	378,3	212,9	514,7	12,5		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,7	7,5	27,1	194,3	0,2	0	0	1,3	0,1	24,1	45,6	115,7	1,4	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	15	2011
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3		2008
Итого за прием пищи:	485	12,3	21,1	74,3	536,5	0,3	0,2	0,07	2,2	0,1	191,4	76,0	246,1	4,0		
Обед																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,9	6,2	5,4	82,0	0	12,6	0,5	2,9	0	23,7	18,1	30,9	1,3	48	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	6,6	9,4	23,9	205,5	0,1	4,8	0,2	2,4	0	30,5	29,8	98,6	1,4	99	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	1,1	7,9	6,2	99,8	0	1,5	0,1	3,5	0	6,7	6,6	15,1	0,4	257	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,7	5,7	43,1	250,1	0,1	0	0	1,4	0,1	19,3	9,6	51,8	1,3	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	928	19,1	29,5	127,0	848,7	0,3	18,9	0,8	11,2	0,1	100,8	82,5	238,4	5,4		
Всего за день:		31,4	50,6	201,3	1385,2	0,6	19,1	0,87	13,4	0,2	292,2	158,5	484,5	9,4		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	29,3	10,1	41,6	378,2	0	0,2	0,1	0,7	0,4	158,8	34,4	243,6	1,3	234	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,3	0	12,5	51,1	0	0	0	0	0	7,9	5,6	10,4	0,2	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	15	2011
АПЕЛЬСИН (поштучно)	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	0	34	13	23	0,3		2008
Итого за прием пищи:	555	37,1	14,9	82,3	621,6	0,1	60,3	0,1	1,7	0,4	341,9	71,5	385,6	2,8		
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	0	14,1	20,1	26,1	1		2008
БОРЩ С МЯСОМ	250	6,7	10,2	15,2	178,3	0,1	12,7	0,3	2,4	0	62,8	37,0	101,2	2,0	62	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,9	24,3	18,5	377,0	0,2	10,3	0,1	2,5	0	28,9	42,2	220,6	2,7	258	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	848	32,5	35,0	90,8	810,6	0,5	48,1	0,6	6,3	0	128,9	117,7	394,2	6,7		
Всего за день:		69,6	49,9	173,1	1432,2	0,6	108,4	0,7	8,0	0,4	470,8	189,2	779,8	9,5		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,1	1,6	2,2	23,4	0	0	0	0	0	4,3	0,7	1,2	0	120	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
ЙОГУРТ	100	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0	1,2	0,1	1	0		2008
Итого за прием пищи:	550	3,6	10,1	38,8	261,5	0,1	1,2	0,07	0,9	0	31,8	21,0	47,5	1,7		
Обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	5,1	8,7	85,5	0	2,3	1,4	2,7	0	36,6	26,5	38,4	1,0	71	1997
СУП РЫБНЫЙ	250	6,8	3,0	17,7	125,5	0,1	5,5	0,2	1,6	0	31,6	33,4	99,4	1,2	101	2011
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	15,8	16,7	13,3	266,3	0,1	0	0	0,6	0	18,2	28,7	159,7	2,5	474	1997
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,4	5,5	46,6	252,9	0,1	0	0	0,4	0,1	11,2	29,6	89,7	0,6	325	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0	32,8	134	0	0	0	0,2	0	17	5	12	1	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	928	32,2	30,6	144,2	982,6	0,4	7,8	1,6	6,5	0,1	126,1	139,7	441,2	7,3		
Всего за день:		35,8	40,7	183,0	1244,1	0,5	9,0	1,67	7,4	0,1	157,9	160,7	488,7	9,0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	464,9	519,9	1860,6	14039,7	6,4	467,8	15,9	115,6	5,2	3294,8	1936,4	6280,8	114,8
Среднее значение за период	46,5	51,99	186,06	1403,97	0,64	46,78	1,59	11,6	0,5	329,5	193,64	628,08	11,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,2	33,33	53,47										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

7-11	520	899
------	-----	-----

