

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ (МБОУ) «Средняя школа № \_\_\_\_» Петропавловск-Камчатского городского округа  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023

М.П.

## Типовое меню основного (организованного) питания детей, посещающих оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, функционирующие на базе общеобразовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа

возрастная группа: 12-18 лет  
 Сезон: летний  
 День: понедельник  
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с мороженым, 150/30	180	26,98	18,46	34,09	415,59	0,10	0,76	121,5	0,77	264,81	342,83	39,82	1,01
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
	Батон	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
338/М	Груша	200	0,8	0,60	20,60	94,0	0,04	10,0	4	0,8	38,0	32	24	4,60
<b>Итого за Завтрак</b>		640	32,07	26,84	90,23	740,98	0,22	13,66	171	2,33	324,79	431,11	85,61	7,54
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,04	5,16	3,89	67,47	0,05	18,5	77,04	2,62	21,33	32,55	17,56	0,75
89/М/ССЖ	Щи зеленые со сметаной с курицей, 250/10/15	275	7,09	9,72	11,26	162,52	0,37	44,69	382,5	3,57	68,11	144,13	80,53	2,36
245/М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	100	15,73	16,15	5,56	230,99	0,53	6,14	29,5	2,85	36,51	174,86	24,72	2,4
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	5,8	37,75	236,33	0,28		23,82	0,58	15,14	198,33	132,07	4,44
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	39,52	158,4	0,13			1,12	23,2	120	37,6	3,12
<b>Итого за Обед</b>		985	40,85	38,29	134,57	1025,9	1,45	109,33	516,26	11,53	183,32	719,97	315,18	14,36
<b>Полдник</b>														
	Блинчики с джемом, 60/10	70	5,31	6,05	29,09	192,37	0,07	0,78	28,8	2,04	80,78	88,1	13,32	0,53
	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,05	12	24	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1
<b>Итого за Полдник</b>		390	10,69	9,50	70,00	411,62	0,16	13,95	72,72	2,62	203,83	228,9	93,32	2,25
<b>Итого за день</b>		2 015	83,61	74,63	294,80	2178,5	1,83	136,94	759,98	16,48	711,94	1379,98	494,11	24,15

День: вторник  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	7,73	4,76	42,43	244,19	0,18	1,04	31,1	0,94	119,05	208,67	40,77	2,42
378/К/ССЖ	Соус ягодный	15	0,11	0,03	3,48	15,26		2,1		0,04	5,24	4,2	3,64	0,08
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
	Батон	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
414/К/ССЖ	Горячий шоколад	200	7,42	6,08	18,67	162,07	0,06	1,13	25,91	0,11	177,55	214,2	81,77	3,42
338/М	Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108	0,08	9	7,5	0,6	45	33	25,5	0,9
<b>Итого за Завтрак</b>		680	28,75	28,55	112,24	830,52	0,44	13,38	256,71	2,76	514,74	658,37	178,28	9
<b>Обед</b>														
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,70	5,53	9,94	96,04	0,06	10,9	552,5	2,38	18,6	49,61	23,48	0,63
212/М/ССЖ	Суп-лапша домашняя с курицей	250	8,02	8,34	22,44	196,98	0,25	4,4	33,1	2,36	23,73	84,44	13,64	0,99
293/И	Куриное филе запеченное панированное	100	20,41	9,9	5,41	188,33	0,11		20,18	0,6	13,24	188,42	23,33	1,08
177/К/ССЖ	Вок из овощей	180	4,11	6,62	19,67	154,82	0,46	48,6	660,73	3,02	80,03	97,47	49,63	1,87
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	39,52	158,4	0,13			1,12	23,2	120	37,6	3,12
<b>Итого за Обед</b>		960	43,67	31,97	141,33	1004,07	1,11	67,9	1266,52	10,33	184,3	597,44	172,18	11,49
<b>Полдник</b>														
412/М/ССЖ	Пицца Школьная с курицей	80	12,9	7,18	29,04	233,19	0,1	1,43	52,19	1,25	142,41	151,27	31,05	1,01
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
<b>Итого за Полдник</b>		430	18,90	12,78	65,34	461,69	0,21	18,23	99,69	1,55	408,41	355,77	74,55	4,51
<b>Итого за день</b>		2 070	91,32	73,30	318,91	2296,28	1,76	99,52	1622,92	14,64	1107,41	1611,58	425,01	25,00

День: среда  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
214/И	Фритатта с помидорами	200	16,21	18,97	4,18	254,47	0,14	22	429,04	3,54	80,16	253,76	32,11	3,81
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,3
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
	Батон	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
<b>Итого за Завтрак</b>		700	25,59	27,89	87,57	709,6	0,35	44,15	511,1	5,41	130,19	395,72	134,85	7,52
<b>Обед</b>														
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	100	1,66	5,14	3,65	69,17	0,06	46,75	161,79	2,72	50,76	39,86	22,91	1,03
82/И	Суп рыбный по-шведски	250	7,98	12,33	6,53	169,45	0,08	9,44	352,37	1,55	34,31	123,15	24,24	0,92
265/М/ССЖ	Плов с говядиной	280	24,17	16,81	47,64	441,93	0,2	4,35	820	5,03	33,11	322,47	76,49	3,15
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	39,52	158,4	0,13			1,12	23,2	120	37,6	3,12
<b>Итого за Обед</b>		960	42,40	35,70	134,59	1010,74	0,56	63,54	1334,16	11,13	160,61	654,98	182,94	9,35
<b>Полдник</b>														
410/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	60	7,52	6,62	22,33	179,7	0,06	0,15	25,76	1,8	47,54	86,38	10,61	0,56
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
	Коктейль молочный шоколадный пром.произ.	200	6,1	5,4	41,7	238	0,1		36	0,1	264	252	32	0,62
<b>Итого за Полдник</b>		410	14,22	12,47	79,48	488,2	0,19	7,65	64,76	2,5	340,04	362,38	60,61	4,63
<b>Итого за день</b>		2 070	82,21	76,06	301,64	2208,54	1,1	115,34	1910,02	19,04	630,84	1413,08	378,4	21,5

День: четверг  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
219/М/ССЖ	Сырники из творога с соусом вишневым, 150/50	200	27,11	13,42	37,40	385,99	0,10	6,83	81,9	0,71	244,15	331,15	45,33	1,07
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Батон	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>		610	32,00	21,80	87,64	687,88	0,23	24,73	134,9	1,77	290,13	403,93	80,62	6,3
<b>Обед</b>														
52/И	Салат из белокочанной и краснокочанной капусты с огурцами	100	1,2	5,17	4,27	68,65	0,04	45,80	27,80	2,32	48,50	29,98	15,73	0,57
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом с говядиной, 250/10	260	5,26	6,73	14,26	139,79	0,18	29,45	211,15	2,41	24,53	87,9	25,87	1,38
232/И	Кальмар, запеченный в сметанном соусе	100	21,01	11,86	9	227,46	0,21	1,66	36,14	5,15	87,56	296,26	98,67	1,35
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,96	7,12	26,55	186,58	0,2	31,16	46,78	0,26	52,76	117,3	39,49	1,44
467/К/ССЖ	Лимонад апельсиновый	200	0,27	0,06	17,4	72,75	0,01	18	2,4	0,06	10,65	6,9	3,9	0,14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	39,52	158,4	0,13			1,12	23,2	120	37,6	3,12
<b>Итого за Обед</b>		970	40,11	32,32	135,15	971,13	0,85	126,07	324,27	11,97	258,70	701,84	237,76	9,00
<b>Полдник</b>														
592/К/ССЖ	Пита с сыром	75	10,31	9,15	24,19	221,96	0,07	0,23	65,33	1,08	182,56	148,75	15,47	0,65
338/М	Слива	130	1,04	0,39	12,48	63,7	0,08	13	22,1	0,78	26	26	11,7	0,65
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
<b>Итого за Полдник</b>		405	14,29	12,08	52,59	384,7	0,19	14,53	109,43	1,96	329,1	264,75	41,22	1,43
<b>Итого за день</b>		1985	86,40	66,20	275,38	2043,7	1,27	165,33	568,60	15,70	877,93	1370,52	359,60	16,73

День: пятница  
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7,63	6,84	35,44	234,34	0,23	1,04	31,1	0,58	120,33	214,17	23,75	1,66
378/К/ССЖ	Соус ягодный	15	0,11	0,03	3,48	15,26		2,1		0,04	5,24	4,2	3,64	0,08
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1
	Батон	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>		680	24,51	27,10	93,89	725,15	0,44	19,42	250,72	2,09	430,92	540,37	97,09	8,22
<b>Обед</b>														
18/М/ССЖ	Салат зеленый с огурцами	100	0,98	5,14	2,07	57,95	0,02	5,3	5,3	2,25	10,11	16,23	7,49	0,27
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с курицей, 250/10/10	270	4,7	6,88	9,85	120,22	0,07	20,54	223,5	1,97	47,61	78,92	27,14	1,21
392/М/ССЖ	Пельмени мясные отварные	280	27,23	23,29	75,89	621,37	0,25	2,9	42,6	2,24	43,67	275,84	44,29	2,85
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	39,52	158,4	0,13			1,12	23,2	120	37,6	3,12
<b>Итого за Обед</b>		980	41,48	36,79	164,10	1128,53	0,55	31,74	273	8,43	141,42	537,69	134,42	8,56
<b>Полдник</b>														
398/М/ССЖ	Блинчики с джемом, 60/10	70	5,31	6,05	29,09	192,37	0,07	0,78	28,8	2,04	80,78	88,1	13,32	0,53
338/М	Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108	0,08	9	7,5	0,6	45	33	25,5	0,9
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
<b>Итого за Полдник</b>		420	12,21	11,95	60,59	402,37	0,19	9,78	36,3	2,64	373,78	305,1	66,82	1,63
<b>Итого за день</b>		2 080	78,20	75,84	318,58	2256,05	1,18	60,94	560,02	13,16	946,12	1383,16	298,33	18,41

День: понедельник  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом шоколадным, 150/30	180	28,68	17,35	37,86	428,35	0,10	0,82	116,42	0,65	277,02	377,47	53,46	1,72
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
	Батон	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>		590	33,56	25,76	88,46	731,08	0,23	16,97	169,98	1,77	321,95	449,83	88,4	6,93
<b>Обед</b>														
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	100	1,13	5,19	4,35	70,79	0,06	23	115,9	2,81	20,14	30,93	19,06	0,87
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с говядиной, 250/10	260	5,11	6,82	17,95	153,89	0,19	14,45	211,15	2,38	17,89	89,63	27,56	1,21
274/К/ССЖ	Азу из говядины	280	26,45	19,59	30,63	405,52	0,98	38,39	14,6	3,92	46,65	334,1	70,6	5,03
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	39,52	158,4	0,13			1,12	23,2	120	37,6	3,12
<b>Итого за Обед</b>		970	41,32	33,06	129,04	958,79	1,45	115,84	345,05	11,02	126,91	624,76	177,52	11,52
<b>Полдник</b>														
408/М/ССЖ	Пирожки с мясом и рисом	75	9,9	9,51	30,83	248,52	0,09	0,3	37,06	1,7	16,36	97,85	15,75	0,99
338/М	Слива	130	1,04	0,39	12,48	63,7	0,08	13	22,1	0,78	26	26	11,7	0,65
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1
<b>Итого за Полдник</b>		405	14,52	12,75	59,02	416,27	0,21	14,47	79,08	2,58	155,81	231,05	57,05	2,64
<b>Итого за день</b>		1 965	89,40	71,57	276,52	2106,14	1,89	147,28	594,11	15,37	604,67	1305,64	322,97	21,09

День: вторник  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	4,86	4,54	35,51	202,86	0,06	1,04	31,1	0,25	102,33	127,43	29,37	0,48
378/К/ССЖ	Соус ягодный	15	0,11	0,03	3,48	15,26		2,1		0,04	5,24	4,2	3,64	0,08
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
414/К/ССЖ	Горячий шоколад	200	7,42	6,08	18,67	162,07	0,06	1,13	25,91	0,11	177,55	214,2	81,77	3,42
	Батон	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Черешня	130	1,43	0,52	13,78	67,6	0,01	19,5	32,5	0,39	42,9	36,4	31,2	2,34
<b>Итого за Завтрак</b>		660	26,41	27,95	96,00	748,79	0,25	23,88	281,71	1,86	495,92	580,53	172,58	8,5
<b>Обед</b>														
51/И	Салат из кальмаров со сладким перцем и луком	100	4,16	5,48	3,25	79,05	0,06	80,86	160,31	3,02	31,05	54,27	21,91	0,58
113/И	Свекольник со сметаной с курицей, 250/10/10	270	5,17	7,97	14,84	151,77	0,09	18,74	224,12	2,44	48,68	96,74	34,44	1,63
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	17,32	14,43	0,79	200,59	0,07	0,19	72,82	0,58	150,77	206,14	20,51	0,73
309/И	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,21	3,57	37,3	206,96	0,12	4,3	583,5	0,93	22,11	68,2	22,74	1,15
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	39,52	158,4	0,13			1,12	23,2	120	37,6	3,12
<b>Итого за Обед</b>		980	42,29	33,03	140,05	1006,27	0,57	108,09	1040,75	8,94	301,31	602,85	161,7	11,01
<b>Полдник</b>														
421/М/ССЖ	Булочка сдобная с вишней	60	3,82	6,66	25,86	179,26	0,06	2,15	44,68	0,57	19	44,04	9,59	0,55
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
<b>Итого за Полдник</b>		410	9,82	12,26	62,16	407,76	0,17	18,95	92,18	0,87	285	248,54	53,09	4,05
<b>Итого за день</b>		2 050	78,52	73,24	298,21	2162,82	0,99	150,92	1414,64	11,67	1082,23	1431,92	387,37	23,56

День: среда  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
216/И	Фритатта с картофелем и сыром	170	17,59	17,31	11,23	271,6	0,16	12,87	325,72	0,79	156,85	299,22	31,52	3,44
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	79,8	0,42	8,4	15,6	12	0,54
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Батон	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
338/М	Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108	0,08	9	7,5	0,6	45	33	25,5	0,9
<b>Итого за Завтрак</b>		670	25,81	26,41	86,64	695,89	0,41	39,77	458,52	2,96	239,13	430,2	100,71	7,41
<b>Обед</b>														
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	100	1,66	5,14	3,65	69,17	0,06	46,75	161,79	2,72	50,76	39,86	22,91	1,03
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с говядиной, 250/10	260	8,91	7,02	19,36	176,54	0,36	13,45	211,4	2,43	34,76	117	39,03	2,47
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с говядиной и печенью	280	22,43	21,54	43,7	459,19	0,46	61,75	3647,48	2,88	45,06	387,21	78,91	6,14
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	39,52	158,4	0,13			1,12	23,2	120	37,6	3,12
<b>Итого за Обед</b>		970	41,59	35,12	143,48	1035,09	1,1	124,95	4020,67	9,86	173,01	713,57	200,15	13,89
<b>Полдник</b>														
412/М/ССЖ	Пицца Школьная с курицей	80	12,9	7,18	29,04	233,19	0,1	1,43	52,19	1,25	142,41	151,27	31,05	1,01
338/М	Слива	130	1,04	0,39	12,48	63,7	0,08	13	22,1	0,78	26	26	11,7	0,65
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
<b>Итого за Полдник</b>		410	16,88	10,11	57,44	395,93	0,22	15,73	96,29	2,13	288,95	267,27	56,8	1,79
<b>Итого за день</b>		2 050	84,28	71,64	287,56	2126,91	1,73	180,45	4575,48	14,95	701,09	1411,04	357,66	23,09

День: четверг  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
394/М/ССЖЖ	Вареники с творогом отварные с соусом ванильным, 200/50	250	27,16	15,14	55,82	471,57	0,16	0,74	120,52	1,22	198,58	305,57	35,52	1,6
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
	Батон	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
<b>Итого за Завтрак</b>		660	32,04	23,40	107,17	774,3	0,27	9,39	169,58	2,64	248,01	385,43	74,96	6,91
<b>Обед</b>														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,15	5,15	3,87	68,22	0,06	66,1	186,76	2,92	26,53	23,83	16,73	0,81
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	270	6,93	5,05	18,06	146,1	0,15	23,2	215,04	1,22	24,92	115,73	36,18	1,42
392/М/ССЖ	Пельмени рыбные с маслом сливочным	280	23,64	20,29	56,56	502,89	0,23	3,78	134,3	2,29	55,07	285,24	43,59	1,78
840/И	Лимонад Бодрость	200	0,31	0,09	17,81	75,05	0,01	18,75	2,8	0,11	11,9	7,7	4,25	0,16
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	39,52	158,4	0,13			1,12	23,2	120	37,6	3,12
<b>Итого за Обед</b>		980	40,46	31,96	159,97	1068,16	0,66	111,83	538,9	8,31	153,12	596	154,85	8,29
<b>Полдник</b>														
398/М/ССЖ	Блинчики с повидлом, 60/10	70	5,31	6,05	29,09	192,37	0,07	0,78	28,8	2,04	80,78	88,1	13,32	0,53
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Коктейль молочный шоколадный пром.произ.	200	6,1	5,4	41,7	238	0,1		36	0,1	264	252	32	0,62
<b>Итого за Полдник</b>		420	12,01	12,05	85,49	500,87	0,22	15,78	72,3	2,44	368,78	356,6	58,82	4,45
<b>Итого за день</b>		2 060	84,51	67,41	352,63	2343,33	1,15	137	780,78	13,39	769,91	1338,03	288,63	19,65

День: пятница  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
172/М	Хлопья кукурузные с молоком	200	6,81	4,45	29,05	185,58	0,41	2,3	229,94	0,24	213,15	172,3	28,78	5
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,58	2,85	15,71	104,05	0,04	1,17	19,92	0,1	113,45	107,2	29,6	1
	Батон	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	10	0,4	32	22	18	4,4
<b>Итого за Завтрак</b>		715	23,78	24,88	88,92	684,63	0,64	23,58	452,06	1,81	526,5	499,8	102,98	12,58
<b>Обед</b>														
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,7	5,53	9,94	96,04	0,06	10,91	552,51	2,38	18,56	49,61	23,48	0,63
183/И	Суп рыбный с кабачками, помидорами и сладким перцем	250	6,57	4,68	10,53	111,33	0,09	36,58	185,2	1,94	61,65	99,22	34,07	1,03
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (говядина)	280	24,33	27,33	37,1	491,95	0,35	46,8	335,8	2,79	46,87	349,27	88,65	3,78
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	39,52	158,4	0,13			1,12	23,2	120	37,6	3,12
<b>Итого за Обед</b>		960	41,17	39,02	133,86	1028,31	0,71	97,29	1075,11	9,08	167,11	664,8	201,7	9,67
<b>Полдник</b>														
592/К/ССЖ	Пита с сыром	75	10,31	9,15	24,19	221,96	0,07	0,23	65,33	1,08	182,56	148,75	15,47	0,65
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
<b>Итого за Полдник</b>		375	16,91	14,75	47,99	395,96	0,16	6,23	70,33	1,48	460,56	354,75	60,47	1,45
<b>Итого за день</b>		2 050	81,86	78,65	270,77	2108,9	1,51	127,1	1597,5	12,37	1154,17	1519,35	365,15	23,7