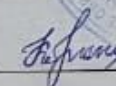


УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала МБОУ-СОШ
с.Мечетное в с.Любимово
Советского района Саратовской области



Г.А.Король

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на питание детей, находящихся в летних оздоровительных лагерях
с дневным пребыванием, школьники 7-11 лет
филиала МБОУ-СОШ с.Мечетное
Советского района Саратовской области в с.Любимово

День 1

Завтрак

№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жир ы	Углево ды	Энерг.ц ент.	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
311	200/5	Каша пшеничная молочная	7.44	8.80	35.20	249.60	129.20	70.21	192.96	1.18	0.18	0.16	0.05	0.24	2.64	0.54
2	30/40/10	Бутерброд с повидлом	2.40	7.50	36.90	222.00	12.06	11.10	217.00	0.90	0.04	0.03	0.15	5.45	4.29	0.08
692	200	Кофейный напиток на молоке	2.90	2.80	14.90	94.00	105.86	12.18	75.00	0.11	0.03	0.12	0.00	0.06	0.08	0.52
	15	Печенье	1.12	1.47	11.16	63.00	4.35	3.00	13.50	0.15	0.01	0.01	0.00	0.53	10.35	0.00
Итого завтрак			13.86	20.57	98.16	628.60	251.47	96.49	498.46	2.34	0.26	0.32	0.20	6.28	17.36	1.14

11:00

	200	Сок	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.02	0.02	0.00	0.20	0.40	4.00
--	-----	-----	------	------	-------	-------	-------	------	-------	------	------	------	------	------	------	------

Обед

№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жир ы	Углево ды	Энерг.ц ент.	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
71	100	Овощи натуральные свежие(огурцы)	0.80	0.10	2.50	14.00	23.00	14.00	42.00	0.60	0.03	0.04	0.01	0.10	0.30	10.00
148	200	Суп лапша домашняя	2.30	3.50	10.50	83.00	10.11	6.20	30.50	0.36	0.03	0.03	0.07	1.50	3.50	0.48
492	250	Плов из курицы	24.50	27.00	44.20	522.00	30.80	57.67	257.25	2.60	0.10	0.20	3.64	1.68	8.51	1.90
631	200	Компот из свежих яблок	0.20	0.00	35.80	142.00	10.80	5.80	6.80	1.60	0.02	0.01	0.02	0.40	0.21	5.40
	50	Хлеб пшеничный в/с	3.35	0.35	25.15	120.00	62.50	20.60	43.50	0.62	0.06	0.15	0.00	0.84	0.40	0.00
	30	Хлеб ржано-пшеничный	1.50	0.30	12.75	61.00	21.90	12.00	47.40	0.84	0.12	0.09	0.00	0.66	0.60	0.00
118	100	Апельсин	0.90	0.20	8.10	43.00	34.00	13.00	23.00	0.30	0.04	0.03	0.01	0.20	0.30	60.00
Итого			33.55	31.45	139.00	985.00	193.11	129.27	450.45	6.92	0.40	0.55	3.75	5.38	13.82	77.78
Итого 4 день			48.41	52.22	257.36	1705.60	458.58	233.76	962.91	12.06	0.68	0.89	3.95	11.86	31.58	82.92

День 2

Завтрак																
№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг.це ин.	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
302	200/5	Каша рисовая молочная вязкая	7.76	10.00	31.36	296.00	195.17	42.88	192.96	0.62	0.09	0.24	0.05	0.24	2.64	0.86
2	30/40/10	Бутерброд с повидлом	2.40	7.50	36.90	222.00	12.06	11.10	217.00	0.90	0.04	0.03	0.15	5.45	4.29	7.45
686	200	Чай с лимоном	0.20	0.04	10.20	41.00	3.10	0.84	1.00	0.07	0.00	0.00	0.01	0.01	1.79	2.80
	15	Печенье	1.12	1.47	11.16	63.00	4.35	3.00	13.50	0.15	0.01	0.01	0.00	0.53	10.35	0.00
Итого завтрак			11.48	19.01	89.62	622.00	214.68	57.82	424.46	1.74	0.14	0.28	0.21	6.23	19.07	11.11
11:00																
	200	Сок	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.02	0.02	0.00	0.20	0.40	4.00
Обед																
№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг.це ин.	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
71	100	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1.10	0.20	3.80	24.00	14.00	20.00	26.00	0.90	0.06	0.04	0.13	0.70	0.70	25.00
124	200	Щи из свежей капусты с картофелем	1.40	4.70	6.80	75.00	26.19	15.37	108.22	0.57	0.04	0.04	0.20	2.10	5.30	9.67
437	90/60	Гуляш (говядина)	26.28	26.82	4.23	364.00	17.67	34.28	119.19	3.93	0.07	0.18	0.00	1.90	10.60	1.23
332	180/5	Макаронные изделия отварные	6.60	5.00	40.00	235.00	11.17	8.77	73.37	0.89	0.07	0.02	0.00	5.31	1.01	0.00
639	200	Компот из смеси сухофруктов	1.00	0.05	27.50	110.00	28.69	18.27	52.56	0.61	0.01	0.03	0.48	0.00	0.36	0.32
	50	Хлеб пшеничный в/с	3.35	0.35	25.15	120.00	62.50	20.60	43.50	0.62	0.06	0.15	0.00	0.84	0.40	0.00
	30	Хлеб ржано-пшеничный	1.50	0.30	12.75	61.00	21.90	12.00	47.40	0.84	0.12	0.09	0.00	0.66	0.60	0.00
118	100	Апельсин	0.90	0.20	8.10	43.00	34.00	13.00	23.00	0.30	0.04	0.03	8.00	0.20	0.30	60.00
Итого			42.13	37.62	128.33	1032.00	216.12	142.29	493.24	8.66	0.47	0.58	8.81	11.71	19.27	96.22
Итого 1 день			54.61	56.83	238.15	1746.00	444.80	208.11	931.70	13.20	0.63	0.88	9.02	18.14	38.74	111.33

Завтрак

№	Выход	Наименование блюд	Белк н	Жиры	Углево ды	Энерг.це нн.	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
160	200	Суп молочный с макаронными	4.40	4.1	15.90	119.00	108.54	14.41	134.60	0.32	0.05	0.12	0.12	0.4	1.20	0.51
1	30/10	Бутерброд с маслом	2.4	8.6	14.60	146.00	8.10	9.90	44.10	0.62	0.05	0.03	0.05	0.97	1.04	0.00
209	40	Яйцо вареное	5.1	4.6	0.30	63.00	22.00	4.80	4.80	1.00	0.03	0.18	0.10	0.24	1.44	0.00
685	200	Чай с сахаром	0.1	0.03	9.90	35.00	0.26	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00
	20	Пряник	0.96	0.56	15.54	67.00	1.80	1.80	8.2	0.12	0.02	0.01	0.00	0.48	0.28	0.00
Итого завтрак			12.96	17.89	56.24	430.00	140.7	30.91	191.7	2.09	0.15	0.34	0.27	2.09	4.03	0.51

11.00

	200	Сок	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.02	0.02	0.00	0.20	0.40	4.00
	100	Йогурт	5.00	3.2	3.5	68.00	122.00	15.00	96.00	0.10	0.04	0.20	0.02	0.00	1.4	0.6

Обед

№	Выход	Наименование блюд	Белк н	Жиры	Углево ды	Энергети ческая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
71	100	Овощи натуральные свежие (огурцы)	0.80	0.10	2.50	14.00	23.00	14.00	42.00	0.60	0.03	0.04	0.01	0.10	0.30	10.00
140	200	Суп картофельный с макаронными изд.	2.1	2.00	15.00	89.00	10.96	16.74	92.3	0.69	0.07	0.04	0.20	1.30	6.2	5.30
431	90/7	Котлета из говядины	16.2	13.30	12.96	236.00	29.39	24.20	146.6	1.16	0.08	0.12	0.01	2.55	5.03	1.01
215	180	Рагу овощное	3.00	9.00	17.90	165.00	41.51	37.68	92.66	1.31	0.10	0.08	0.7	3.4	2.6	12.60
705	200	Напиток из плодов шиповника	0.60	0.30	27.00	111.00	11.09	2.96	5.94	0.57	0.01	0.05	0.09	0.3	0.1	80.00
	50	Хлеб пшеничный	3.35	0.35	25.15	120.00	62.5	20.60	43.5	0.62	0.06	0.15	0.00	0.84	0.40	0.00
	30	Хлеб ржаной	1.50	0.3	12.75	61.00	21.9	12.00	47.4	0.84	0.12	0.09	0.00	0.66	0.60	0.00
118	100	Яблоко	0.4	0.4	9.80	47.00	16.00	9.00	11.00	2.20	0.03	0.02	0.01	0.2	0.40	10.00
Итого			27.95	25.75	123.06	543.00	216.35	137.18	481.4	7.99	0.5	0.59	1.02	9.35	15.63	118.91
Итого завтрак/обед			46.91	47.04	203.00	1433.00	493.0519	191.09	783.1	12.98	0.71	1.51	1.31	11.64	21.46	124.02

День 4

Завтрак																
№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жир ы	Углево ды	Энерг.ц енн.	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
340	200/5	Омлет натуральный	17.73	26.00	3.07	317.00	106.04	17.33	242.40	2.60	0.04	0.40	0.37	0.80	4.80	0.04
1	30/10	Бутерброд с сыром	5.00	3.00	14.50	106.00	106.90	15.40	250.00	0.67	0.05	0.06	0.06	5.99	5.00	0.07
685	200	Чай с сахаром	0.10	0.03	9.90	35.00	0.26	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00
118	100	Яблоко	0.40	0.40	9.80	47.00	16.00	9.00	11.00	2.20	0.03	0.02	0.01	0.20	0.40	10.00
Итого завтрак			23.23	29.43	37.27	505.00	229.20	41.73	503.40	5.50	0.12	0.48	0.44	6.99	10.27	10.11
11:00																
	100	Йогурт	5.00	3.20	3.50	68.00	122.00	15.00	96.00	0.10	0.04	0.20	0.02	0.00	1.40	0.60
Обед																
№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жир ы	Углево ды	Энерг.ц енн.	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
71	100	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1.10	0.20	3.80	24.00	14.00	20.00	26.00	0.90	0.06	0.04	0.13	0.70	0.70	25.00
138	200	Суп картофельный с крупой (пшено)	1.60	1.50	11.60	68.00	9.48	14.41	148.30	0.55	0.05	0.04	0.20	1.20	5.60	4.20
374	90/50	Рыба, тушеная в томате с овощами	20.10	5.50	6.60	157.00	30.26	45.68	133.47	1.20	0.20	0.20	0.81	1.62	1.62	5.70
310	150	Картофель отварной	4.80	7.80	34.32	226.00	27.00	49.50	81.00	1.80	0.15	0.09	0.01	0.15	2.25	32.63
639	200	Компот из смеси сухофруктов	1.00	0.05	27.50	110.00	28.69	18.27	52.56	0.61	0.01	0.03	0.48	0.00	0.36	0.32
	50	Хлеб пшеничный в/с	3.35	0.35	25.15	120.00	62.50	20.60	43.50	0.62	0.06	0.15	0.00	0.84	0.40	0.00
	30	Хлеб ржано-пшеничный	1.50	0.30	12.75	61.00	21.90	12.00	47.40	0.84	0.12	0.09	0.00	0.66	0.60	0.00
118	100	Банан	1.50	0.50	21.00	96.00	8.00	42.00	28.00	0.60	0.04	0.05	20.00	0.40	0.90	10.00
Итого			34.95	16.20	142.72	862.00	201.83	222.46	560.23	7.12	0.69	0.69	21.63	5.57	12.43	77.85
Итого 1 день			63.18	48.83	183.49	1435.00	553.03	279.19	1159.63	12.72	0.85	1.37	22.09	12.56	24.10	88.56

День 5

Завтрак

№	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жиры	Углево ды	Энерг.це пп.	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
366	180/30	Запеканка из творога	33.00	23.8	42.1	517.00	329.29	48.44	385.5	1.13	0.10	0.50	0.03	0.20	0.40	0.66
1	30/10	Бутерброд с сыром	5.00	3.00	14.50	106.00	106.9	15.4	250.00	0.67	0.05	0.06	0.06	5.99	5.00	0.07
693	200	Какао с молоком	3.30	2.50	13.7	88.00	108.57	51.1	0.13	0.60	0.03	0.12	0.05	0.03	0.13	0.52
	100	Йогурт	5.00	3.20	3.5	68.00	122.00	15.00	96.00	0.10	0.04	0.20	0.02	0.00	1.40	0.60
Итого завтрак			46.3	32.5	73.8	779.00	666.76	129.94	731.63	2.50	0.22	0.88	0.16	6.22	6.93	1.85

11.00

	200	Сок	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.02	0.02	0.00	0.20	0.40	4.00
	20	Пряник	0.96	0.56	15.54	67.00	1.80	1.80	8.20	0.12	0.02	0.01	0.00	0.48	0.28	0.00

Обед

№	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
71	100	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1.10	0.20	3.80	24.00	14.00	20.00	26.00	0.90	0.06	0.04	0.13	0.70	0.70	25.00
110	200	Борщ с капустой и	1.90	6.6	10.9	110.00	40.49	20.15	103.00	0.91	0.04	0.06	0.80	0.20	3.26	6.55
205	100	Котлеты рубленые из птицы	12.5	17.7	12.7	262.00	18.23	18.78	173.5	1.49	0.07	0.08	0.09	0.40	9.30	0.33
330	180	Бобовые отварные	14.2	3.4	30.8	214.00	117.61	79.57	108.10	4.56	0.32	0.13	0.06	10.08	11.70	0.00
639	200	Компот из	1.00	0.05	27.5	110.00	28.69	18.27	52.56	0.61	0.01	0.03	0.48	0.00	0.36	0.32
	50	Хлеб пшеничный	3.35	0.35	25.15	120.00	62.5	20.60	43.50	0.62	0.06	0.15	0.00	0.84	0.40	0.00
	30	Хлеб ржаной	1.50	0.30	12.75	61.00	21.9	12.00	47.40	0.84	0.12	0.09	0.00	0.66	0.60	0.00
118	100	Яблоко	0.40	0.40	9.80	47.00	16.00	9.00	11.00	2.20	0.03	0.02	0.01	0.20	0.40	10.00
Итого			35.95	29.00	133.4	948.00	319.42	198.37	565.06	12.13	0.71	0.60	1.57	13.08	26.72	42.20
Итого завтрак/обед			84.21	62.26	242.94	1886	1001.98	338.11	1318.89	17.55	0.97	1.51	1.73	1314.9	34.33	48.05

День 6

Завтрак

№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг.це нн.	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
421	180/10	Макароны, запеченные с сыром	9.67	10.19	41.36	281.30	161.03	18.33	148.95	1.13	0.09	0.20	4.52	1.19	5.14	0.23
209	40	Яйцо вареное	5.10	4.60	0.30	63.00	22.00	4.80	4.80	1.00	0.03	0.18	0.10	0.24	1.44	0.00
2	30/40/10	Бутерброд с повидлом	2.40	7.50	36.90	222.00	12.06	11.10	217.00	0.90	0.04	0.03	0.15	5.45	4.29	7.45
686	200	Чай с лимоном	0.20	0.04	10.20	41.00	3.10	0.84	1.00	0.07	0.00	0.00	0.01	0.01	1.79	2.80
Итого завтрак			17.37	22.33	88.76	607.30	198.19	35.07	371.75	3.10	0.16	0.41	4.78	6.89	12.66	10.48

11:00

	200	Сок	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.02	0.02	0.00	0.20	0.40	4.00
	15	Печенье	1.12	1.47	11.16	63.00	4.35	3.00	13.50	0.15	0.01	0.01	0.00	0.53	10.35	0.00

№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг.це нн.	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
71	100	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1.10	0.20	3.80	24.00	14.00	20.00	26.00	0.90	0.06	0.04	0.13	0.70	0.70	25.00
132	200	Рассольник ленинградский	1.70	4.20	12.30	96.00	12.47	18.00	107.52	0.68	0.06	0.05	0.20	2.10	6.20	5.36
205	100	Котлеты рубленые из птицы	12.50	17.70	12.70	262.00	18.23	18.78	173.50	1.49	0.07	0.08	0.09	0.40	9.30	0.33
216	180	Картофель тушеный	4.00	11.00	27.20	227.00	29.09	44.41	174.89	1.73	0.16	0.11	0.46	0.40	3.10	14.87
639	200	Компот из смеси сухофруктов	1.00	0.05	27.50	110.00	28.69	18.27	52.56	0.61	0.01	0.03	0.48	0.00	0.36	0.32
	50	Хлеб пшеничный в/с	3.35	0.35	25.15	120.00	62.50	20.60	43.50	0.62	0.06	0.15	0.00	0.84	0.40	0.00
	30	Хлеб ржано-пшеничный	1.50	0.30	12.75	61.00	21.90	12.00	47.40	0.84	0.12	0.09	0.00	0.66	0.60	0.00
118	100	Яблоко	0.40	0.40	9.80	47.00	16.00	9.00	11.00	2.20	0.03	0.02	0.01	0.20	0.40	10.00
Итого			25.55	34.20	131.20	947.00	202.88	161.06	636.37	9.07	0.57	0.57	1.37	5.30	21.06	55.88
Итого 9 день			45.04	58.20	251.32	1709.30	419.42	207.13	1035.62	15.12	0.76	1.01	6.15	12.92	44.47	70.36

Завтрак

№	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жиры	Углево ды	Энерг.це нн.	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
311	200/5	Каша "Дружба" молочная	6.32	8.96	34.08	242.00	126.51	4.99	129.29	0.81	0.12	0.16	0.05	0.24	2.64	0.54
1	30/10	Бутерброд с маслом	2.40	8.60	14.60	146.00	8.10	9.90	44.10	0.62	0.05	0.03	0.05	0.97	1.04	0.00
692	200	Коф. напиток на мол	2.90	2.80	14.90	94.00	105.86	12.18	75.00	0.11	0.03	0.12	0.00	0.06	0.08	0.52
	100	Йогурт	5.00	3.20	3.50	68.00	122.00	15.00	96.00	0.10	0.04	0.20	0.02	0.00	1.40	0.60
Итого завтрак			16.62	23.56	67.08	550.00	362.47	42.07	337.39	1.64	0.24	0.51	0.12	1.27	5.16	1.66

11.00

	200	Сок	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.02	0.02	0.00	0.20	0.40	4.00
	20	Пряник	0.96	0.56	15.54	67.00	1.80	1.80	8.20	0.12	0.02	0.01	0.00	0.48	0.28	0.00

Обед

№	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жиры	Углево ды	Энергети ческая	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
71	100	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1.10	0.20	3.80	24.00	14.00	20.00	26.00	0.90	0.06	0.04	0.13	0.70	0.70	25.00
133	200	Суп картофельный	3.90	7.60	14.80	145.00	12.89	21.72	164.00	0.83	0.09	0.06	0.15	0.60	1.60	7.72
462	100/40	Тефтели из говядины с рисом	13.25	22.00	17.25	320.00	11.94	29.05	97.40	1.17	0.05	0.10	0.20	0.37	3.73	1.93
332	180/5	Макаронные изделия отварные	6.60	5.00	40.00	235.00	11.17	8.77	132.07	0.89	0.07	0.02	0.00	9.56	1.82	0.00
639	200	Компот из сухофруктов	1.00	0.05	27.50	110.00	28.69	18.27	52.56	0.61	0.01	0.03	0.48	0.00	0.36	0.32
	50	Хлеб пшеничный	3.35	0.35	25.15	120.00	62.50	20.60	43.50	0.62	0.06	0.15	0.00	0.84	0.40	0.00
	30	Хлеб ржаной	1.50	0.30	12.75	61.00	21.90	12.00	47.40	0.84	0.12	0.09	0.00	0.66	0.60	0.00
118	100	Яблоко	0.40	0.40	9.80	47.00	16.00	9.00	11.00	2.20	0.03	0.02	0.01	0.20	0.40	10.00
Итого			31.10	35.90	151.05	1062.00	179.09	139.41	573.93	8.06	0.49	0.51	0.96	12.93	9.61	44.97
Итого завтрак/обед			48.58	60.22	253.87	1771	557.36	191.23	933.52	12.62	0.77	1.05	1.08	14.23	15.45	50.6

День 8

Завтрак

№ рецеп.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерг.це-нн.	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
311	200/5	Каша пшеничная молочная	7.44	8.80	35.20	249.60	129.20	70.21	192.96	1.18	0.18	0.16	0.05	0.24	2.64	0.54
2	30/40/10	Бутерброд с повидлом	2.40	7.50	36.90	222.00	12.06	11.10	217.00	0.90	0.04	0.03	0.15	5.45	4.29	7.45
685	200	Чай с сахаром	0.10	0.03	9.90	35.00	0.26	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00
	15	Печенье	1.12	1.47	11.16	63.00	4.35	3.00	13.50	0.15	0.01	0.01	0.00	0.53	10.35	0.00
Итого завтрак			11.06	17.80	93.16	569.60	145.87	84.31	423.46	2.26	0.23	0.20	0.20	6.22	17.35	7.99

11:00	200	Сок	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.02	0.02	0.00	0.20	0.40	4.00
-------	-----	-----	------	------	-------	-------	-------	------	-------	------	------	------	------	------	------	------

№ рецеп.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерг.це-нн.	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
71	100	Овощи натуральные свежие(огурцы)	0.80	0.10	2.50	14.00	23.00	14.00	42.00	0.60	0.03	0.04	0.01	0.10	0.30	10.00
139	200	Суп картофельный с бобовыми(горох)	6.40	3.50	25.50	161.00	24.36	29.64	103.50	1.72	0.11	0.04	0.40	3.10	7.30	3.46
436	250	Жаркое по-домашнему	18.80	20.10	20.30	339.00	7.97	7.19	302.94	0.35	0.01	0.01	0.09	3.90	17.80	1.60
705	200	Напиток из плодов шиповника	0.60	0.30	27.00	111.00	11.09	2.96	5.94	0.57	0.01	0.05	0.09	0.30	0.10	80.00
	50	Хлеб пшеничный в/с	3.35	0.35	25.15	120.00	62.50	20.60	43.50	0.62	0.06	0.15	0.00	0.84	0.40	0.00
	30	Хлеб ржано-пшеничный	1.50	0.30	12.75	61.00	21.90	12.00	47.40	0.84	0.12	0.09	0.00	0.66	0.60	0.00
118	100	Банан	1.50	0.50	21.00	96.00	8.00	42.00	28.00	0.60	0.04	0.05	20.00	0.40	0.90	10.00
Итого			32.95	25.15	134.20	902.00	158.82	128.39	573.28	5.30	0.38	0.43	20.59	9.30	27.40	105.06
Итого 6 день			45.01	43.15	247.56	1563.60	318.69	220.70	1010.74	10.36	0.63	0.65	20.79	15.72	45.15	117.05

День 9

Завтрак

№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белк н	Жир ы	Углево ды	Энерг.ц енн.	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
340	200/5	Омлет натуральный	17.73	26.00	3.07	317.00	106.04	17.33	242.40	2.60	0.04	0.40	0.37	0.80	4.80	0.04
1	30/10	Бутерброд с сыром	5.00	3.00	14.50	106.00	106.90	15.40	250.00	0.67	0.05	0.06	0.06	5.99	5.00	0.07
685	200	Чай с сахаром	0.10	0.03	9.90	35.00	0.26	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00
118	100	Яблоко	0.40	0.40	9.80	47.00	16.00	9.00	11.00	2.20	0.03	0.02	0.01	0.20	0.40	10.00
Итого завтрак			23.23	29.43	37.27	505.00	229.20	41.73	503.40	5.50	0.12	0.48	0.44	6.99	10.27	10.11

11:00	100	Йогурт	5.00	3.20	3.50	68.00	122.00	15.00	96.00	0.10	0.04	0.20	0.02	0.00	1.40	0.60
-------	-----	--------	------	------	------	-------	--------	-------	-------	------	------	------	------	------	------	------

Обед

№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белк н	Жир ы	Углево ды	Энерг.ц енн.	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
71	100	Овощи натуральные свежие(огурцы)	0.80	0.10	2.50	14.00	23.00	14.00	42.00	0.60	0.03	0.04	0.01	0.10	0.30	10.00
38	200	Суп картофельный с клецками	1.60	2.40	11.60	75.00	10.37	16.00	111.78	0.61	0.06	0.04	0.20	1.30	5.60	5.28
371	100/40	Рыба припущенная	31.50	16.00	2.50	280.00	18.78	26.94	142.70	0.60	0.18	0.16	0.00	1.60	4.49	0.26
297	180/5	Каша рисовая рассыпчатая	4.40	4.30	45.20	241.00	66.36	72.50	96.50	1.46	0.09	0.07	0.09	1.00	3.01	10.17
705	200	Напиток из плодов шиповника	0.60	0.30	27.00	111.00	11.09	2.96	5.94	0.57	0.01	0.05	0.09	0.30	0.10	80.00
	50	Хлеб пшеничный в/с	3.35	0.35	25.15	120.00	62.50	20.60	43.50	0.62	0.06	0.15	0.00	0.84	0.40	0.00
	30	Хлеб ржано-пшеничный	1.50	0.30	12.75	61.00	21.90	12.00	47.40	0.84	0.12	0.09	0.00	0.66	0.60	0.00
118	100	Апельсин	0.90	0.20	8.10	43.00	34.00	13.00	23.00	0.30	0.04	0.03	0.01	0.20	0.30	60.00
Итого			44.65	23.95	134.80	945.00	248.00	178.00	512.82	5.60	0.59	0.63	0.40	6.00	14.80	165.71
Итого день			72.88	56.58	175.57	1518.00	599.20	234.73	1112.22	11.20	0.75	1.31	0.86	12.99	26.47	176.42

День 10

Завтрак

№	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жиры	Углево ды	Энерг.це нн.	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
66	180/30	Запеканка из творога	33.00	23.80	42.1	517.00	329.29	48.44	385.50	1.13	0.10	0.50	0.03	0.20	0.40	0.66
	30/10	Бутерброд с сыром	5.00	3.00	14.50	106.00	106.9	15.40	250.00	0.67	0.05	0.06	0.06	5.99	1.04	0.07
03	200	Какао с молоком	3.30	2.50	13.70	88.00	108.57	51.10	0.13	0.60	0.03	0.12	0.05	0.03	0.07	0.52
	100	Йогурт	5.00	3.2	3.5	68.00	122.00	15.00	96.00	0.10	0.04	0.20	0.02	0.00	5.00	0.60
Итого завтрак			46.3	32.5	73.8	779.00	666.76	129.94	731.63	2.50	0.22	0.88	0.16	6.22	0.13	1.85

11.00

	200	Сок	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.02	0.02	0.00	0.20	0.40	4.00
	20	Пряник	0.96	0.56	15.54	67.00	1.80	1.80	8.20	0.12	0.02	0.01	0.00	0.48	0.28	0.00

Обед

№	Выход	Наименование блюд	Белк и	Жиры	Углево ды	Энергети ческая	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	A	E	PP	C
	100	Овощи натуральные свежие (огурцы)	0.80	0.10	2.50	14.00	23.00	14.00	42.00	0.60	0.03	0.04	0.01	0.10	0.30	10.00
10	200	Борщ с капустой и картофелем	1.90	6.60	10.90	110.00	40.49	20.15	103.00	0.91	0.04	0.06	0.80	0.20	3.26	6.55
17	100	Куры отварные	24.7	19.10	11.50	319.00	42.08	26.88	173.50	2.69	0.09	0.12	0.09	0.40	9.3	4.96
17	180/5	Каша гречневая рассыпчатая	10.10	6.30	41.70	268.00	15.53	146.91	26.58	5.03	0.22	0.13	1.30	3.00	0.05	0.00
11	200	Компот из свежих яблок	0.20	0.00	35.80	142.00	10.80	5.80	6.80	1.60	0.02	0.01	0.02	0.40	0.21	5.40
	50	Хлеб пшеничный	3.35	0.35	25.15	120.00	62.50	20.60	43.50	0.62	0.06	0.15	0.00	0.84	0.40	0.00
	30	Хлеб ржаной	1.50	0.30	12.75	61.00	21.90	12.00	47.40	0.84	0.12	0.09	0.00	0.66	0.60	0.00
11	100	Банан	1.50	0.50	21.00	96.00	8.00	42.00	28.00	0.60	0.04	0.05	20.00	0.40	0.90	10.00
того			44.05	33.25	161.3	1130.00	224.30	288.34	470.78	12.89	0.62	0.65	22.22	6.00	15.02	36.91
того завтрак/обед			92.31	66.51	270.84	2068	906.86	428.08	1224.61	18.31	0.88	1.56	22.38	12.9	15.834	124.02