|  |  |
| --- | --- |
| C:\Documents and Settings\Мария\Рабочий стол\gerbu(3).jpg | Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение«Центр образования Смородинский» (МКОУ «Центр образования Смородинский»)д. 220, с. Смородино, Узловского района, Тульская область, 301626🕾(48731)9-81-30e-mail: [smorodinskiy.uzl@tularegion.org](https://e.mail.ru/compose/?mailto=mailto%3Asmorodinskiy.uzl@tularegion.org) |
|  |  |

 ***«УТВЕРЖДАЮ»***

***Директор МКОУ Центр образования Смородинский»***

 ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Попович № 25/1-д от 14.03.2025г.***

**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ПИТАНИЯ ОЗДОРОВЛЯЮЩИХСЯ**

**(ДОГОТОВОЧНОГО ЦИКЛА)**

**МКОУ «Центр образования Смородинский»**

 **весенний лагерь**

 **2025г.**

**День 1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества | Эн.цен.Ккал. | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак |
| 301 | Омлет натуральный | 0,150 | 12,90 | 20,00 | 3,46 | 245,00 | 0,09 | 0,46 | 0,30 | 0,46 | 122,30 | 231,00 | 18,46 | 2,31 |
| - | Язык отварной | 0,060 | 14,40 | 9 | 1,62 | 138,60 | 0,04 | - | - | 0,42 | 20,40 | 157,20 | 15,60 | 3,24 |
| 94 | Бутерброд с маслом | 0,075 | 2,4 | 25,00 | 15,00 | 294,00 | 0,04 | - | 0,18 | 0,60 | 10,00 | 26,00 | 4,00 | 0,40 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 0,200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 0,040 | 1,30 | 0,02 | - | 126,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 |
| 368 | Груша | 0,200 | 1,2 | 1,2 | 30,80 | 144,00 | 0,1 | 12,00 | 10,00 | 0,80 | 60,00 | 44,00 | 34,00 | 1,2 |
|  | **Итого:** |  | **34,10** | **57,90** | **66,78** | **900** | **0,31** | **13,79** | **10,50** | **2,28** | **338,70** | **548,20** | **86,06** | **7,25** |
|  |
| 71 | Помидор свежий порционно | 0,080 | 0,48 | - | 3,04 | 11,20 | 2,7 | 22,00 | 9,3 | - | 0,8 | 4,4 | - | 2,8 |
| 156 | Щи на курином мясе со сметаной | 0,250 | 1,88 | 5,39 | 6,78 | 95,49 | 1,3 | 9,00 | 3,00 | 3,3 | 1,6 | 2,3 | 1,8 | 1,8 |
| 424 | Рис с маслом | 0,150 | 3,74 | 6,11 | 37,61 | 225,7 | 1,65 | - | - | 12,15 | 1,05 | 8,40 | 5,89 | 2,55 |
| 637 | Курица тушеная порционно | 0,120 | 21,60 | 11,52 | 0,12 | 178,40 | 0,06 | - | 24,00 | - | 46,80 | 171,60 | 24,00 | 2,16 |
| 264 | Чай с лимоном | 0,200 | 0,20 | - | 14,00 | 28,00 | - | 0,03 | - | - | 6 | - | - | 0,40 |
| 60 | Хлеб ржаной | 0,060 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 104,40 | 17,40 | - | - | 1,32 | 4,38 | 9,60 | 6,00 | 9,60 |
|  | **Итого:** |  | **29,88** | **23,38** | **71,57** | **643,19** | **23,11** | **31,03** | **36,30** | **16,77** | **60,63** | **196,30** | **37,69** | **19,31** |
|  |
| 532 | Сок | 0,200 | 1,00 | 0,2 | 20,2 | 92,00 | 1,40 | 4 | - | 1,40 | 1,40 | 1,80 | 2,00 | 15,60 |
| 842 | Узловский круассан | 0,100 | 8,2 | 21,00 | 45,8 | 406,00 | 26,00 | 0,2 | 23,00 | 5,6 | 3,7 | 13,00 | 4,00 | 11,00 |
| **-** | Шоколад «Аленка» | 100 | 7 | 34 | 53 | 550 | 0,08 | - | 22 | 0,8 | 352 | 309 | 68 | 1,5 |
|  | **Итого:** |  | **16,20** | **55,20** | **119,0** | **1048,00** | **27,48** | **4,20** | **45,00** | **7,80** | **357,10** | **323,80** | **74,00** | **28,10** |
|  | **Итого за день:** |  | **80,18** | **136,48** | **257,35** | **2591,19** | **27,62** | **49,02** | **91,80** | **26,85** | **756,43** | **1068,30** | **197,75** | **54,66** |

**День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества | Эн.цен.Ккал. | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак |
| 117 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 0,150 | 19,60 | 16,70 | 43,10 | 475,30 | 0,1 | 0,54 | 7,0 | 1,1 | 299,52 | 26,0 | 6,6 | 1,0 |
| 231 | Бутерброд с сыром, маслом | 0,095 | 6,29 | 15,00 | 30,96 | 276,18 | 0,67 | 0,14 | 21,7 | 1,322 | 145,20 | 32,9 | 36,33 | 0,90 |
| 63 | Чай с сахаром | 0,200 | 0,20 | - | 14,00 | 28,00 | - | 0,03 | - | - | 6 | - | - | 0,40 |
| 127 | Апельсин | 0,200 | 1,8 | 0,2 | 18,00 | 82,00 | 0,06 | 20,00 | 534 | 2,20 | 56,00 | 52,00 | 16,00 | 1,4 |
|  | **Итого:** |  | **27,89** | **31,90** | **106,06** | **861,48** | **0,83** | **20,71** | **562,7** | **4,63** | **506,72** | **110,90** | **58,93** | **3,70** |
|  |
| 82 | Салат из свежих огурцов, помидор | 0,060 | 0,58 | 3,08 | 1,85 | 38,26 | 0,04 | 8,02 | 2,10 | 10,92 | 17,16 | 11,16 | 10,91 | 0,54 |
| 138 | Суп гороховый на говядине | 0,250 | 9,75 | 3,5 | 15,50 | 131,75 | 0,15 | 1,48 | 85,25 | 0,31 | 43,60 | 134,75 | 40,55 | 2,58 |
| 237 | Каша гречневая с маслом | 0,170 | 6,92 | 7,85 | 33,34 | 253,00 | 0,1 | - | 0,002 | 1,7 | 26,25 | 1,1 | 135,3 | 4,55 |
| 354 | Котлета из куриного филе | 0,080 | 12,64 | 13,14 | 13,46 | 223,00 | 4,24 | 0,72 | 3,52 | 9,60 | 4,64 | 11,20 | 6,00 | 8,00 |
| 501 | Кофейный напиток | 0,200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 0,040 | 1,30 | 0,02 | - | 126,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 |
| 60 | Хлеб ржаной | 0,060 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 104,40 | 17,40 | - | - | 1,32 | 4,38 | 9,60 | 6,00 | 9,60 |
|  | **Итого:** |  | **35,07** | **30,63** | **90,07** | **829,41** | **21,97** | **11,52** | **90,90** | **23,85** | **222,03** | **257,81** | **212,76** | **25,37** |
|  |
| 530 | Йогурт | 0,100 | 4,1 | 1,5 | 5,9 | 57,00 | 2,7 | 0,7 | 2,4 | 0,5 | 12 | 12 | 3,8 | 0,6 |
| 251 | Ватрушка творожная | 0,100 | 14,00 | 3,85 | 43,99 | 266,22 | 0,066 | 0,22 | 54,1 | 2,305 | 89,72 | 135,2 | 16,1 | 0,727 |
|  | Конфета «Степ» | 0,100 | 10,60 | 27,30 | 51,20 | 499,00 | 0,09 | - | - | - | 25 | 135 | 94 | 2,7 |
|  | **Итого:** |  | **28,70** | **32,65** | **101,09** | **822,22** | **2,85** | **0,92** | **56,50** | **2,80** | **126,72** | **282,20** | **113,90** | **4,02** |
|  | **Итого за день:** |  | **91,66** | **95,18** | **297,22** | **2513,11** | **25,65** | **33,15** | **710,10** | **31,28** | **855,47** | **650,91** | **385,59** | **33,09** |

**День 3**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества | Эн.цен.Ккал. | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак |
| 416 | Плов из куриного мяса | 0,220 | 13,16 | 13,12 | 36,43 | 311,65 | 0,06 | 0,4 | 1,00 | 4,40 | 40,80 | 123,2 | 42,40 | 1,6 |
| 252 | Какао с молоком | 0,200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,004 | 1,3 | 40,00 | 0,40 | 122,05 | 178,4 | 24,80 | 0,56 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 0,050 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 | 0,08 | - | - | 1,19 | 13,3 | 45,5 | 9,1 | 0,84 |
| 141 | Коржик молочный | 0,060 | 4,08 | 7,32 | 41,21 | 247,04 | 0,24 | 0,08 | 30,00 | 0,42 | 69,72 | 92,58 | 15,66 | 0,84 |
| 112 | Мандарин | 0,200 | 1,80 | 0,2 | 19 | 90,00 | 0,08 | 20,00 | 166,0 | 2,2 | 40,00 | 68,00 | 32,00 | 1,2 |
|  | **Итого:** |  | **27,81** | **26,39** | **158,11** | **977,29** | **0,47** | **21,78** | **237,0** | **11,61** | **285,87** | **507,68** | **123,96** | **5,04** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| 1 | Салат из свежей капусты | 0,100 | 2,1 | 10,1 | 9,3 | 69,00 | 0,04 | 15,9 | 92,00 | 0,4 | 46,00 | 55,00 | 15,00 | 0,8 |
| 96 | Суп картофельный пшенный и мясными фрикадельками  | 0,250 | 9,67 | 9,99 | 12,28 | 174,74 | 0,126 | 14,80 | - | - | 21,45 | - | - | 2,362 |
| 11 | Макароны с маслом | 0,150 | 38,42 | 5,49 | 207,62 | 260,10 | 0,56 | - | 53,25 | 0,98 | 49,9 | 46,35 | 19,34 | 8,14 |
| 284 | Рыба, запечённая в омлете | 0,100 | 15,85 | 7,85 | 3,14 | 147,00 | 0,089 | 0,11 | 37,5 | 1,088 | 31,9 | 133,9 | 23,39 | 1,038 |
| 95 | Лимонный напиток | 0,200 | 0,18 | 0,02 | 27,46 | 94,58 | 0,01 | 4,60 | 0,01 | 0,04 | 16,30 | 4,40 | 4,10 | 0,18 |
| 60 | Хлеб ржаной | 0,060 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 104,40 | 17,40 | - | - | 1,32 | 4,38 | 9,60 | 6,00 | 9,60 |
|  | **Итого:** |  | **68,20** | **33,81** | **269,82** | **849,78** | **18,22** | **35,41** | **182,76** | **3,82** | **169,93** | **249,25** | **67,83** | **22,12** |
|  |
| 264 | Чай с лимоном | 0,200 | 0,20 | - | 14,00 | 28,00 | - | 0,03 | - | - | 6 | - | - | 0,40 |
| 207 | Пряник печатный | 0,120 | 1,2 | 8,4 | 96,00 | 468,00 | 0,10 | 0,75 | - | 0,93 | 72,00 | 49,2 | - | 0,72 |
|  | Конфета «Отломи» | 0,100 | 8,5 | 26 | 53 | 480 | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого:** |  | **9,90** | **34,40** | **163,00** | **976,00** | **0,10** | **0,78** | **-** | **0,93** | **78,00** | **49,20** | **-** | **1,12** |
|  | **Итого за день:** |  | **105,91** | **94,59** | **590,93** | **2803,07** | **18,79** | **57,97** | **419,76** | **16,36** | **533,80** | **806,13** | **191,79** | **28,28** |

 **День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества | Эн.цен.Ккал. | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак |
| 91 | Каша пшенная молочная | 0,200 | 5,88 | 6,49 | 25,96 | 179,25 | 0,156 | 2,346 | - | - | 221,90 | - | - | 0,74 |
| 395 | Кофейный напиток | 0,200 | 1,6 | 1,00 | 12,00 | 63,00 | 0,01 | 0,50 | 8,4 | - | 52,96 | 34,40 | 6,86 | 0,06 |
| 231 | Бутерброд с сыром, маслом | 0,095 | 6,29 | 15,00 | 30,96 | 276,18 | 0,67 | 0,14 | 21,7 | 1,322 | 145,20 | 32,9 | 36,33 | 0,90 |
| 112 | Киви | 0,140 | 1,12 | 0,56 | 11,34 | 65,80 | 0,02 | 252,00 | 21,00 | 0,42 | 56,00 | 47,60 | 35,00 | 1,12 |
|  | **Итого:** |  | **22,44** | **23,05** | **80,26** | **584,23** | **0,85** | **254,98** | **51,10** | **1,74** | **476,06** | **114,90** | **78,19** | **2,82** |
|  |
| 1.18 | Огурец свежий порционно | 0,050 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,5 | - | 5,0 | - | - | 11,5 | - | 7,00 | 0,45 |
| 35 | Суп вермишелевый на м/б | 0,250 | 2,8 | 7,8 | 16,4 | 134,00 | 0,23 | 5,74 | 59,80 | - | 13,16 | 74,60 | 15,82 | 0,60 |
| 13 | Рагу овощное с мясом кур | 0,150 | 2,6 | 6,9 | 11,00 | 117,00 | 0,10 | 24,88 | 291,6 | 1,14 | 39,24 | 206,25 | 35,53 | 3,23 |
| 62 | Компот из с/ф | 0,200 | 0,20 | - | 17,80 | 72,80 | 0,002 | 0,08 | 18 | 0,21 | 17,02 | 6,80 | 5,94 | 0,33 |
| 60 | Хлеб ржаной | 0,060 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 104,40 | 17,40 | - | - | 1,32 | 4,38 | 9,60 | 6,00 | 9,60 |
|  | **Итого:** |  | **7,93** | **15,11** | **56,17** | **433,70** | **17,73** | **35,70** | **369,40** | **2,67** | **85,30** | **297,25** | **70,29** | **14,21** |
|  |
| 85 | Сок (яблочный) | 0,200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,8 |
| - | Печенье с корицей | 0,100 | 8,3 | 21,2 | 56,6 | 453,8 | 0,128 | 0,36 | 127,6 | 1,318 | 55,62 | 91,4 | 14,97 | 0,947 |
| - | Конфета Джек | 0,100 | 5,8 | 32 | 57,9 | 535,00 | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого:** |  | **15,10** | **53,40** | **108,80** | **1080,80** | **0,14** | **4,36** | **127,60** | **1,51** | **69,62** | **105,40** | **22,97** | **3,74** |
|  | **Итого за день:** |  | **45,47** | **91,56** | **245,23** | **2098,73** | **18,72** | **295,04** | **548,10** | **5,92** | **630,98** | **517,55** | **171,45** | **20,77** |

 **День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества | Эн.цен.Ккал. | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак |
| 11 | Макароны с маслом | 0,150 | 38,42 | 5,49 | 207,62 | 210,60 | 0,56 | - | 53,25 | 0,98 | 49,9 | 46,35 | 19,34 | 8,14 |
| 23 | Суфле из мяса кур | 0,070 | 10,9 | 13,3 | 2,7 | 174,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 0,200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 0,040 | 1,30 | 0,02 | - | 126,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 |
| 162 | Бутерброд с шоколадным маслом | 0,040 | 4,00 | 20,96 | 31,12 | 165,00 | 0,06 | - | - | 0,83 | 9,22 | 31,52 | 6,31 | 0,59 |
| 125 | Хлеб пшеничный | 0,040 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 94,00 | 0,08 | 0,37 | - | - | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1 |
| 112 | Банан | 0,120 | 1,5 | 0,5 | 21,00 | 96,00 | 0,04 | 10 | 20 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
|  | **Итого:** |  | **61,77** | **44,40** | **304,04** | **818,60** | **0,78** | **11,67** | **73,27** | **2,21** | **204,62** | **239,37** | **98,15** | **10,43** |
|  |
| - | Кукуруза | 0,040 | 0,88 | 0,16 | 4,48 | 23,20 | 0,02 | 1,92 | 0,80 | 0,01 | 16,80 | 16,40 | 5,20 | 0,14 |
| 101 | Суп гречневый на курице | 0,250 | 7,75 | 3,25 | 5,75 | 81,75 | 0,07 | 3,10 | 34,00 | 1,15 | 22,03 | 77,75 | 42,33 | 1,12 |
| 206 | Картофельное пюре | 0,150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138,00 | 0,12 | 13,2 | 30,00 | 2,25 | 58,35 | 89,70 | 25,50 | 0,90 |
| 112 | Котлета из куриного филе | 0,080 | 10,48 | 5,36 | 7,52 | 121,44 | 0,09 | 0,74 | 19,68 | 0,41 | 33,59 | 118,56 | 18,82 | 1,09 |
| 161 | Чай с лимоном | 0,200 | 0,13 | 0,02 | 11,33 | 45,00 | 0,01 | 3,14 | 2,00 | 0,06 | 14,40 | 17,20 | 9,20 | 1,6 |
| 60 | Хлеб ржаной | 0,060 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 104,40 | 17,40 | - | - | 1,32 | 4,38 | 9,60 | 6,00 | 9,60 |
|  | **Итого:** |  | **23,94** | **18,44** | **47,07** | **502,39** | **17,65** | **43,98** | **933,88** | **7,34** | **180,10** | **322,51** | **124,73** | **14,04** |
|  |
| 85 | Сок (яблочный) | 0,200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,8 |
| **-** | Шоколад «Аленка» | 100 | 7 | 34 | 53 | 550 | 0,08 | - | 22 | 0,8 | 352 | 309 | 68 | 1,5 |
|  | **Итого:** |  | **8** | **34,20** | **73,20** | **642,00** | **0,10** | **4,0** | **22** | **1,0** | **366,00** | **323,00** | **76,00** | **4,30** |
|  | **Итого за день:** |  | **93,71** | **97,04** | **424,31** | **1962,99** | **18,53** | **59,65** | **1029,15** | **10,55** | **750,72** | **884,88** | **298,88** | **28,77** |

 **День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества | Эн.цен.Ккал. | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак |
| 243 | Рис с маслом | 0,150 | 3,3 | 5,10 | 40,5 | 226,2 | 0,24 | - | 29,55 | 0,08 | 13,34 | 50,55 | 11,90 | 2,16 |
| 260 | Гуляш из куриного мяса | 0,100 | 14,55 | 16,89 | 2,89 | 221,00 | 0,067 | 0,92 | 16,6 | 1,328 | 21,81 | 187,00 | 22,03 | 3,06 |
| 63 | Чай с сахаром | 0,200 | 0,20 | - | 14,00 | 28,00 | - | 0,03 | - | - | 6 | - | - | 0,40 |
| 231 | Бутерброд с сыром, маслом | 0,095 | 6,29 | 15,00 | 30,96 | 276,18 | 0,67 | 0,14 | 21,7 | 1,322 | 145,20 | 32,9 | 36,33 | 0,90 |
| 111 | Батон нарезной | 0,035 | 1,49 | 0,59 | 10,28 | 52,40 | 0,024 | - | - | 0,33 | 3,80 | 17,56 | 2,60 | 0,24 |
| 368 | Груша | 0,200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94,00 | 0,04 | 10,00 | 4,00 | 0,8 | 38,00 | 32,00 | 24,00 | 4,6 |
|  | **Итого:** |  | **24,63** | **38,18** | **119,23** | **897,78** | **1,05** | **11,09** | **71,85** | **3,86** | **228,15** | **320,01** | **96,86** | **11,36** |
|  |
| 144 | Салат из зелёного горошка | 0,060 | 1,57 | 5,08 | 3,9 | 67,00 | 0,05 | 3,2 | 21,42 | 0,46 | 12,3 | 34,92 | 11,00 | 0,4 |
| 64 | Щи на курином мясе | 0,250 | 3,50 | 3,25 | 5,50 | 65,25 | 0,05 | 20,28 | 66,75 | 1,22 | 39,80 | 45,50 | 17,73 | 0,80 |
| 58 | Каша гречневая по купечески с варёной колбасой | 0,170 | 8,67 | 7,99 | 19,40 | 179,35 | 0,12 | 48,62 | 107,78 | 0,58 | 16,36 | 100,98 | 63,57 | 2,27 |
| 85 | Сок (яблочный) | 0,200 | 1,00 | 0,2 | 20,2 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,8 |
| 60 | Хлеб ржаной | 0,060 | 2,35 | 0,43 | 11,88 | 104,40 | 0,071 | - | - | 0,50 | 12,52 | 56,18 | 16,71 | 1,40 |
|  | **Итого:** |  | **17,09** | **16,95** | **60,88** | **508,00** | **0,32** | **76,10** | **195,95** | **2,96** | **138,64** | **251,58** | **117,01** | **7,67** |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 0,200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 0,040 | 1,30 | 0,02 | - | 126,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 |
| 141 | Коржик молочный | 0,060 | 4,08 | 7,32 | 41,21 | 247,04 | 0,24 | 0,08 | 30,00 | 0,42 | 69,72 | 92,58 | 15,66 | 0,84 |
|  | **Итого:** |  | **3,26** | **10,02** | **57,11** | **326,04** | **0,28** | **1,38** | **30,02** | **0,42** | **195,72** | **182,58** | **29,66** | **0,94** |
|  | **Итого за день:** |  | **44,98** | **65,15** | **237,22** | **1731,82** | **1,65** | **88,57** | **297,82** | **7,24** | **562,51** | **854,17** | **243,53** | **19,97** |

 **День 7**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества | Эн.цен.Ккал. | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак |
| 141 | Жаркое по-домашнему на курином мясе | 0,200 | 20,80 | 12,20 | 8,80 | 228,80 | 0,11 | 4,70 | 180,00 | 0,84 | 36,22 | 204,40 | 34,46 | 2,07 |
| 254 | Компот из свежих яблок | 0,200 | - | - | 11,80 | 47,80 | 0,01 | 0,48 | 0,60 | 0,03 | 10,20 | 1,20 | 2,82 | 0,30 |
| 28 | Булочка круассан | 0,070 | 5,74 | 14,70 | 30,24 | 284,20 | 0,28 | 0,14 | 144,2 | 0,59 | 25,90 | 73,50 | 11,20 | 1,43 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 0,070 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 191,80 | 0,020 | - | - | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 368 | Банан | 0,200 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | 192,00 | 0,08 | 20,00 | 40,00 | 0,8 | 16,00 | 56,00 | 84,00 | 1,20 |
|  | **Итого:** |  | **31,06** | **28,50** | **102,68** | **944,60** | **0,50** | **25,32** | **364,80** | **2,26** | **95,32** | **348,10** | **135,80** | **5,22** |
|  |
| 19 | Салат из свежей моркови | 0,080 | 0,88 | 4,64 | 7,28 | 105,6 | 0,05 | 3,64 | 1456,00 | 2,60 | 19,73 | 40,08 | 27,67 | 0,52 |
| 27 | Суп пшенный на курице | 0,250 | 9,5 | 1,00 | 9,00 | 82,75 | 0,09 | 7,85 | 154,50 | 0,09 | 19,43 | 95,00 | 45,80 | 1,00 |
| 11 | Макароны с маслом | 0,150 | 38,42 | 5,49 | 207,62 | 210,60 | 0,56 | - | 53,25 | 0,98 | 49,9 | 46,35 | 19,34 | 8,14 |
| 178 | Курица тушеная порционно | 0,120 | 11,04 | 12,60 | 2,4 | 167,16 | 0,05 | 2,09 | 210,6 | 0,35 | 15,30 | 106,80 | 15,15 | 1,07 |
| 95 | Лимонный напиток | 0,200 | 0,18 | 0,02 | 27,46 | 94,58 | 0,01 | 4,60 | 0,01 | 0,04 | 16,30 | 4,40 | 4,10 | 0,18 |
| 60 | Хлеб ржаной | 0,060 | 2,35 | 0,43 | 11,88 | 104,40 | 0,071 | - | - | 0,50 | 12,52 | 56,18 | 16,71 | 1,40 |
|  | **Итого:** |  | **62,37** | **24,18** | **265,64** | **765,09** | **0,84** | **18,18** | **1874,36** | **5,19** | **133,18** | **348,81** | **128,77** | **12,31** |
|  |
| 109 | Ацидолакт | 0,200 | 5,2 | 7,00 | 22,00 | 170,00 | 0,08 | 1,60 | 44,00 | - | 240,00 | 196,00 | 30,00 | 0,20 |
| 207 | Пряник печатный | 0,120 | 1,2 | 8,4 | 96,00 | 468,00 | 0,10 | 0,75 | - | 0,93 | 72,00 | 49,2 | - | 0,72 |
|  | **Итого:** |  | **6,40** | **15,40** | **118,00** | **638,00** | **0,18** | **2,35** | **44,00** | **0,93** | **312,00** | **245,20** | **30,00** | **0,92** |
|  | **Итого за день:** |  | **99,83** | **68,08** | **486,32** | **2347,69** | **1,52** | **45,85** | **2283,16** | **8,38** | **540,50** | **942,11** | **294,57** | **18,45** |

 **День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества | Эн.цен.Ккал. | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак |
| 301 | Омлет натуральный | 0,150 | 12,90 | 20,00 | 3,46 | 245,00 | 0,09 | 0,46 | 0,30 | 0,46 | 122,30 | 231,00 | 18,46 | 2,31 |
| 243 | Сосиска отварная | 0,070 | 7,70 | 16,73 | 0,28 | 182,70 | - | - | 0,8 | 0,19 | 24,5 | 111,3 | 14,00 | 1,26 |
| 63 | Чай с сахаром | 0,200 | 0,20 | - | 14,00 | 28,00 | - | 0,03 | - | - | 6 | - | - | 0,40 |
| 231 | Бутерброд с сыром, маслом | 0,095 | 6,29 | 15,00 | 30,96 | 276,18 | 0,67 | 0,14 | 21,7 | 1,322 | 145,20 | 32,9 | 36,33 | 0,90 |
| 368 | Мандарин | 0,200 | 1,60 | 0,40 | 15,00 | 76,00 | 0,12 | 76,00 | 20,00 | 0,40 | 70,00 | 34,00 | 22,00 | 0,20 |
|  | **Итого:** |  | **28,69** | **72,13** | **63,70** | **807,88** | **0,88** | **76,63** | **42,80** | **2,38** | **368,00** | **409,20** | **90,79** | **5,07** |
|  |
| 161 | Салат летний | 0,080 | 0,56 | 0,96 | 3,04 | 22,08 | 0,04 | 22,88 | 30,24 | 0,58 | 12,68 | 27,36 | 13,09 | 0,43 |
| 156 | Суп лапша домашняя | 0,250 | 2,55 | 5,50 | 13,90 | 111,00 | 0,03 | 0,37 | 0,01 | 2,50 | 9,00 | 29,75 | 4,50 | 0,40 |
| 416 | Плов из куриного мяса | 0,220 | 13,16 | 13,12 | 36,43 | 311,65 | 0,06 | 0,4 | 1,00 | 4,40 | 40,80 | 123,2 | 42,40 | 1,6 |
| 254 | Компот из свежих яблок | 0,200 | - | - | 11,80 | 47,80 | 0,01 | 0,48 | 0,60 | 0,03 | 10,20 | 1,20 | 2,82 | 0,30 |
| 60 | Хлеб ржаной | 0,060 | 2,35 | 0,43 | 11,88 | 104,40 | 0,071 | - | - | 0,50 | 12,52 | 56,18 | 16,71 | 1,40 |
|  | **Итого:** |  | **18,62** | **20,01** | **77,05** | **554,40** | **0,22** | **24,13** | **31,85** | **8,01** | **85,20** | **237,69** | **79,52** | **4,13** |
|  |
| 85 | Сок (яблочный) | 0,200 | 1,00 | 0,2 | 20,2 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,8 |
| 11 | Шоколад молочный «Алёнка» | 0,100 | 7,00 | 34,00 | 53,00 | 550,00 | 0,08 | - | 22,00 | 0,8 | 352,00 | 309,00 | 68,00 | 1,5 |
|  | **Итого:** |  | **8,00** | **34,20** | **73,20** | **642,00** | **0,10** | **4,00** | **22,00** | **1,00** | **366,00** | **323,00** | **76,00** | **4,30** |
|  | **Итого за день:** |  | **55,31** | **126,34** | **213,95** | **204,28** | **1,20** | **104,76** | **96,65** | **11,39** | **819,20** | **969,89** | **246,31** | **13,50** |

 **День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества | Эн.цен.Ккал. | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак |
| 11 | Макароны с маслом | 0,150 | 38,42 | 5,49 | 207,62 | 210,60 | 0,56 | - | 53,25 | 0,98 | 49,9 | 46,35 | 19,34 | 8,14 |
| 112 | Котлета куриного мяса | 0,080 | 10,48 | 5,36 | 7,52 | 121,44 | 0,09 | 0,74 | 19,68 | 0,41 | 33,59 | 118,56 | 18,82 | 1,09 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 0,200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 0,040 | 1,30 | 0,02 | - | 126,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 0,070 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 191,80 | 0,020 | - | - | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 368 | Яблоко | 0,200 | 0,8 | 0,8 | 19,60 | 94,00 | 0,06 | 20,00 | 10,00 | 0,4 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 |
|  | **Итого:** |  | **54,42** | **14,51** | **260,48** | **696,84** | **0,77** | **22,04** | **82,95** | **2,01** | **245,49** | **289,91** | **72,94** | **13,95** |
|  |
| 306 | Огурец свежий порционно | 0,050 | 0,4 | 0,05 | 1,25 | 7,00 | 0,02 | 5,00 | 5,00 | 0,05 | 11,5 | 21,00 | 7,00 | 0,3 |
| 138 | Суп гороховый на говядине | 0,250 | 9,75 | 3,5 | 15,50 | 131,75 | 0,15 | 1,48 | 85,25 | 0,31 | 43,60 | 134,75 | 40,55 | 2,58 |
| 318 | Картошка с маслом | 0,200 | 4,2 | 10,00 | 25,00 | 207,40 | 0,17 | 21,26 | 66,00 | 0,31 | 75,16 | 122,60 | 35,58 | 1,23 |
| 346 | Рыба жареная в кляре | 0,090 | 24,7 | 9,1 | 2,8 | 149,9 | 8,9 | 1,00 | 8,5 | 5,1 | 4,2 | 27,1 | 5,4 | 7,2 |
| 85 | Сок (яблочный) | 0,200 | 1,00 | 0,2 | 20,2 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,8 |
| 60 | Хлеб ржаной | 0,060 | 2,35 | 0,43 | 11,88 | 104,40 | 0,071 | - | - | 0,50 | 12,52 | 56,18 | 16,71 | 1,40 |
|  | **Итого:** |  | **42,40** | **23,28** | **76,63** | **692,45** | **9,34** | **32,74** | **164,75** | **6,47** | **160,98** | **375,63** | **113,24** | **15,51** |
|  |
| 161 | Чай с лимоном | 0,200 | 0,13 | 0,02 | 11,33 | 45,00 | 0,01 | 3,14 | 2,00 | 0,06 | 14,40 | 17,20 | 9,20 | 1,6 |
| 418 | Слойка | 0,100 | 6,55 | 11,81 | 42,41 | 291,53 | 0,007 | 0,22 | 9,7 | 0,985 | 8,17 | 11,10 | 3,51 | 0,662 |
|  | **Итого:** |  | **6,68** | **11,83** | **53,74** | **336,53** | **0,02** | **3,36** | **11,97** | **1,05** | **22,57** | **28,30** | **12,71** | **2,27** |
|  | **Итого за день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества | Эн.цен.Ккал. | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак |
| 147 | Каша манная молочная | 0,200 | 6,21 | 7,08 | 30,91 | 214,98 | 0,06 | 1,38 | 27,00 | 0,58 | 73,78 | 79,80 | 14,22 | 0,42 |
| 162 | Бутерброд с шоколадным маслом | 0,040 | 4,00 | 20,96 | 31,12 | 165,00 | 0,06 | - | - | 0,83 | 9,22 | 31,52 | 6,31 | 0,59 |
| 252 | Какао с молоком | 0,200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,004 | 1,3 | 40,00 | 0,40 | 122,05 | 178,4 | 24,80 | 0,56 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 0,070 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 191,80 | 0,020 | - | - | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 127 | Абрикос | 0,200 | 1,8 | 0,2 | 18,00 | 82,00 | 0,06 | 20,00 | 534 | 2,20 | 56,00 | 52,00 | 16,00 | 1,4 |
|  | **Итого:** |  | **17,05** | **32,12** | **115,36** | **798,98** | **0,21** | **22,68** | **601,00** | **4,23** | **262,05** | **354,72** | **64,13** | **3,19** |
|  |
| 15 | Салат из редиса | 0,060 | 0,66 | 6,06 | 1,86 | 64,80 | 0,01 | 9,90 | - | 2,70 | 21,00 | 24,00 | 7,20 | 0,54 |
| 34 | Свекольник на курином мясе | 0,250 | 4,22 | 6,5 | 11,03 | 145,00 | 0,09 | 9,95 | 12,25 | 0,12 | 47,51 | 84,25 | 25,53 | 1,64 |
| 93 | Ёжики в томатном соусе | 0,120 | 9,72 | 8,52 | 12,60 | 167,04 | 0,22 | 1,89 | 264,96 | 0,30 | 19,31 | 120,36 | 26,44 | 1,30 |
| 95 | Лимонный напиток | 0,200 | 0,18 | 0,02 | 27,46 | 94,58 | 0,01 | 4,60 | 0,01 | 0,04 | 16,30 | 4,40 | 4,10 | 0,18 |
| 60 | Хлеб ржаной | 0,060 | 2,35 | 0,43 | 11,88 | 104,40 | 0,071 | - | - | 0,50 | 12,52 | 56,18 | 16,71 | 1,40 |
|  | **Итого:** |  | **17,13** | **21,53** | **64,83** | **575,82** | **0,41** | **26,34** | **277,22** | **3,66** | **116,64** | **289,19** | **79,98** | **5,06** |
|  |
| 126 | Компот из мандаринов | 0,200 | 0,4 | 0,1 | 33,69 | 137,2 | 0,02 | 8,17 | 2,6 | 0,05 | 16,44 | 4,20 | 4,36 | 0,08 |
| 528 | Сушка узловская | 0,025 | 2,6 | 0,33 | 16,5 | 77,75 | 0,06 | - | - | 0,43 | 7,00 | 28,50 | 11,00 | 0,65 |
|  | **Итого:** |  | **3,00** | **0,43** | **50,19** | **214,95** | **0,08** | **8,17** | **2,6** | **0,48** | **23,44** | **32,70** | **15,36** | **0,73** |
|  | **Итого за день:** |  | **37,18** | **54,08** | **230,38** | **1589,75** | **0,70** | **57,19** | **880,82** | **8,37** | **402,13** | **676,61** | **159,47** | **8,98** |

**День 11**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества | Эн.цен.Ккал. | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак |
| 301 | Омлет натуральный | 0,150 | 12,90 | 20,00 | 3,46 | 245,00 | 0,09 | 0,46 | 0,30 | 0,46 | 122,30 | 231,00 | 18,46 | 2,31 |
| 243 | Сосиска отварная | 0,070 | 7,70 | 16,73 | 0,28 | 182,70 | - | - | 0,8 | 0,19 | 24,5 | 111,3 | 14,00 | 1,26 |
| 94 | Бутерброд с маслом | 0,075 | 2,4 | 25,00 | 15,00 | 294,00 | 0,04 | - | 0,18 | 0,60 | 10,00 | 26,00 | 4,00 | 0,40 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 0,200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 0,040 | 1,30 | 0,02 | - | 126,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 |
| 368 | Груша | 0,200 | 1,2 | 1,2 | 30,80 | 144,00 | 0,1 | 12,00 | 10,00 | 0,80 | 60,00 | 44,00 | 34,00 | 1,2 |
|  | **Итого:** |  | **27,40** | **65,63** | **65,44** | **944,70** | **0,27** | **13,76** | **11,30** | **2,05** | **342,80** | **502,30** | **80,46** | **5,27** |
|  |
| 71 | Помидор свежий порционно | 0,080 | 0,48 | - | 3,04 | 11,20 | 2,7 | 22,00 | 9,3 | - | 0,8 | 4,4 | - | 2,8 |
| 156 | Щи на курином мясе | 0,250 | 1,88 | 5,39 | 6,78 | 95,49 | 1,3 | 9,00 | 3,00 | 3,3 | 1,6 | 2,3 | 1,8 | 1,8 |
| 424 | Рис с маслом | 0,150 | 3,74 | 6,11 | 37,61 | 225,7 | 1,65 | - | - | 12,15 | 1,05 | 8,40 | 5,89 | 2,55 |
| 637 | Курица тушеная порционно | 0,120 | 21,60 | 11,52 | 0,12 | 178,40 | 0,06 | - | 24,00 | - | 46,80 | 171,60 | 24,00 | 2,16 |
| 943 | Чай | 0,200 | 0,20 | - | 14,00 | 28,00 | - | 0,03 | - | - | 6 | - | - | 0,40 |
| 60 | Хлеб ржаной | 0,060 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 104,40 | 17,40 | - | - | 1,32 | 4,38 | 9,60 | 6,00 | 9,60 |
|  | **Итого:** |  | **29,88** | **23,38** | **71,57** | **643,19** | **23,11** | **31,03** | **36,30** | **16,77** | **60,63** | **196,30** | **37,69** | **19,31** |
|  |
| 532 | Сок | 0,200 | 1,00 | 0,2 | 20,2 | 92,00 | 1,40 | 4 | - | 1,40 | 1,40 | 1,80 | 2,00 | 15,60 |
| 842 | Узловский круассан | 0,100 | 8,2 | 21,00 | 45,8 | 406,00 | 26,00 | 0,2 | 23,00 | 5,6 | 3,7 | 13,00 | 4,00 | 11,00 |
|  | **Итого:** |  | **9,20** | **21,20** | **66,00** | **137,80** | **27,40** | **4,20** | **23,00** | **7,00** | **5,10** | **14,80** | **6,00** | **26,60** |
|  | **Итого за день:** |  | **66,48** | **110,21** | **203,01** | **1725,69** | **50,78** | **48,99** | **70,60** | **25,82** | **408,53** | **713,40** | **130,15** | **51,18** |

**День 12**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества | Эн.цен.Ккал. | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак |
| 117 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 0,150 | 19,60 | 16,70 | 43,10 | 475,30 | 0,1 | 0,54 | 7,0 | 1,1 | 299,52 | 26,0 | 6,6 | 1,0 |
| 231 | Бутерброд с сыром, маслом | 0,095 | 6,29 | 15,00 | 30,96 | 276,18 | 0,67 | 0,14 | 21,7 | 1,322 | 145,20 | 32,9 | 36,33 | 0,90 |
| 63 | Чай с сахаром | 0,200 | 0,20 | - | 14,00 | 28,00 | - | 0,03 | - | - | 6 | - | - | 0,40 |
| 127 | Апельсин | 0,200 | 1,8 | 0,2 | 18,00 | 82,00 | 0,06 | 20,00 | 534 | 2,20 | 56,00 | 52,00 | 16,00 | 1,4 |
|  | **Итого:** |  | **27,89** | **31,90** | **106,06** | **861,48** | **0,83** | **20,71** | **562,7** | **4,63** | **506,72** | **110,90** | **58,93** | **3,70** |
|  |
| 82 | Салат из свежих огурцов, помидор | 0,060 | 0,58 | 3,08 | 1,85 | 38,26 | 0,04 | 8,02 | 2,10 | 10,92 | 17,16 | 11,16 | 10,91 | 0,54 |
| 138 | Суп гороховый на говядине | 0,250 | 9,75 | 3,5 | 15,50 | 131,75 | 0,15 | 1,48 | 85,25 | 0,31 | 43,60 | 134,75 | 40,55 | 2,58 |
| 237 | Каша гречневая с маслом | 0,170 | 6,92 | 7,85 | 33,34 | 253,00 | 0,1 | - | 0,002 | 1,7 | 26,25 | 1,1 | 135,3 | 4,55 |
| 354 | Котлета из куриного мяса | 0,080 | 12,64 | 13,14 | 13,46 | 223,00 | 4,24 | 0,72 | 3,52 | 9,60 | 4,64 | 11,20 | 6,00 | 8,00 |
| 501 | Кофейный напиток | 0,200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 0,040 | 1,30 | 0,02 | - | 126,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 |
| 60 | Хлеб ржаной | 0,060 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 104,40 | 17,40 | - | - | 1,32 | 4,38 | 9,60 | 6,00 | 9,60 |
|  | **Итого:** |  | **35,07** | **30,63** | **90,07** | **829,41** | **21,97** | **11,52** | **90,90** | **23,85** | **222,03** | **257,81** | **212,76** | **25,37** |
|  |
| 530 | Йогурт | 0,100 | 4,1 | 1,5 | 5,9 | 57,00 | 2,7 | 0,7 | 2,4 | 0,5 | 12 | 12 | 3,8 | 0,6 |
| 251 | Ватрушка творожная | 0,100 | 14,00 | 3,85 | 43,99 | 266,22 | 0,066 | 0,22 | 54,1 | 2,305 | 89,72 | 135,2 | 16,1 | 0,727 |
|  | **Итого:** |  | **18,10** | **5,35** | **49,89** | **323,33** | **2,77** | **0,92** | **56,50** | **2,81** | **101,72** | **147,20** | **19,90** | **1,33** |
|  | **Итого за день:** |  | **81,06** | **67,88** | **246,02** | **2014,22** | **25,57** | **33,15** | **710,1** | **31,29** | **830,47** | **515,91** | **291,59** | **30,40** |

 **День 13**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества | Эн.цен.Ккал. | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак |
| 416 | Плов из куриного мяса | 0,220 | 13,16 | 13,12 | 36,43 | 311,65 | 0,06 | 0,4 | 1,00 | 4,40 | 40,80 | 123,2 | 42,40 | 1,6 |
| 252 | Какао с молоком | 0,200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,004 | 1,3 | 40,00 | 0,40 | 122,05 | 178,4 | 24,80 | 0,56 |
| 52 | Хлеб пшеничный | 0,070 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 | 0,08 | - | - | 1,19 | 13,3 | 45,5 | 9,1 | 0,84 |
| 141 | Коржик молочный | 0,060 | 4,08 | 7,32 | 41,21 | 247,04 | 0,24 | 0,08 | 30,00 | 0,42 | 69,72 | 92,58 | 15,66 | 0,84 |
| 112 | Мандарин | 0,200 | 1,80 | 0,2 | 19 | 90,00 | 0,08 | 20,00 | 166,0 | 2,2 | 40,00 | 68,00 | 32,00 | 1,2 |
|  | **Итого:** |  | **27,81** | **26,39** | **158,11** | **977,29** | **0,47** | **21,78** | **237,0** | **11,61** | **285,87** | **507,68** | **123,96** | **5,04** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| 1 | Салат из свежей капусты | 0,100 | 2,1 | 10,1 | 9,3 | 69,00 | 0,04 | 15,9 | 92,00 | 0,4 | 46,00 | 55,00 | 15,00 | 0,8 |
| 102 | Суп рыбный с пшеном | 0,250 | 8,75 | 4,00 | 10,5 | 113,5 | 0,07 | 3,8 | 315,75 | 0,36 | 42,55 | 116,00 | 27,70 | 1,44 |
| 11 | Макароны с маслом | 0,150 | 38,42 | 5,49 | 207,62 | 260,10 | 0,56 | - | 53,25 | 0,98 | 49,9 | 46,35 | 19,34 | 8,14 |
| 284 | Оладьи из печени | 0,100 | 12,9 | 7,8 | 11,1 | 166,6 | 0,2 | 19,99 | 49,3 | 2,606 | 13,31 | 209,4 | 13,97 | 4,373 |
| 95 | Лимонный напиток | 0,200 | 0,18 | 0,02 | 27,46 | 94,58 | 0,01 | 4,60 | 0,01 | 0,04 | 16,30 | 4,40 | 4,10 | 0,18 |
| 60 | Хлеб ржаной | 0,060 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 104,40 | 17,40 | - | - | 1,32 | 4,38 | 9,60 | 6,00 | 9,60 |
|  | **Итого:** |  | **64,33** | **27,77** | **276,00** | **808,18** | **18,28** | **44,29** | **510,31** | **5,71** | **172,44** | **440,75** | **86,11** | **24,54** |
|  |
| 109 | Снежок | 0,200 | 8,0 | 7,4 | 47,4 | 276,4 | 0,04 | 0,06 | 60 | 0,4 | 110,9 | 85,2 | 10 | 0,5 |
| 207 | Пряник печатный | 0,120 | 1,2 | 8,4 | 96,00 | 468,00 | 0,10 | 0,75 | - | 0,93 | 72,00 | 49,2 | - | 0,72 |
|  | **Итого:** |  | **9,20** | **15,80** | **143,4** | **744,40** | **0,14** | **0,81** | **60,00** | **1,33** | **182,90** | **134,40** | **10,00** | **1,22** |
|  | **Итого за день:** |  | **101,34** | **69,96** | **577,51** | **2529,87** | **18,89** | **66,88** | **807,31** | **18,65** | **641,21** | **108283** | **220,07** | **30,80** |

 **День 14**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества | Эн.цен.Ккал. | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак |
| 237 | Каша гречневая с маслом | 0,150 | 6,92 | 7,85 | 33,34 | 253,00 | 0,15 | - | 24,15 | 0,45 | 19,20 | 144,6 | 96,93 | 3,24 |
| 178 | Курица тушеная порционно | 0,120 | 11,04 | 12,60 | 2,4 | 167,16 | 0,05 | 2,09 | 210,6 | 0,35 | 15,30 | 106,80 | 15,15 | 1,07 |
| 95 | Лимонный напиток | 0,200 | 0,18 | 0,02 | 27,46 | 94,58 | 0,01 | 4,60 | 0,01 | 0,04 | 16,30 | 4,40 | 4,10 | 0,18 |
| 251 | Ватрушка творожная | 0,100 | 14,00 | 3,85 | 43,99 | 266,22 | 0,066 | 0,22 | 54,1 | 2,305 | 89,72 | 135,2 | 16,1 | 0,727 |
| 52 | Хлеб пшеничный | 0,070 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 | 0,08 | - | - | 1,19 | 13,3 | 45,5 | 9,1 | 0,84 |
| 368 | Яблоко | 0,200 | 2,12 | 0,64 | 17,70 | 88,00 | 0,07 | 10,80 | 34,00 | 1,54 | 12,00 | 52,00 | 18,00 | 0,56 |
|  | **Итого:** |  | **39,51** | **26,99** | **143,17** | **1052,36** | **0,43** | **17,71** | **322,89** | **5,88** | **165,82** | **443,00** | **159,38** | **6,62** |
|  |
| 71 | Помидор свежий порционно | 0,080 | 0,48 | - | 3,04 | 11,20 | 2,7 | 22,00 | 9,3 | - | 0,8 | 4,4 | - | 2,8 |
| 34 | Свекольник на курином мясе | 0,250 | 4,22 | 6,5 | 11,03 | 145,00 | 0,09 | 9,95 | 12,25 | 0,12 | 47,51 | 84,25 | 25,53 | 1,64 |
| 318 | Картошка с маслом | 0,200 | 4,2 | 10,00 | 25,00 | 207,40 | 0,17 | 21,26 | 66,00 | 0,31 | 75,16 | 122,60 | 35,58 | 1,23 |
| 346 | Рыба жареная в кляре | 0,090 | 24,7 | 9,1 | 2,8 | 149,9 | 8,9 | 1,00 | 8,5 | 5,1 | 4,2 | 27,1 | 5,4 | 7,2 |
| 63 | Чай с сахаром | 0,200 | 0,20 | - | 14,00 | 28,00 | - | 0,03 | - | - | 6 | - | - | 0,40 |
| 60 | Хлеб ржаной | 0,060 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 104,40 | 17,40 | - | - | 1,32 | 4,38 | 9,60 | 6,00 | 9,60 |
|  | **Итого:** |  | **35,78** | **26,11** | **65,85** | **645,90** | **29,26** | **54,24** | **96,05** | **6,85** | **138,05** | **247,95** | **72,51** | **22,87** |
|  |
| 85 | Сок (яблочный) | 0,200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,8 |
| 11 | Шоколад молочный «Алёнка» | 0,025 | 1,75 | 8,5 | 13,25 | 137,5 | 0,02 | - | - | 0,2 | 88,00 | - | 17,00 | 0,38 |
|  | **Итого:** |  | **2,75** | **8,70** | **33,45** | **229,50** | **0,04** | **4,00** | **-** | **0,40** | **102,00** | **14,00** | **25,00** | **3,18** |
|  | **Итого за день:** |  | **78,04** | **61,80** | **242,47** | **1927,76** | **29,73** | **75,95** | **418,94** | **13,13** | **405,87** | **704,95** | **256,89** | **32,67** |