

гласовано"

Директор МОУ СШ №7
имени адмирала Ф.Ф. Ушакова



"Утверждаю"

Индивидуальный предприниматель

Анисимова
" 14 " мая 2025г.



**Примерное двухнедельное цикличное меню для летнего оздоровительного лагеря
в МОУ средняя школа №7 имени адмирала Ф.Ф. Ушакова**

Примерное двухнедельное циклическое меню для возрастной группы 7-11 лет.

Неделя: первая

День: первый

№ рецептуры	Прием пищи, наименованис блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
733-2004	Оладьи со сгущенкой	200	19,20	20,10	72,20	490,60	0,10	1,20	39,50	0,08	28,50	23,20	72,30	2,00
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0,00	2,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00
	Фрукт	100	0,50	0,00	8,00	40,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
	Итого:	500	20,00	20,10	95,20	590,00	0,13	16,20	39,50	0,08	70,50	53,20	115,30	3,80
Обед														
Сб.ре.	Овощи по сезону	60	0,40	0,00	1,60	8,20	0,00	5,00	12,00	0,00	25,20	7,00	21,00	0,75
132-2004	Рассольник ленинградский	250	6,00	3,80	14,20	119,80	0,20	8,60	0,40	0,25	42,10	30,00	107,80	1,80
408-1994	Печень, тушеная в соусе(50/50)	100	13,6	18,6	18	339,3	0,1	26,9	16,8	1,4	93,9	14,8	223,3	4,8
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,40	5,30	39,70	225,00	0,20	0,00	0,00	0,03	4,90	21,10	37,20	1,10
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	0	30,1	125,4	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,30	15,00	69,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60
	Итого:	790,00	27,90	28,00	118,60	886,70	0,70	56,50	29,20	1,70	234,50	80,50	416,40	9,35
	Всего за день:		47,90	48,10	213,80	1476,70	0,83	72,70	68,70	1,78	305,00	133,70	531,70	13,15

Неделя: первая

День: второй

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
461/587-2004	Тефтели мясные с томатным соусом 50/60	110	11,10	14,20	17,50	275,50	0,05	2,60	0,06	0,11	10,50	14,00	82,20	1,00
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,20	5,20	35,30	170,00	0,20	0,00	0,00	0,10	14,80	135,80	203,90	4,60
	Батон йодированный	20,00	1,50	0,60	10,00	50,00	0,03	0,00	0,00	0,50	7,00	26,00	10,00	0,30
	Фрукт	100	0,50	0,00	8,00	40,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0,00	2,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00
	Итого:	580	19,60	20,00	85,80	594,90	0,31	17,60	0,06	0,71	74,30	205,80	339,10	7,70
Обед														
Сб.ре.	Овощи по сезону	60	0,40	0,00	1,60	8,20	0,00	5,00	12,00	0,00	25,20	7,00	21,00	0,75
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	7,00	4,50	22,20	142,70	0,20	5,80	0,00	0,07	42,70	35,60	88,10	1,30
439-2006	Курица отварная	90	13,90	20,10	1,20	286,30	0,09	4,50	0,12	0,11	74,10	34,40	148,30	1,80
511-2004	Рис отварной	150,00	5,90	5,20	45,80	220,00	0,03	0,00	0,00	0,02	5,30	25,50	77,90	0,50
773-1994	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0	32,1	125,4	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,30	15,00	69,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60
	Итого:	780,00	29,70	30,10	117,90	851,60	0,52	31,30	12,12	0,22	215,70	110,10	362,40	5,25
	Всего за день:		49,30	50,10	203,70	1446,50	0,83	48,90	12,18	0,93	290,00	315,90	701,50	12,95

Неделя: первая

День: третий

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
175-2015	Каша "Дружба" молочная	200	11,60	9,80	47,50	305,00	0,10	0,80	49,90	0,53	188,50	33,90	142,50	0,80
642-1994	Фрукт	100	0,50	0,00	8,00	40,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
	Кофейный напиток	200	5,80	2,80	20,50	121,60	0,00	2,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00
	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0,00	0,00	0,07	0,00	2,40	0,20	0,00	0,00
	Батон йодированный	20,00	1,50	0,60	10,00	50,00	0,03	0,00	0,00	0,50	7,00	26,00	10,00	0,30
	Итого:	530	19,50	21,40	86,10	591,40	0,16	15,80	49,97	1,03	239,90	90,10	195,50	2,90
Сб.реп.	Овощи по сезону	60	0,40	0,00	1,60	8,20	0,00	5,00	12,00	0,00	25,20	7,00	21,00	0,75
133-2004	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,60	7,20	19,00	162,70	0,10	12,00	0,00	0,08	135,00	36,70	113,70	1,30
498-2004	Шницель куриный	90	16,10	15,00	17,20	260,20	0,09	4,40	0,12	0,11	73,80	34,20	147,60	1,80
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,40	5,30	39,70	225,00	0,20	0,00	0,00	0,03	4,90	21,10	37,20	1,10
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,10	0,00	31,50	118,50	0,01	1,00	0,00	0,40	23,00	21,00	14,00	0,80
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,30	15,00	69,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60
	Итого:	780	30,60	27,80	124,00	843,60	0,60	22,40	12,12	0,62	266,50	120,50	354,70	6,35
	Всего за день:		50,10	49,20	210,10	1435,00	0,76	38,20	62,09	1,65	506,40	210,60	550,20	9,25

Неделя: первая

Неделя: первая

День: четвертый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
388-2004	Шницель рыбный	90	14,70	14,50	20,60	280,00	0,07	0,00	0,07	0,00	131,40	10,80	167,40	0,70
520-2004	Картофельное пюре	150,00	3,30	4,70	37,60	190,20	0,10	8,20	0,00	0,10	37,00	27,80	86,60	1,00
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0,00	2,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00
Сб.реп.	Овощи по сезону	60	0,40	0,00	1,60	8,20	0,00	5,00	12,00	0,00	25,20	7,00	21,00	0,75
	Батон йодированный	20,00	1,50	0,60	10,00	50,00	0,03	0,00	0,00	0,50	7,00	26,00	10,00	0,30
	Итого:	520	20,20	19,80	84,80	587,80	0,20	15,20	12,07	0,60	208,60	76,60	295,00	3,75
Обед														
	Фрукт	100	0,50	0,00	8,00	40,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
124-2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,10	3,70	14,40	82,50	0,06	5,80	10,00	0,05	58,10	23,00	55,10	0,80
443-2004	Ежики мясные с томатным соусом (60/50)	110	15,80	18,50	24,50	350,50	0,10	2,10	0,00	0,20	22,70	62,90	320,20	4,30
511-2004	Рис отварной	150,00	5,90	5,20	41,80	219,00	0,03	0,00	0,00	0,02	5,30	25,50	77,90	0,50
686-2004	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	118,50	0,01	1,00	0,00	0,40	23,00	21,00	14,00	0,80
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,30	15,00	69,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60
	Итого:	840	27,40	27,70	118,70	879,50	0,43	21,90	10,00	0,67	147,70	157,90	521,40	7,80
	Всего за день:		47,60	47,50	203,50	1467,30	0,63	37,10	22,07	1,27	356,30	234,50	816,40	11,55

Неделя: первая

День: пятый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																
04-1994	Каша пшеничная молочная	200	12,80	15,00	55,60	320,30	0,10	0,80	49,90	0,53	188,50	33,90	142,50	0,80		
23-1997	Сыр порционный	20	4,50	4,60	0,00	112,20	0,20	0,20	48,30	1,00	219,00	198,00	27,00	1,00		
686-2004	Батон йодированный	20,00	1,50	0,60	10,00	60,00	0,03	0,00	0,00	0,50	7,00	26,00	10,00	0,30		
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0,00	2,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00		
	Фрукт	100	0,50	0,00	8,00	50,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80		
	Итого:	540	19,60	20,20	88,60	601,90	0,36	16,00	98,20	2,03	456,50	287,90	222,50	3,90		
Обед																
Сб.реп.	Овощи по сезону	60	0,40	0,00	1,60	8,20	0,00	5,00	12,00	0,00	25,20	7,00	21,00	0,75		
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	3,60	7,40	12,80	130,00	0,05	10,70	10,00	0,05	58,50	27,00	60,70	1,00		
498-2004	Шницель куриный	90	16,10	18,50	19,20	280,20	0,09	4,40	0,12	0,11	73,80	34,20	147,60	1,80		
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,40	5,30	39,70	225,00	0,20	0,00	0,00	0,03	4,90	21,10	37,20	1,10		
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,50	0,00	31,50	128,90	0,00	0,70	0,00	0,02	82,50	17,50	23,40	0,70		
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,30	15,00	69,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60		
	Итого:	780	28,00	31,50	119,80	841,30	0,54	20,80	22,12	0,21	249,50	107,30	311,10	5,95		
	Всего за день:		47,60	51,70	208,40	1443,20	0,90	36,80	120,32	2,24	706,00	395,20	533,60	9,85		

Неделя: вторая
День: первый

Неделя: вторая

День: первый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
182-2015	Каша рисовая молочная	200	13,60	9,80	47,50	305,00	0,10	0,80	49,90	0,53	188,50	33,90	142,50	0,40	
	Фрукт	100	0,50	0,00	8,00	50,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80	
642-1994	Какао с молоком	200	3,8	3,9	19,8	122,7	0	2	0	0	8	5	10	1	
	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0,00	0,00	0,07	0,00	2,40	0,20	0,00	0,00	
	Батон йодированный	20,00	1,50	0,60	10,00	50,00	0,03	0,00	0,00	0,50	7,00	26,00	10,00	0,30	
	Итого:	530,00	19,50	22,50	85,40	602,50	0,16	15,80	49,97	1,03	239,90	90,10	195,50	2,50	
Обед															
Сб.реп.	Овощи по сезону	60	0,40	0,00	1,60	8,20	0,00	5,00	12,00	0,00	25,20	7,00	21,00	0,75	
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	7,00	4,50	22,20	142,70	0,20	5,80	0,00	0,07	42,70	35,60	88,10	1,30	
451-2004	Биточек мясной	90	12,90	18,60	20,90	323,50	0,03	0,00	0,00	0,11	5,40	21,60	67,50	1,80	
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,40	5,30	39,70	225,00	0,20	0,00	0,00	0,03	4,90	21,10	37,20	1,10	
773-1994	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0	32,1	125,4	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3	
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,30	15,00	69,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60	
	Итого:	780,00	28,20	28,70	131,50	893,80	0,63	26,80	12,00	0,23	146,60	92,90	240,90	5,85	
	Всего за день:		47,70	51,20	216,90	1496,30	0,79	42,60	61,97	1,26	386,50	183,00	436,40	8,35	

Неделя: **вторая**День: **второй**

Редедд

Неделя: **вторая**День: **третий**

Рецепты: вторая		День: третий													
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
04-1994	Каша пшеничная молочная	200	12,80	15,00	55,60	320,30	0,10	0,80	49,90	0,53	188,50	33,90	142,50	0,80	
23-1997	Сыр порционный	20	4,50	4,60	0,00	112,20	0,20	0,20	48,30	1,00	219,00	198,00	27,00	1,00	
686-2004	Батон йодированный	20,00	1,50	0,60	10,00	50,00	0,03	0,00	0,00	0,50	7,00	26,00	10,00	0,30	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0,00	2,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	
	Фрукт	100	0,50	0,00	8,00	50,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80	
	Итого	540	19,6	20,2	88,6	591,9	0,36	16	98,2	2,03	456,5	287,9	222,5	3,9	
Обед															
Сб.реп.	Овощи по сезону	60	0,40	0,00	1,60	8,20	0,00	5,00	12,00	0,00	25,20	7,00	21,00	0,75	
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	3,60	5,40	12,80	130,00	0,05	10,70	10,00	0,05	58,50	27,00	60,70	1,00	
443-2004	Ежики мясные с томатным соусом (60/50)	110	15,80	18,50	24,50	350,50	0,10	2,10	0,00	0,20	22,70	62,90	320,20	4,30	
511-2004	Рис отварной	150,00	5,90	5,20	48,80	220,00	0,03	0,00	0,00	0,02	5,30	25,50	77,90	0,50	
686-2004	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,00	50,00	0	2	0	0	8	5	10	1	
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,30	15,00	69,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60	
	Итого:	800	28,00	29,40	117,70	827,70	0,38	19,80	22,00	0,27	124,30	127,90	511,00	8,15	
	Всего за день:		47,6	49,6	206,3	1419,6	0,74	35,8	120,2	2,3	580,8	415,8	733,5	12,05	

5

Неделя: вторая
День: четвертый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
366-2004	Запеканка творожная с повидлом	200	19,4	20	63	480,6	0,5	0,5	21	0,6	383,6	53	429,9	1,3
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0,00	2,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00
	Фрукт	100	0,50	0,00	8,00	50,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
	Итого:	500	20,2	20	86	590	0,53	15,5	21	0,6	425,6	83	472,9	3,1
Обед														
Сб.ре.	Овощи по сезону	60	0,40	0,00	1,60	8,20	0,00	5,00	12,00	0,00	25,20	7,00	21,00	0,75
132-2004	Рассольник ленинградский	250	6,00	3,80	14,20	119,80	0,20	8,60	0,40	0,25	42,10	30,00	107,80	1,80
498-2004	Шницель куриный	90	16,10	18,50	17,20	280,20	0,09	4,40	0,12	0,11	73,80	34,20	147,60	1,80
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,40	5,30	39,70	225,00	0,20	0,00	0,00	0,03	4,90	21,10	37,20	1,10
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	0	30,1	125,4	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,30	15,00	69,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60
	Итого:	780	30,40	27,90	117,80	827,60	0,69	34,00	12,52	0,41	214,40	99,90	340,70	6,35
	Всего за день		50,6	47,9	203,8	1417,6	1,22	49,5	33,52	1,01	640	182,9	813,6	9,45

Неделя: **вторая**

Неделя: вторая
День: пятый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
728-2004	Блинчики с начинкой	200	19,00	20,00	70,20	480,50	0,10	1,20	39,50	0,08	28,50	23,20	72,30	2,00
686-2004	Фрукт	100	0,50	0,00	8,00	50,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0,00	2,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00
	Итого:	500	19,8	20	93,2	589,9	0,13	16,2	39,5	0,08	70,5	53,2	115,3	3,8
Обед														
Сб.реп.	Овощи по сезону	60	0,40	0,00	1,60	8,20	0,00	5,00	12,00	0,00	25,20	7,00	21,00	0,75
147-2004	Суп с макаронными изделиями	250	6,60	8,50	16,80	158,10	0,00	0,80	0,20	0,00	26,40	11,70	38,50	0,70
388-2004	Шницель рыбный	90	14,70	14,50	20,60	280,00	0,07	0,00	0,07	0,00	131,40	10,80	167,40	0,70
520-2004	Картофельное пюре	150,00	3,30	4,70	37,60	190,20	0,10	8,20	0,00	0,10	37,00	27,80	86,60	1,00
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,10	0,00	31,50	118,50	0,01	1,00	0,00	0,40	23,00	21,00	14,00	0,80
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,30	15,00	69,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60
	Итого:	780,00	27,10	28,00	123,10	824,00	0,38	15,00	12,27	0,50	247,60	78,80	348,70	4,55
	Всего за день		46,90	48,00	216,30	1413,90	0,51	31,20	51,77	0,58	318,10	132,00	464,00	8,35

Итого среднесуточная за две недели			48,3	49,2	209,0	1452,3	0,8	42,9	66,9	1,5	488,3	258,9	636,7	10,9
---	--	--	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	-------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

Примерное двухнедельное циклическое меню для возрастной группы 12-18 лет.

Неделя: первая

День: первый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищев			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
733-2004	Оладьи со сгущенкой	250	24	24,3	73,9	540,3	0,3	1,5	48,3	0,4	351,3	82,7	370,8	2,6
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	0,50	0,50	8,00	92,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
	Итого:	550	24,8	24,8	96,9	691,7	0,33	16,5	48,3	0,4	393,3	112,7	413,8	4,4
Обед														
Сб.ре.	Овощи по сезону	100,00	0,70	0,00	2,70	13,70	0,00	5,00	12,00	0,00	25,20	7,00	21,00	0,75
132-2004	Рассольник ленинградский	250	4	5,2	16,2	162,1	0,2	8,6	0,4	0,25	42,1	30	107,8	1,8
408-1994	Печень, тушенная в соусе(70/50)	120	18,8	20,5	23,2	343,5	0,1	26,9	16,8	1,4	93,9	14,8	223,3	4,8
516-2004	Макаронные изделия отварные	180	6,5	6,4	47,6	270	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
773-1994	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0	33,1	125,4	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,30	15,00	69,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60
	Итого:	880	31,8	32,4	135,1	970	0,8	51,5	17,2	1,71	210,3	77,7	402,8	8,8
	Всего за день:		56,6	57,2	232	1661,7	1,13	68	65,5	2,11	603,6	190,4	816,6	13,2

Неделя: первая

День: второй

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
461/587-2004	Тестели мясные с томатным соусом 70/50	120	13,1	17,5	19,1	300,5	0,08	4,6	0,1	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,9	48,4	250	0,2	0	0	0,12	17,8	163	244,7	5,5
	Фрукт	100	0,50	0,00	8,00	40,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
	Батон йодированный	20	1,50	0,60	10,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Итого:	620	22,8	24	100,5	699,9	0,34	19,6	0,1	0,82	85,4	243,8	443,9	9,4
Обед														
Сб.ре.	Овощи по сезону	100,00	0,70	0,00	2,70	13,70	0,00	5,00	12,00	0,00	25,20	7,00	21,00	0,75
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	5,00	4,00	22,20	142,70	0,2	5,8	0	0,07	42,7	35,6	88,1	1,3
439-2006	Курица отварная	100	16,3	22,1	12,3	351,2	0,1	5	0,13	0,12	82,3	38,2	164,8	2
511-2004	Рис отварной	180	7,9	6,9	55,7	292	0,3	0	0	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6
773-1994	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0	32,1	125,4	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,30	15,00	69,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60
	Итого:	860,00	32,40	33,30	140,00	994,00	0,80	31,80	12,13	0,23	225,00	119,00	394,50	5,55
	Всего за день:		55,2	57,3	240,5	1693,9	1,14	51,4	12,23	1,05	310,4	362,8	838,4	14,95

4

Неделя: первая

День: третий

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
175-2015	Каша "Дружба"	200	13,9	9,8	52,3	305	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8
642-1994	Фрукт	100	0,50	0,00	8,00	40,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
	Кофейный напиток	200	5,8	2,8	20,5	121,6	0	2	0	0	8	5	10	1
	Масло сливочное порционно	20	0,20	12,00	0,20	149,60	0	0	0,07	0	2,4	0,2	0	0
	Батон йодированный	30	2,30	0,90	15,00	75,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	Итого:	550	22,7	25,5	96	691,2	0,16	15,8	49,97	1,03	239,9	90,1	195,5	2,9
Обед														
Сб.ре.	Овощи по сезону	100	0,70	0,00	2,70	13,70	0,00	5,00	12,00	0,00	25,20	7,00	21,00	0,75
133-2004	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,6	9,2	24	196,7	0,1	12	0	0,08	135	36,7	113,7	1,3
498-2004	Шницель куриный	100	16,6	18,7	18,6	310,2	0,1	6	0,14	0,13	82	38	164	2
516-2004	Макаронные изделия отварные	180	6,5	6,4	47,6	270	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,10	0,00	31,50	118,50	0,01	1,00	0,00	0,40	23,00	21,00	14,00	0,80
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	15,00	69,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60
	Итого:	860	31,8	34,6	136,7	964,4	0,71	19	0,14	0,65	250,5	121,5	357,5	6
	Всего за день:		54,5	60,1	232,7	1655,6	0,87	34,8	50,11	1,68	490,4	211,6	553	8,9

Неделя: первая

Неделя: первая

День: четвертый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
388-2004	Шницель рыбный	100	17,3	18,5	26,8	330	0,08	0	0,08	0	146	12	186	0,8
520-2004	Картофельное пюре	180	4	5,6	45,1	228	0,1	11,8	0	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
Сб.ре.	Овощи по сезону	100	0,70	0,00	2,70	13,70	0,00	5,00	12,00	0,00	25,20	7,00	21,00	0,75
	Батон йодированный	20	1,50	0,60	10,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	Итого:	600	23,8	24,7	99,6	681,1	0,21	18,8	12,08	0,62	230,6	83,4	330,9	4,05
Обед														
	Фрукт	100	0,50	0,50	8,00	92,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
124-2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,1	3,7	14,9	82,5	0,06	5,8	10	0,05	58,1	23	55,1	0,8
443-2004	Ежики мясные с томатным соусом(70/50)	120	19	22,5	27	450	0,1	2,1	0	0,2	22,7	62,9	320,2	4,3
511-2004	Рис отварной	180	7,9	6,9	55,7	263	0,3	0	0	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,10	0,00	31,50	118,50	0,01	1,00	0,00	0,40	23,00	21,00	14,00	0,80
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,30	15,00	69,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60
	Итого:	880	32,1	33,4	144,1	983	0,67	8,9	10	0,67	114,8	138	504	7,1
	Всего за день:		55,9	58,1	243,7	1664,1	0,88	27,7	22,08	1,29	345,4	221,4	834,9	11,15

Неделя: первая

День: пятый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
04-1994	Каша пшеничная молочная	200	12,8	15	62,8	320,3	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8
23-1997	Сыр порционный	30	8,8	8	0	178	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
	Батон йодированный	20	1,50	0,60	10,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	0,50	0,50	8,00	92,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
	Итого:	550	23,9	24,1	95,8	699,7	0,36	16	98,2	2,03	456,5	287,9	222,5	3,9
Обед														
Сб.реп.	Овощи по сезону	100,00	0,70	0,00	2,70	13,70	0,00	5,00	12,00	0,00	25,20	7,00	21,00	0,75
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	5	7,4	18,8	180	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1
498-2004	Шницель куриный	100	17,9	20,6	21,3	311,3	0,1	6	0,14	0,13	82	38	164	2
516-2004	Макаронные изделия отварные	180	6,5	6,4	47,6	270	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,50	0,00	31,50	128,90	0,00	0,70	0,00	0,02	82,50	17,50	23,40	0,70
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,30	15,00	69,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60
	Итого:	860	31,9	34,7	134,2	959,2	0,65	17,4	10,14	0,24	233,5	108,3	313,9	5,6
	Всего за день:		55,8	58,8	230	1658,9	1,01	33,4	108,34	2,27	690	396,2	536,4	9,5

Неделя: вторая

День: первый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
182-2015	Каша рисовая молочная	200	13,9	9,8	52,3	305	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8
	Фрукт	100	0,50	0,00	8,00	40,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
642-1994	Какао с молоком	200	3,8	3,9	20,5	135,7	0	2	0	0	8	5	10	1
22-1997	Масло сливочное порционно	20	3,90	11,00	0,20	132,40	0	0	0,07	0	2,4	0,2	0	0
	Батон йодированный	30	2,30	0,90	15,00	75,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	Итого:	550	24,40	25,60	96,00	688,10	0,16	15,80	49,97	1,03	239,90	90,10	195,50	2,90
Обед														
Сб.реп.	Овощи по сезону	100,00	0,70	0,00	2,70	13,70	0,00	5,00	12,00	0,00	25,20	7,00	21,00	0,75
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	5,00	4,00	22,20	142,70	0,2	5,8	0	0,07	42,7	35,6	88,1	1,3
451-2004	Биточек мясной	100	20,8	22,8	28,2	389,40	0,04	0	0	0,13	6	24	75	2
516-2004	Макаронные изделия отварные	180	6,5	6,4	47,6	270	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
773-1994	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0	32,1	125,4	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,30	15,00	69,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60
	Итого:	860	35,50	33,50	147,80	1010,20	0,74	26,80	12,00	0,26	148,20	99,50	255,80	6,25
	Всего за день:		59,9	59,1	243,8	1698,3	0,9	42,6	61,97	1,29	388,1	189,6	451,3	9,15

Неделя: вторая

День: второй

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
342-2004	Омлет натуральный	200	13,8	15,6	63	408,6	0,1	0,3	46,3	0,1	261,5	21,8	312,3	2,8
23-1997	Сыр порционный	30	8,8	8	0	178	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
	Батон йодированный	20	1,50	0,60	10,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	Фрукт	100	0,50	0,00	8,00	40,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
686-2004	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,00	50,00	0	2	0	0	8	5	10	1
	Итого:	550	24,9	24,2	96	726,6	0,36	15,5	94,6	1,6	529,5	275,8	392,3	5,9
Обед														
Сб.реп.	Овощи по сезону	100,00	0,70	0,00	2,70	13,70	0,00	5,00	12,00	0,00	25,20	7,00	21,00	0,75
124-2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,1	3,7	14,9	82,5	0,06	5,8	10	0,05	58,1	23	55,1	0,8
259-2015	Жаркое по-домашнему	280	25,7	28,5	70	680	0,1	10,8	0	0,3	179	67,9	329,7	6,2
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,10	0,00	31,50	118,50	0,01	1,00	0,00	0,40	23,00	21,00	14,00	0,80
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,30	15,00	69,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60
	Итого:	860	31,6	32,5	134,1	963,7	0,37	22,6	22	0,75	289,9	119,4	441	9,15
	Всего за день:		56,5	56,7	230,1	1690,3	0,73	38,1	116,6	2,35	819,4	395,2	833,3	15,05

Неделя: вторая

Неделя: вторая

День: третий

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
04-1994	Каша пшеничная молочная	200	12,8	15	62,8	320,3	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8
23-1997	Сыр порционный	30	8,8	8	0	178	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
	Батон йодированный	20	1,50	0,60	10,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	0,50	0,00	8,00	92,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
	Итого:	550	23,9	23,6	95,8	699,7	0,36	16	98,2	2,03	456,5	287,9	222,5	3,9
Обед														
Сб.реп.	Овощи по сезону	100,00	0,70	0,00	2,70	13,70	0,00	5,00	12,00	0,00	25,20	7,00	21,00	0,75
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	5	7,4	18,8	180	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1
443-2004	Ежики мясные с томатным соусом(70/50)	120	17,2	20,2	27	382,4	0,1	2,1	0	0,2	22,7	62,9	320,2	4,3
511-2004	Рис отварной	180	7,9	6,9	55,7	263	0,3	0	0	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6
686-2004	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,00	50,00	0	2	0	0	8	5	10	1
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,30	15,00	69,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60
	Итого:	880	33,1	34,8	134,2	958,1	0,65	19,8	22	0,27	125,4	133	526,6	8,25
	Всего за день:		57	58,4	230	1657,8	1,01	35,8	120,2	2,3	581,9	420,9	749,1	12,15

Неделя: вторая

День: четвертый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки,	Жиры,	Углев.,		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
			г	г	г									
Завтрак														
366-2004	Запеканка творожная с повидлом	250	24,3	25	78,8	600,8	0,5	0,5	21	0,6	383,6	53	429,9	1,3
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	0,50	0,00	8,00	40,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
	Итого:	550	25,1	25	101,8	700,2	0,53	15,5	21	0,6	425,6	83	472,9	3,1
Обед														
Сб.ре.	Овощи по сезону	100,00	0,70	0,00	2,70	13,70	0,00	5,00	12,00	0,00	25,20	7,00	21,00	0,75
132-2004	Рассольник ленинградский	250	4	5,2	16,2	162,1	0,2	8,6	0,4	0,25	42,1	30	107,8	1,8
498-2004	Шницель куриный	100	17,9	20,6	21,3	311,3	0,1	6	0,14	0,13	82	38	164	2
516-2004	Макаронные изделия отварные	180	6,5	6,4	47,6	270	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,50	0,00	31,50	128,90	0,00	0,70	0,00	0,02	82,50	17,50	23,40	0,70
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,30	15,00	69,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60
	Итого:	860	31,6	32,5	134,3	955	0,8	20,3	12,54	0,44	242,3	118,3	382	7,15
	Всего за день:		56,7	57,5	236,1	1655,2	1,33	35,8	33,54	1,04	667,9	201,3	854,9	10,25

Неделя: вторая

День: пятый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
728-2004	Блинчики с начинкой	250	24	25	88	600	0,1	1,6	52,7	0,11	38	30,9	96,4	2,7
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	0,50	0,00	8,00	40,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
	Итого:	550	24,8	25	111	699,4	0,13	16,6	52,7	0,11	80	60,9	139,4	4,5
Обед														
Сб.ре.	Овощи по сезону	100,00	0,70	0,00	2,70	13,70	0,00	5,00	12,00	0,00	25,20	7,00	21,00	0,75
147-2004	Суп с макаронными изделиями	250	7,60	8,50	16,80	193,10	0,00	0,80	0,20	0,00	26,40	11,70	38,50	0,70
388-2004	Шницель рыбный	100	17,3	18,5	26,8	330	0,08	0	0,08	0	146	12	186	0,8
520-2004	Картофельное пюре	180	4	5,6	45,1	228	0,1	11,8	0	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,10	0,00	31,50	118,50	0,01	1,00	0,00	0,40	23,00	21,00	14,00	0,80
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,30	15,00	69,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60
	Итого:	860	31,7	32,9	137,9	952,3	0,39	18,6	12,28	0,52	269,6	85,6	384,6	4,85
	Всего за день:		56,5	57,9	248,9	1651,7	0,52	35,2	64,98	0,63	349,6	146,5	524	9,35
	Итого среднесуточная за две недели		56,5	58,1	236,8	1668,8	1,0	40,3	65,6	1,6	524,7	273,6	699,2	11,4