

Утверждаю:
Исполняющая обязанности
Директора МБОУ СОШ №1
И.И. Лепетюха
« 28 » 06 2025 год.



**Пятнадцатидневное меню воспитанников пришкольного оздоровительного лагеря с
дневным пребыванием детей в возрасте от 11-17 лет
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя
общеобразовательная школа №1»
Туркменского муниципального округа Ставропольского края
на 2025 год.**

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для
обучающихся в образовательных организациях под ред. С.В. Маслова, 2015

Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
						В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2	I, мкг	
День 1 (понедельник)																
Завтрак																
1	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200/30	7,13	9,4	25,36	215,11	0,12	0,86	36,6	0,2	181,25	198,05	64,26	3,7	0,23	14,53
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
4	Мороженое сливочное "Пломбир"	1/100	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0
	Итого:	832	12,69	13,55	55,47	395,16	0,16	2,53	62,6	0,94	296,02	292,3	73,44	4,33	0,27	14,53
Обед																
1	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	1/250	3,9	5,48	15,54	127	0,14	6,5	0	2,9	83,15	108,25	29,64	1,35	0,08	4,81
2	Тефтели из мяса говядины	2/50	11,94	14,32	17,83	247,81	0,08	39,71	3,6	3,17	280,56	151,55	39,54	2,26	0,13	7,49
3	Каша пшеничная рассыпчатая	1/180	13,26	15,9	19,81	275,35	0,09	44,12	4	3,52	311,73	168,38	43,93	2,5	0,15	8,32
4	Огурцы свежие в нарезке	1/100	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26
5	Компот из яблок свежих	1/200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
	Итого:	780	34,96	37,29	114,86	934,5	0,41	92,78	7,66	12,51	781,31	564,02	137,71	10,44	0,975	23,88
	Итого за день	1612	47,65	50,84	170,33	1329,66	0,57	95,31	70,26	13,45	1077,33	856,32	211,15	14,77	1,245	38,41

	Наименование	Выход гр		Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
								В1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг	
День 2 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша жидкая на молоке (манная)	1/200	7,28	7,96	34,16	237,43	0,05	0,06	32,33	0,51	173,21	151,08	24,71	0,48	0,2	12,6		
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0		
3	Булочка Домашняя	1/60	4,24	5,46	37,78	217,14	0,06	0	18	0,64	10,26	35,48	6,36	0,52	0,02	1,12		
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0		
5	Сыр Российский в нарезке	1/15	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3		
6	Сок в ассортименте	1/200	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0		
	Итого:	883	14,76	14,62	102,05	598,79	0,15	1,66	50,33	1,84	198,24	226,81	36,75	1,53	0,23	13,72		
Обед																		
1	Рассольник Ленинградский	1/250	2,56	4,01	17,28	115,44	0,11	9,28	7,5	1,31	70,7	76,5	26,59	0,99	0,09	5,38		
2	Шницель из мяса цыпленка бройлера	2/50	22,41	21,71	8	317,29	0,09	1,71	65,26	1,39	40,26	186,86	19,64	1,7	0,2	10,36		
3	Изделия макаронные отварные	1/180	5,52	4,35	35,25	202,38	0,09	0	13,5	0,78	15,54	45,45	8,31	0,84	0,03	1,14		
4	Свекла тушеная	1/100	10,6	2	5,6	44,62	0,01	6,21	8,4	0,09	43,2	28,94	13,94	0,88	0,03	4,71		
5	Кисель из яблок свежих	1/200	0,05	0,02	24,09	96,77	0	1,51	0	0,11	7,33	6,49	1,51	0,12	0	0		
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0		
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3		
	Итого:	880	46,32	33,62	122,52	940,19	0,37	18,71	94,66	4,63	261,43	452,84	82,69	5,94	0,375	24,59		
	Итого за день	1763	61,08	48,24	224,57	1538,98	0,52	20,37	144,99	6,47	459,67	679,65	119,44	7,47	0,605	38,31		

	Наименование	Выход гр		Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
										В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг
День 3 (средн)																			
Завтрак																			
1	Каша рисовая молочная	1/200	3,64	8,01	19,25	163,73	0,05	0,31	22,65	0,1	65,39	71,61	15,51	0,3	0,08	5,39			
2	Какао на молоке	1/200	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0			
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0			
4	Сыр Российский в нарезке	1/15	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3			
5	Мороженое сливочное "Пломбир"	1/100	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0			
	Итого:	565	8,86	9,54	61,66	368,04	0,12	1,91	22,65	1,06	155,16	186,86	28,69	1,76	0,105	8,39			
Обед																			
1	Суп с изделиями макаронными	1/250	5,78	4,58	15,55	126,48	0,05	1,5	18,4	0,41	12,13	33,64	8,65	0,59	0,025	1,25			
2	Гуляш из отварного мяса цыпленка бройлера	100/50	21,21	17,84	2,4	254,9	0,06	3,44	67,5	0,09	20,04	156,45	19,74	1,61	0,15	5,81			
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	2,72	3,11	30,05	159,08	0,03	0	9,9	0,19	4,49	58,58	19,31	0,4	0,02	0,84			
4	Огурцы свежие в нарезке	1/100	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26			
5	Компот из сухофрукты	1/200	0,16	0,16	21,82	112	0,012	2,8	0	0,22	14,86	4,4	3,6	2	0,01	0			
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0			
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3			
	Итого:	930	35,45	27,22	103,62	823,65	0,232	10,19	95,8	3,77	147,19	373,43	70,86	8,51	0,81	11,16			
	Итого за день	1495	44,31	36,76	165,28	1191,69	0,352	12,1	118,45	4,83	302,35	560,29	99,55	10,27	0,915	19,55			

	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	Энергети ческая ценность , ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
							В I	C	A	Е мг, ток. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2	I, мкг
День 4 (четверг)																
Завтрак																
1	Сырники с молоком сгущеным	150/30	26,52	14,73	42,32	407,81	0	0,36	1,2	7,5	108,6	241,35	63	2,1	0	1,1
2	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,79	3,4	19,47	123,66	2,42	0,6	15	0	141,3	114,84	30	1,73	0,13	17
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
	Итого:	681	33,51	19,33	81,79	635,07	2,46	0,96	16,2	8,18	259,3	389,79	98,2	4,31	0,14	18,1
Обед																
1	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	1/250	2,63	6,38	13,87	123,38	0,06	15,65	7,5	2,46	139,44	74,19	21,96	0,81	0,06	3,65
2	Филе минтая запеченое	1/100	16,8	9	0	148	0,32	0,24	15,12	1,46	18,58	208,22	29,32	0,58	0,18	117,88
3	Пюре картофельное при наличии оборудования	1/180	3,99	4,5	25,9	161,01	0,2	15,14	15,66	0,2	65,36	117,5	39,06	1,4	0,77	10,69
4	Помидоры свежие в нарезке	1/100	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26
5	Компот из яблок свежих	1/200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
	Итого:	880	29,27	21,52	100,78	714,23	0,68	33,48	38,34	7,04	329,25	535,75	114,94	7,12	1,625	135,48
	Итого за день	1561	62,78	40,85	182,57	1349,3	3,14	34,44	54,54	15,22	588,55	925,54	213,14	11,43	1,765	153,58

Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
				гр			В I	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг	
	День 5 (пятница)																
Завтрак																	
1	Омлет натуральный, запеченный	1/200	15,66	16,7	2,93	226,04	0,09	0,27	15,87	0,72	118,07	257,8	19,88	2,87	0,57	0,26	
2	Икра кабачковая	1/100	0,62	2,73	4,35	44,55	0,03	12,57	24,76	1,13	14,52	14,83	8,52	0,4	0,03	0,25	
3	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,2	1,28	11,86	63,8	0,01	0,24	6	0	52,16	42,17	5,6	0,07	0,05	3,6	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
5	Мороженое сливочное "Пломбир"	1/100	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0	
	Итого:	847	4,4	2,48	31,86	167,4	0,05	0,24	6	0,68	61,56	75,77	10,8	0,55	0,06	3,6	
Обед																	
1	Борщ с капустой и картофелем	1/250	6,11	7,91	17,9	174,72	0,33	38,153	0,87	4,51	84,02	89,62	3,27	3,874	0,06		3,65
2	Котлета из мяса цыпленка бройлера	1/100	15,2	22,6	14,8	324	0,061	0,54	6,75	16,5	15	92,9	15	20,8	0,18		117,88
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	13,18	10,68	59,2	176,5	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1	0,77		10,69
4	Соус красный основной	1/50	1,5	1	1,2	23,3	1,9	2,57	0,06	2,06	24	62,74	3,2	6,01	0,3		4,20
5	Компот из яблок свежих	1/200	0,16	0,16	21,82	112	0,012	2,8	0	0,22	14,86	4,4	3,6	2	0,01		0
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01		0
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015		3
	Итого:	930	41,33	43,88	147,22	974,21	2,821	41,493	47,62	26,48	239,68	610,32	243,12	75,184	1,045		135,22
	Итого за день	1777	45,73	46,36	179,08	1141,61	2,871	41,733	53,62	27,16	301,24	686,09	253,92	75,734	1,105		138,82

	Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
							В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг
День 6 (понедельник)																
Завтрак 1																
1	Пудинг манный с повидлом	160/30	7,24	7,54	42,48	266,76	0,08	0,26	25,2	0,72	94,74	93,04	14,44	0,7	0,12	6,74
3	Чай с молоком и сахаром	200/15	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
5	Сыр Российский в нарезке	1/15	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
6	Сок в ассортименте	1/200	1	0,2	20,2	86,6	0,03	4	0	0,2	14	14	8	2,8	0,03	0
	Итого:	770	13,46	9,27	105,09	557,67	0,18	5,86	25,2	1,88	198,51	222,29	35,62	4,96	0,175	9,74
Обед																
1	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	6,91	5,3	17,79	146,55	0,2	6,41	0	2,31	32,99	94,64	34,25	1,73	0,18	4,09
2	Голубцы ленивые с мясом говядины	1/250	11,94	14,32	17,83	247,81	0,08	39,71	3,6	3,17	280,56	151,55	39,54	2,26	0,13	7,49
3	Помидоры свежие в нарезке	1/100	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26
4	Компот из яблок свежих	1/200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
	Итого:	850	24,71	21,21	97,3	678,7	0,38	48,57	3,66	8,4	419,42	382,03	98,39	8,32	0,925	14,84
	Итого за день	1620	38,17	30,48	202,39	1236,37	0,56	54,43	28,86	10,28	617,93	604,32	134,01	13,28	1,1	24,58

	Наименование	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
		гр					В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2	I, мкг
День 7 (вторник)																
Завтрак																
1	Каша жидкая на молоке (манная)	1/200	7,28	7,96	34,16	237,43	0,05	0,06	32,33	0,51	173,21	151,08	24,71	0,48	0,2	12,6
2	Ватрушка с повидлом	1/100	6,16	4,11	59,96	301,26	0,06	0	18	0,64	10,26	35,48	6,36	0,52	0,02	1,12
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
	Итого:	887	16,68	13,27	124,23	682,91	0,15	1,66	50,33	1,84	198,24	226,81	36,75	1,53	0,23	13,72
Обед																
1	Щи из свежей капусты	1/250	2	3,8	8,43	75,88	0,06	19,55	7,5	1,28	153,66	46,14	20,99	0,73	0,06	4,05
2	Помидоры свежие в нарезке	1/100	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26
3	Филе минтая запеченое	1/100	16,8	9	0	148	0,32	0,24	15,12	1,46	18,58	208,22	29,32	0,58	0,18	117,88
4	Каша пшеничная распычатая	1/180	13,26	15,9	19,81	275,35	0,09	44,12	4	3,52	311,73	168,38	43,93	2,5	0,15	8,32
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
6	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
	Итого:	680	37,64	30,23	62,04	670,42	0,55	66,36	26,62	9,12	579,64	543,1	113,8	7,72	0,995	133,51
	Итого за день	1567	54,32	43,5	186,27	1353,33	0,7	68,02	76,95	10,96	777,88	769,91	150,55	9,25	1,225	147,23

	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	Энергети ческая ценность , ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
							В 1	C	A	E мг, ток. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2	I, мкг
День 8 (среда)																
Завтрак																
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	1/200	7,13	9,4	25,36	215,11	0,12	0,86	36,6	0,2	181,25	198,05	64,26	3,7	0,23	14,53
2	Какао на молоке	200	1,2	1,28	11,86	63,8	0,01	0,24	6	0	52,16	42,17	5,6	0,07	0,05	3,6
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
4	Сыр Российский в нарезке	1/15	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
5	Яблоко свежее колерованное	1/200	0,8	0,8	20,64	93,46	0,08	21,06	0	33,68	16,84	21,26	18,94	4,34	0,04	4,22
	Итого:	780	11,53	11,88	57,22	382,51	0,17	1,1	42,6	0,88	242,81	273,82	75,06	4,25	0,29	18,13
Обед																
1	Борщ с капустой и картофелем	1/250	3,76	4,04	10,05	91,58	0,04	11,9	16	0,19	77,45	42,17	19,09	0,9	0,05	4,8
2	Биточки из мяса цыпленка бройлера	2/50	22,41	21,71	8	317,29	0,09	1,71	65,26	1,39	40,26	186,86	19,64	1,7	0,2	10,36
3	Рагу из овощей	1/180	3,13	9,29	3,06	180,11	0,14	13,93	0	4,25	32,47	85,14	39,17	1,29	0,11	6,7
4	Компот из яблок свежих	1/200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
6	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
	Итого:	850	34,76	36,63	81,29	865,82	0,36	27,54	81,32	6,84	244,78	438,25	95,64	5,72	0,395	24,86
	Итого за день	1630	46,29	48,51	138,51	1248,33	0,53	28,64	123,92	7,72	487,59	712,07	170,7	9,97	0,685	42,99

	Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
					гр			В I	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Мg	Fe	B2	I, мкг
		День 9 (четверг)															
Завтрак 1																	
1	Запеканка творожная с молоком сгущеным	200/30	7,13	9,4	25,36	215,11	0,12	0,86	36,6	0,2	181,25	198,05	64,26	3,7	0,23	14,53	
2	Кофейный напиток	1/200	3,79	3,4	19,47	123,66	2,42	0,6	15	0	141,3	114,84	30	1,73	0,13	17	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
4	Сок в ассортименте	1/200	1	0,2	20,2	86,6	0,03	4	0	0,2	14	14	8	2,8	0,03	0	
	Итого:	799	14,12	14	64,83	442,37	2,58	1,46	51,6	0,88	331,95	346,49	99,46	5,91	0,37	31,53	
Обед																	
1	Суп с клецками	1/250	9,25	1,91	24,38	151,73	0,1	4,3	0,01	0,55	23,06	75,04	19,76	1,05	0,1	5,43	
2	Мясо цыпленка бройлера, тушенное в соусе красном	100/50	15,2	22,6	14,8	324	0,061	0,54	6,75	16,5	15	92,9	15	20,8	0,18	117,88	
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	13,18	10,68	59,2	176,5	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1	0,77	10,69	
4	Помидоры свежие в нарезке	1/100	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26	
5	Кисель из яблок свежих	1/200	0,05	0,02	24,09	96,77	0	1,51	0	0,11	7,33	6,49	1,51	0,12	0	0	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	
	Итого:	880	43,26	36,74	156,27	920,19	0,689	8,8	46,76	24,32	182,46	609,59	264,38	72,98	1,655	137,26	
	Итого за день	1679	57,38	50,74	221,1	1362,56	3,269	10,26	98,36	25,2	514,41	956,08	363,84	78,89	2,025	168,79	

	Наименование	Выход		Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Энергетическая ценность		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
		гр					ккал		В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг
День 10 (пятница)																		
Завтрак 1																		
1	Каша рисовая молочная жидкая	1/200		7,13	9,4	25,36	215,11	0,12	0,86	36,6	0,2	181,25	198,05	64,26	3,7	0,23	14,53	
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60		3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
4	Сыр Российский в нарезке	1/15		1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	
6	Яблоко свежее колиброванное	1/200		0,8	0,8	20,64	93,46	0,08	21,06	0	33,68	16,84	21,26	18,94	4,34	0,04	4,22	
	Итого:	687		13,15	11,73	88,41	512,88	0,27	23,52	36,6	34,84	287,86	334,56	96,38	9,5	0,295	21,75	
Обед																		
1	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250		6,91	5,3	17,79	146,55	0,2	6,41	0	2,31	32,99	94,64	34,25	1,73	0,18	4,09	
2	Котлеты из мяса цыпленка бройлера	1/100		12,26	11,29	11,64	197,08	0,06	0,94	44,21	0,36	66,11	123,64	14,99	1	0,1	5,11	
3	Изделия макаронные отварные	1/180		5,52	4,35	35,25	202,38	0,09	0	13,5	0,78	15,54	45,45	8,31	0,84	0,03	1,14	
4	Огурцы свежие в нарезке	1/100		0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26	
5	Компот из яблок свежих	1/200		0,16	0,16	21,82	112	0,012	2,8	0	0,22	14,86	4,4	3,6	2	0,01	0	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60		3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
7	Хлеб ржаной	1/40		1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	
	Итого:	880		30,43	22,63	120,3	829,2	0,442	12,6	57,71	6,53	225,17	388,49	80,71	9,48	0,925	13,6	
	Итого за день	1567		43,58	34,36	208,71	1342,08	0,712	36,12	94,31	41,37	513,03	723,05	177,09	18,98	1,22	35,35	

	Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№ ТК (Вариант 1)	
							В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2		I, мкг
День 11 (понедельник)																	
Завтрак																	
1	Сырники с молоком сгущенным	150/30	26,52	14,73	42,32	407,81	0	0,36	1,2	7,5	108,6	241,35	63	2,1	0	1,1	160106
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
	Итого:	782	29,76	15,93	72,43	552,03	0,04	1,96	1,2	8,19	123,37	281,6	68,68	2,63	0,01	1,1	
Обед																	
1	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	1/250	3,9	5,48	15,54	127	0,14	6,5	0	2,9	83,15	108,25	29,64	1,35	0,08	4,81	110329-1
2	Огурцы свежие в нарезке	1/100	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26	
3	Тефтели из мяса говядины	2/50	11,94	14,32	17,83	247,81	0,08	39,71	3,6	3,17	280,56	151,55	39,54	2,26	0,13	7,49	
4	Каша пшеничная рассыпчатая	1/180	13,26	15,9	19,81	275,35	0,09	44,12	4	3,52	311,73	168,38	43,93	2,5	0,15	8,32	303
5	Компот из яблок свежих	1/200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0	160209-2
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	200103
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	
	Итого:	880	34,96	37,29	114,86	934,5	0,41	92,78	7,66	12,51	781,31	564,02	137,71	10,44	0,975	23,88	
	Итого за день	1662	64,72	53,22	187,29	1486,53	0,45	94,74	8,86	20,7	904,68	845,62	206,39	13,07	0,985	24,98	

	Наименование	Выход гр		Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
								B I	C	A	Е мг, ток. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2	I, мкг
День 12 (вторник)																	
Завтрак																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	1/200	7,28	7,96	34,16	237,43	0,05	0,06	32,33	0,51	173,21	151,08	24,71	0,48	0,2	12,6	
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0	
3	Булочка Домашняя	1/60	4,24	5,46	37,78	217,14	0,06	0	18	0,64	10,26	35,48	6,36	0,52	0,02	1,12	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
	Итого:	750	14,76	14,62	102,05	598,79	0,15	1,66	50,33	1,84	198,24	226,81	36,75	1,53	0,23	13,72	
Обед																	
1	Рассольник Ленинградский	1/250	2,56	4,01	17,28	115,44	0,11	9,28	7,5	1,31	70,7	76,5	26,59	0,99	0,09	5,38	
2	Шницель из мяса цыпленка бройлера	2/50	22,41	21,71	8	317,29	0,09	1,71	65,26	1,39	40,26	186,86	19,64	1,7	0,2	10,36	
3	Изделия макаронные отварные	1/180	5,52	4,35	35,25	202,38	0,09	0	13,5	0,78	15,54	45,45	8,31	0,84	0,03	1,14	
4	Свекла тушеная	1/100	10,6	2	5,6	44,62	0,01	6,21	8,4	0,09	43,2	28,94	13,94	0,88	0,03	4,71	
5	Кисель из яблок свежих	1/200	0,05	0,02	24,09	96,77	0	1,51	0	0,11	7,33	6,49	1,51	0,12	0	0	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	
	Итого:	880	46,32	33,62	122,52	940,19	0,37	18,71	94,66	4,63	261,43	452,84	82,69	5,94	0,375	24,59	
	Итого за день	1630	61,08	48,24	224,57	1538,98	0,52	20,37	144,99	6,47	459,67	679,65	119,44	7,47	0,605	38,31	

	Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
						В 1		С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг	
День 13 (среда)																	
Завтрак																	
1	Каша рисовая молочная	1/200	3,64	8,01	19,25	163,73	0,05	0,31	22,65	0,1	65,39	71,61	15,51	0,3	0,08	5,39	
2	Какао на молоке	1/200	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
4	Сыр Российский в нарезке	1/15	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	
5	Мороженое сливочное "Пломбир"	1/100	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0	
	Итого:	765	11,18	12,49	61,66	403,87	0,12	1,98	48,65	1,11	255,16	240,86	32,19	1,86	0,135	8,39	
Обед																	
1	Суп с изделиями макаронными	1/250	5,78	4,58	15,55	126,48	0,05	1,5	18,4	0,41	12,13	33,64	8,65	0,59	0,025	1,25	
2	Гуляш из отварного мяса цыпленка бройлера	100/50	21,21	17,84	2,4	254,9	0,06	3,44	67,5	0,09	20,04	156,45	19,74	1,61	0,15	5,81	
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	2,72	3,11	30,05	159,08	0,03	0	9,9	0,19	4,49	58,58	19,31	0,4	0,02	0,84	
4	Огурцы свежие в нарезке	1/100	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26	
5	Компот из сухофруктов	1/200	0,16	0,16	21,82	112	0,012	2,8	0	0,22	14,86	4,4	3,6	2	0,01	0	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	
	Итого:	930	35,45	27,22	103,62	823,65	0,232	10,19	95,8	3,77	147,19	373,43	70,86	8,51	0,81	11,16	
	Итого за день	1695	46,63	39,71	165,28	1227,52	0,352	12,17	144,45	4,88	402,35	614,29	103,05	10,37	0,945	19,55	

	Наименование	Выход,	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод		Энергети ческая ценность , ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
		гр			ы,	В 1		С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг		
					гр													
День 14 (четверг)																		
Завтрак																		
1	Сырники с молоком сгущеным	150/30	26,52	14,73	42,32	0	0,36	1,2	7,5	108,6	241,35	63	2,1	0	1,1			
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,79	3,4	19,47	2,42	0,6	15	0	141,3	114,84	30	1,73	0,13	17			
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0			
	Итого:	745	33,51	19,33	81,79	2,46	0,96	16,2	8,18	259,3	389,79	98,2	4,31	0,14	18,1			
Обед																		
1	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	1/250	2,63	6,38	13,87	0,06	15,65	7,5	2,46	139,44	74,19	21,96	0,81	0,06	3,65			
3	Помидоры свежие в нарезке	1/100	0,4	0	1,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26			
3	Филе минтая запеченное	1/100	16,8	9	0	0,32	0,24	15,12	1,46	18,58	208,22	29,32	0,58	0,18	117,88			
4	Пюре картофельное при наличии оборудования	1/180	3,99	4,5	25,9	0,2	15,14	15,66	0,2	65,36	117,5	39,06	1,4	0,77	10,69			
5	Компот из яблок свежих	1/200	0,28	0,06	27,88	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0			
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0			
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3			
	Итого:	880	29,28	21,47	101,45	0,68	33,48	38,34	7,04	329,25	535,75	114,94	7,12	1,625	135,48			
	Итого за день	1625	62,79	40,8	183,24	3,14	34,44	54,54	15,22	588,55	925,54	213,14	11,43	1,765	153,58			

	Наименование	Выход гр	Жиры гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
								В1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг
День 15 (пятница)																	
Завтрак																	
1	Омлет натуральный, запеченный	1/200	16,7	15,66	2,93	226,04	0,09	0,27	15,87	0,72	118,07	257,8	19,88	2,87	0,57	0,26	
2	Икра кабачковая	1/100	2,73	0,62	4,35	44,55	0,03	12,57	24,76	1,13	14,52	14,83	8,52	0,4	0,03	0,25	
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,28	1,2	11,86	63,8	0,01	0,24	6	0	52,16	42,17	5,6	0,07	0,05	3,6	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	1,2	3,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
4	Мороженое сливочное "Пломбир"	1/100	2,95	2,32	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0	
	Итого:	1105	2,48	4,4	31,86	167,4	0,05	0,24	6	0,68	61,56	75,77	10,8	0,55	0,06	3,6	
Обед																	
1	Борщ с капустой и картофелем	1/250	7,91	6,11	17,9	174,72	0,33	38,153	0,87	4,51	84,02	89,62	3,27	3,874	0,06	3,65	
2	Котлета из мяса цыпленка бройлера	1/100	22,6	15,2	14,8	324	0,061	0,54	6,75	16,5	15	92,9	15	20,8	0,18	117,88	
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10,68	13,18	59,2	176,5	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1	0,77	10,69	
4	Соус красный основной	1/50	1	1,5	1,2	23,3	1,9	2,57	0,06	2,06	24	62,74	3,2	6,01	0,3	4,20	
5	Компот из яблок свежих	1/200	0,16	0,16	21,82	112	0,012	2,8	0	0,22	14,86	4,4	3,6	2	0,01	0	
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	1,2	3,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
7	Хлеб ржаной	1/40	0,33	1,98	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	
	Итого:	930	43,88	41,33	147,22	974,21	2,821	41,493	47,62	26,48	239,68	610,32	243,12	75,184	1,045	135,22	
	Итого за день	2035	2,48	4,4	31,86	167,4	0,05	0,24	6	0,68	61,56	75,77	10,8	0,55	0,06	3,6	