

Согласованно
 Директор МОУСОШ№1
 г. Хвалынска
 _____А.Г.Пудовочкин

Согласовано
 Директор МОУСОШ№2
 г. Хвалынска
 _____И.М. Летягина

Утверждаю
 Директор МОУ СОШ № 3
 г. Хвалынска
 _____Е.А. Золотова

Меню десятидневное летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей на 2025г.

	наименование продукта день 1-й 1-й завтрак	тех.карта	выход		Б		Ж		У		Эн.ценность		Витамины (мг)				Минеральные вещ.(мг)			
			7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	В	С	А	РР	Ca	P
1	Каша молочная овсяная из «Геркулеса» с сливочным маслом	№ 189.1	200/5	250/5	6,44	8,05	8,26	10,32	32,07	40,08	228,89	286,11	0,11	0,53	0,04	0,15	123,95	162,35	46,67	1,18
2	Масло сливочное (порциями)	№14.1	10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	74,80	74,80	0,00	0,00	0,07	0,01	1,2	1,9	0	0,02
3	Яйцо варёное	№209	40	40	4,96	4,96	4,49	4,49	0,27	0,27	61,29	61,29	0,02	0,00	0,10	0	19,93	69,25	4,35	0,91
4	Батон сдобный	№1	50	80	3,75	6	1,45	2,32	25,7	41,1	132,5	212	0	0	0	0	0,95	3,25	0,65	0,05
5	Чай с сахаром	№ 376	200/10	200/10	0,10	0,10	0	0	14,72	14,72	59,25	59,25	0,02	0,00	0,10	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37
	Итого:		500	580	15,3	19,16	22,45	25,38	72,84	96,25	556,73	693,45	0,15	0,53	0,31	0,16	156,8	240,46	55,76	2,53
	2-й завтрак																			
	Яблоко	№7	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	94	94	0,06	20	0,01	0,04	32	22	16	4,40
	Обед:																			
1	Помидор свежий	№ 15	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,29	3,81	14,47	24,11	0,04	15,08	0,10	0,02	8,44	15,68	12,06	0,60
2	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	№ 84	250//10	300/10	9,43	11,31	17,41	20,89	8,88	10,65	230,82	276,98	0,06	11,19	0,27	0,11	55,25	107,94	28,34	1,87
3	Биточек куриный припущенный	№ 315	90	100	13,63	15,14	17,24	19,15	9,21	10,23	246,36	273,73	0,07	0,60	0,09	0,12	28,12	36,77	15,31	1,13
4	Картофельное пюре	№ 312	150	200	3,19	4,25	5,26	7,01	21,42	28,56	146,30	162,55	0,12	10,38	0,04	0,12	44,87	85,83	30,32	1,22
5	Хлеб пшеничный	№3	65	150	4,94	11,4	0,59	1,35	32,30	64,61	143	330	0,4	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,5
6	Хлеб ржаной	№4	65	100	4,36	6,7	0,78	1,2	27,76	42,7	135,2	208	0,14	0	4	0	37,6	125,6	39,2	3,12
7	Компот из смеси сухофруктов	№ 402	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	31,70	31,70	131	131	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		820	1050	37,74	51,62	41,83	50,29	133,65	192,35	1058,11	1419,52	0,85	37,28	4,45	0,38	180,84	423,92	142,58	8,55
	Всего:		1525	1830	53,84	71,58	65,08	76,47	220,09	308,2	170,84	2206,97	1,07	57,81	4,77	0,58	369,64	686,38	214,34	15,48

	наименование продукта день 2-й 1-й завтрак	тех.карта	выход		Б		Ж		У		Эн.ценн.		Витамины (мг)				Минеральные вещ.(мг)			
			7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	В	С	А	РР	Са	Р
1	Запеканка из творога с сгущенкой	№ 223	150/10	200/10	18,80	25,06	14,13	18,84	32,23	42,97	336,18	448,24	0,06	0,29	0,10	0,28	214,15	237,12	30,31	0,79
2	Батон сдобный	№1	50	80	3,75	6	1,45	2,32	25,7	41,1	132,5	212	0,	0	0	0	0,95	3,25	0,65	0,05
3	Масло сливочное (порциями)	№14.1	10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	74,80	74,80	0,00	0,00	0,07	0,01	1,2	1,9	0,	0,02
4	Чай с сахаром	№ 376	200/10	200/10	0,10	0,10	0	0	14,72	14,72	59,25	59,25	0,02	0,00	0,10	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37
	Итого:		410	490	22,7	31,21	23,83	29,41	72,73	98,87	602,73	794,29	0,08	0,29	0,27	0,29	228,07	245,98	34,78	1,23
	2-й завтрак																			
1	Банан	17	200	200	3	3	1	1	42,00	42,00	192,00	192,00	0,08	20,00	0,05	0,10	16,00	56,00	84,00	1,20
	Обед:																			
1	Огурец свежий	№ 12.1	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,49	1,9	8,37	13,95	0,02	5,98	0,01	0,00	13,75	25,11	8,37	0,6
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	№ 112	250/25	300/25	12,12	14,54	12,58	15,09	17,95	21,54	233,93	268,71	0,12	4,99	0,24	0,12	37,13	128,60	28	1,69
3	Плов из отварной птицы	№ 291	230	250	35,92	39,04	39,91	29,63	40,85	44,40	666,19	724,11	0,15	2,84	0,49	0,27	41,80	357,08	62,64	3,45
4	Хлеб пшеничный	№3	65	150	4,94	11,4	0,59	1,35	32,30	64,61	143	330	0,4	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,5
5	Хлеб ржаной	№4	65	100	4,36	6,7	0,78	1,2	27,76	42,7	135,2	208	0,14	0	4	0	37,6	125,6	39,2	3,12
6	Напиток из плодов шиповника	№388	200	200	0,66	0,66	0,27	0,27	28,73	28,73	132,51	132,51	1,32	88	0,16	0,05	19,26	3,06	4,86	0,54
	Итого:		870	1100	58,48	72,34	54,19	47,64	149,08	203,88	1319,2	1677,28	2,23	101,81	4,64	0,44	155,95	682,95	159,57	9,9
	Всего:		1480	1790	84,18	106,55	79,02	78,05	263,81	344,75	2113,93	2663,57	2,39	122,1	4,96	0,83	400,02	984,93	278,35	12,33

	наименование продукта день 3-й 1-й завтрак	тех.карта	выход		Б		Ж		У		Эн.ценн.		Витамины (мг)				Минеральные вещ.(мг)			
			7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	В	С	А	РР	Са	Р
1	Каша манная молочная с сливочным маслом	№ 181	200/5	250/5	5,68	7,1	10,21	12,76	30,25	37,81	235,10	297,83	0,06	0,50	0,06	0,12	106,42	91,61	16,08	0,37
2	Батон сдобный	№1	50	80	3,75	6	1,45	2,32	25,7	41,1	132,5	212	0,	0	0	0	0,95	3,25	0,65	0,05
3	Масло сливочное (порциями)	№14.1	10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	74,80	74,80	0,00	0,00	0,07	0,01	1,2	1,9	0	0,02
4	Сыр твёрдый (порцион.)	№ 14	15	15	3,45	3,45	4,45	4,45	0	0	54,5	54,5	0,05	0,00	0,04	0	132	75	5,5	0,15
5	Чай с сахаром	№ 376	200/10	200/10	0,10	0,10	0	0	14,72	14,72	59,25	59,25	0,02	0,00	0,10	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37
	Итого:		475	555	13,03	16,7	24,36	27,78	70,75	93,71	556,15	698,38	0,13	0,50	0,27	0,13	251,34	175,47	26,05	0,96
	2-й завтрак																			
	Апельсин	18	200	200	1,80	1,80	0,40	0,40	16,20	16,20	86,00	86,00	0,08	120,00	0,02	0,06	68,00	46,00	26,00	0,60
	Обед:																			
1	Помидор свежий	№ 15	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,29	3,81	14,47	24,11	0,04	15,08	0,10	0,02	8,44	15,68	12,06	0,60
2	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	№ 82	250/10	300/10	9,80	11,76	13,80	16,56	14,96	17,95	228,06	273,67	0,10	11,43	0,37	0,13	65,81	129,17	39,15	2,11
3	Рыба тушёная в томате с овощами	№ 229	90/70	100/70	10,45	11,61	4,95	5,48	4,44	4,9	104,89	116,54	0,06	2,01	0,35	0,07	40,72	156,56	42,27	0,87
4	Макаронные изделия отварные	№ 331	150	200	5,50	7,3	4,80	6,53	31,30	41,7	191	281,09	0,06	0,00	0,02	0,00	11	36,00	7	0,80
5	Хлеб пшеничный	№3	65	150	4,94	11,4	0,59	1,35	32,30	64,61	143	330	0,4	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,5
6	Хлеб ржаной	№4	65	100	4,36	6,7	0,78	1,2	27,76	42,7	135,2	208	0,14	0	4	0	37,6	125,6	39,2	3,12
7	Компот из свежих плодов витаминизированный (смесью Витощка)	№394	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	23,16	23,16	95,66	95,66	0,01	1,60	0	0,00	13,9	3,96	4,43	0,00
	Итого:		880	1150	35,87	50,03	25,2	31,48	136,21	198,83	912,28	1329,07	0,81	30,12	4,84	0,22	183,87	510,47	160,61	6,75
	Всего:		1555	1905	50,7	68,53	49,96	59,66	223,16	308,74	1554,43	2113,45	1,01	150,62	5,13	0,63	503,21	731,94	212,66	8,31

	наименование продукта день 4-й 1-й завтрак	тех.карт а	выход		Б		Ж		У		Эн.ценн.		Витамины (мг)				Минеральные вещ.(мг)			
			7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	В	С	А	РР	Ca	Р
1	Суп молочный с макаронными изделиями	№ 120	200	250	4,97	6,21	6,69	8,36	28,06	35,07	192,93	241,16	0,05	0,52	0,48	0,13	113,49	89,23	15,07	0,35
2	Батон сдобный	№1	50	80	3,75	6	1,45	2,32	25,7	41,1	132,5	212	0,	0	0	0	0,95	3,25	0,65	0,05
3	Масло сливочное (порциями)	№14.1	10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	74,80	74,80	0,00	0,00	0,07	0,01	1,2	1,9	0,	0,02
4	Чай с сахаром	№ 376	200/10	200/10	0,10	0,10	0	0	14,72	14,72	59,25	59,25	0,02	0,00	0,10	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37
	Итого:		460	530	8,87	12,26	16,39	18,93	68,56	90,97	459,48	587,21	0,07	0,52	0,65	0,14	126,41	98,09	19,54	0,79
	2-й завтрак																			
	Яблоко	№7	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	94	94	0,06	20	0,01	0,04	32	22	16	4,40
	Обед:																			
1	Огурец свежий	№ 12,1	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,49	1,9	8,37	13,95	0,02	5,98	0,01	0,00	13,75	25,11	8,37	0,6
2	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	№ 74	250//10	300//10	14,16	16,99	14,16	16,99	13,13	15,75	241,22	289,46	0,10	4,82	0,28	0,12	41,72	160,32	33,91	2,31
3	Гуляш из курицы	№ 260	110	120	15,91	17,64	26,41	28,86	2,89	3,14	312,78	341,67	0,06	1,49	0,10	0,12	28,32	142,45	18,15	1,54
4	Каша гречневая рассыпчатая	№171.1	150	200	8,17	11,27	6,15	6,96	36,92	50,99	235,34	311,14	0,22	0,00	0,02	0,12	121,02	180,28	121,02	4,24
5	Хлеб пшеничный	№3	65	150	4,94	11,4	0,59	1,35	32,30	64,61	143	330	0,4	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,5
6	Хлеб ржаной	№4	65	100	4,36	6,7	0,78	1,2	27,76	42,7	135,2	208	0,14	0	4	0	37,6	125,6	39,2	3,12
7	Компот из смеси сухофруктов	№ 402	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	31,70	31,70	131	131	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		900	1170	48,62	65,4	48,25	55,56	146,19	210,79	1206,91	1625,22	0,94	12,29	4,41	0,36	248,81	652,15	237,15	12,31
	Всего:		1560	1900	58,29	78,46	65,44	75,29	298,95	298,95	1760,4	2306,43	1,07	32,81	5,07	0,54	407,25	772,24	272,69	17,5

	наименование продукта день 5-й 1-й завтрак	тех.карта	выход		Б		Ж		У		Эн.ценн.		Витамины (мг)				Минеральные вещ.(мг)			
			7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-12	7-10	11-18	7-10	11-18	В	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
1	Каша молочная «Дружба» с сливочным маслом	№ 190	200/5	250/5	6,20	7,75	10	12,5	26,80	33,5	224	280	0,10	2	0,08	0,00	182	172	34	0,00
2	Батон сдобный	№1	50	80	3,75	6	1,45	2,32	25,7	41,1	132,5	212	0,	0	0	0	0,95	3,25	0,65	0,05
3	Масло сливочное (порциями)	№14.1	10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	74,80	74,80	0,00	0,00	0,07	0,01	1,2	1,9	0,	0,02
4	Чай с сахаром	№ 376	200/10	200/10	0,10	0,10	0	0	14,72	14,72	59,25	59,25	0,02	0,00	0,10	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37
	Итого:		460	530	10,1	13,9	19,7	23,07	67,3	99,7	490,55	626,05	0,12	2	0,25	0,01	194,92	180,86	38,47	0,44
	2-й завтрак																			
	Банан	17	200	200	3	3	1	1	42,00	42,00	192,00	192,00	0,08	20,00	0,05	0,10	16,00	56,00	84,00	1,20
	Обед:																			
1	Помидор свежий	№ 15	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,29	3,81	14,47	24,11	0,04	15,08	0,10	0,02	8,44	15,68	12,06	0,60
2	Суп – лапша домашняя на курином бульоне	№ 112.1	250	300	12,22	14,66	12,56	15,09	17,94	21,54	233,69	280,42	0,12	4,99	0,24	0,12	37,13	128,58	27,99	1,69
3	Картофельное пюре	№ 312	150	200	3,19	4,25	5,26	7,01	21,42	28,56	146,30	162,55	0,12	10,38	0,04	0,12	44,87	85,83	30,32	1,90
4	Котлета рыбная	№ 256	90	100	9,01	10,01	4,14	4,6	5,42	6,02	98,17	109,07	0,06	0,80	0,46	0,08	38,17	122,08	22,78	0,90
5	Хлеб пшеничный	№3	65	150	4,94	11,4	0,59	1,35	32,30	64,61	143	330	0,4	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,5
6	Хлеб ржаной	№4	65	100	4,36	6,7	0,78	1,2	27,76	42,7	135,2	208	0,14	0	4	0	37,6	125,6	39,2	3,12
7	Компот из свежих плодов витаминизированный (смесью Витошка)	№394	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	23,16	23,16	95,66	95,66	0,01	1,60	0	0,00	13,9	3,96	4,43	0,00
	Итого:		880	1150	34,54	48,28	23,57	29,6	130,28	190,34	866,49	1209,81	0,89	32,85	4,84	0,34	186,03	525,1	153,28	8,71
	Всего:		1540	1880	47,64	65,18	44,27	53,67	239,58	332,04	1602,04	2027,86	1,09	54,85	5,14	0,45	396,95	761,96	275,75	10,35

	наименование продукта день 6-й 1-й завтрак	тех.карта	выход		Б		Ж		У		Эн.ценн.		Витамины (мг)				Минеральные вещ.(мг)			
			7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-12	7-10	11-18	7-10	11-18	В	С	А	РР	Ca	Р	Mg	Fe
1	Каша молочная пшеничная с сливочным маслом	№ 189	200/5	250/5	7,10	8,87	8,07	10,08	34,95	43,68	241,15	301,43	0,12	0,51	0,05	0,15	120	163,07	32,63	1,64
2	Батон сдобный	№1	50	80	3,75	6	1,45	2,32	25,7	41,1	132,5	212	0	0	0	0	0,95	3,25	0,65	0,05
3	Масло сливочное (порциями)	№14.1	10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	74,80	74,80	0,00	0,00	0,07	0,01	1,2	1,9	0,	0,02
4	Яйцо варёное	№209	40	40	4,96	4,96	4,49	4,49	0,27	0,27	61,29	61,29	0,02	0,00	0,10	0	19,93	69,25	4,35	0,91
5	Какао с молоком	№ 382	200/10	200/10	3,75	3,75	3,01	3,01	24,32	24,32	141	141	0,03	0,52	0,02	0,12	111,43	95,58	95,58	0,87
	Итого:		500	580	19,61	23,63	25,27	28,15	85,32	119,86	650,74	790,52	0,17	1,03	0,16	0,28	253,51	333,06	133,21	3,49
	2-й завтрак																			
	Апельсин	18	200	200	1,80	1,80	0,40	0,40	16,20	16,20	86,00	86,00	0,08	120,00	0,02	0,06	68,00	46,00	26,00	0,60
	Обед:																			
1	Огурец свежий	№ 12.1	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,49	1,9	8,37	13,95	0,02	5,98	0,01	0,00	13,75	25,11	8,37	0,6
2	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	№ 108	250/50	300/50	12,11	14,53	13,51	16,2	23	27,6	262,02	314,42	0,10	4,93	0,26	0,14	42,30	131,64	28,40	1,68
3	Котлета из курицы	№ 294	90	100	13,15	14,60	18,24	20,25	11,73	12,99	263,47	292,49	0,08	0,52	0,06	0,12	31,46	139,85	21,62	2,02
4	Соус томатный	№364	20	20	0,36	0,36	1,96	1,96	1,44	1,44	24,40	24,40	0	0,14	0,06	0	1,60	4	2	0,08
5	Рис отварной	№ 304	150	200	3,70	4,93	5,92	7,89	38,81	51,88	223,41	297,3	0,03	0,00	0,03	0,00	28,43	76,11	27,86	0,58
6	Хлеб пшеничный	№3	65	150	4,94	11,4	0,59	1,35	32,30	64,61	143	330	0,4	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,5
7	Хлеб ржаной	№4	65	100	4,36	6,7	0,78	1,2	27,76	42,7	135,2	208	0,14	0	4	0	37,6	125,6	39,2	3,12
8	Компот из смеси сухофруктов	№ 402	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	31,70	31,70	131	131	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		900	1370	39,22	53,92	44,21	49,05	168,23	234,82	1190,86	1611,56	0,77	11,57	4,42	0,26	161,55	545,81	143,95	8,58
	Всего:		1600	2150	60,63	79,35	69,88	77,6	269,75	370,88	1930,57	2488,08	1,02	132,6	4,6	0,6	483,06	924,87	300,16	12,67

	наименование продукта день 7-й 1-й завтрак	тех.карта	выход		Б		Ж		У		Эн.ценн.		Витамины (мг)				Минеральные вещ.(мг)			
			7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	В	С	А	РР	Ca	Р
1	Каша овсяная молочная из «Геркулеса» с сливочным маслом	№ 189.1	200/5	250/5	6,44	8,05	8,26	10,32	32,07	40,08	228,89	286,11	0,11	0,53	0,04	0,15	123,95	162,35	46,67	1,18
2	Батон сдобный	№1	50	80	3,75	6	1,45	2,32	25,7	41,1	132,5	212	0	0	0	0	0,95	3,25	0,65	0,05
3	Масло сливочное (порциями)	№14.1	10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	74,80	74,80	0,00	0,00	0,07	0,01	1,2	1,9	0,	0,02
4	Чай с сахаром	№ 376	200/10	200/10	0,10	0,10	0	0	14,72	14,72	59,25	59,25	0,02	0,00	0,10	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37
	итого		460	540	10,34	14,2	17,96	20,89	72,57	95,98	495,44	632,16	0,13	0,53	0,21	0,16	136,87	171,21	51,14	1,62
	2-й завтрак																			
	Яблоко	№7	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	94	94	0,06	20	0,01	0,04	32	22	16	4,40
	Обед:																			
1	Помидор свежий	№ 15	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,29	3,81	14,47	24,11	0,04	15,08	0,10	0,02	8,44	15,68	12,06	0,60
2	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	№ 84	250//10	300/10	9,43	11,31	17,41	20,89	8,88	10,65	230,82	276,98	0,06	11,19	0,27	0,11	55,25	107,94	28,34	1,87
3	Тефтели из говядины с рисом	№ 285	90	100	8,75	9,73	13,50	14,58	4,82	5,37	175,49	194,98	0,02	0,24	0,02	0,06	6,44	80,61	11,55	1,09
4	Макаронные изделия отварные	№ 331	150	200	5,50	7,3	4,80	6,53	31,30	41,7	191	281,09	0,06	0,00	0,02	0,00	11	36,00	7	0,80
5	Хлеб пшеничный	№3	65	150	4,94	11,4	0,59	1,35	32,30	64,61	143	330	0,4	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,5
6	Хлеб ржаной	№4	65	100	4,36	6,7	0,78	1,2	27,76	42,7	135,2	208	0,14	0	4	0	37,6	125,6	39,2	3,12
7	Компот из свежих плодов витаминизированный (смесью Витошка)	№394	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	23,16	23,16	95,66	95,66	0,01	1,60	0	0,00	13,9	3,96	4,43	0,00
	Итого:		880	1150	33,8	47,7	38,36	44,71	130,51	192	985,64	1410,82	0,73	28,11	4,36	0,19	139,03	413,29	119,08	7,98
	Всего:		1560	1890	44,94	62,7	57,12	66,4	222,68	307,58	1575,08	2136,98	0,92	48,64	4,58	0,39	307,9	606,5	186,22	14

	наименование продукта день 8-й 1-й завтрак	тех.карта	выход		Б		Ж		У		Эн.ценн.		Витамины (мг)				Минеральные вещ.(мг)			
			7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	В	С	А	РР	Ca	Р
1	Каша рисовая молочная жидкая с сливочным маслом	№ 174	200/5	250/5	4,81	6,01	6,53	8,16	36,08	45,1	223,02	278,77	0,05	0,50	0,04	0,11	102,52	111,27	25,22	0,37
2	Батон сдобный	№1	50	80	3,75	6	1,45	2,32	25,7	41,1	132,5	212	0,	0	0	0	0,95	3,25	0,65	0,05
3	Масло сливочное (порциями)	№14.1	10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	74,80	74,80	0,00	0,00	0,07	0,01	1,2	1,9	0	0,02
4	Сыр твёрдый (порцион.)	№ 14	15	15	3,45	3,45	4,45	4,45	0	0	54,5	54,5	0,05	0,00	0,04	0	132	75	5,5	0,15
5	Чай с сахаром	№ 376	200/10	200/10	0,10	0,10	0	0	14,72	14,72	59,25	59,25	0,02	0,00	0,10	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37
	Итого:		475	555	12,16	15,61	20,68	23,18	76,58	100,97	544,07	679,32	0,12	0,50	0,25	0,12	247,44	195,13	35,19	0,96
	2-й завтрак																			
	Банан	17	200	200	3	3	1	1	42,00	42,00	192,00	192,00	0,08	20,00	0,05	0,10	16,00	56,00	84,00	1,20
	Обед:																			
1	Огурец свежий	№ 12,1	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,49	1,9	8,37	13,95	0,02	5,98	0,01	0,00	13,75	25,11	8,37	0,6
2	Суп картофельный с мясными (говяжьими) фрикадельками	№ 104	250/25	300/25	14,14	16,96	12,40	14,88	22,02	26,42	256,24	307,48	0,13	6,94	0,22	0,13	39,90	158,32	36,11	2,57
3	Жаркое по домашнему из куриного мяса	№259	230	250	21,74	23,9	24,31	33,09	22,74	24,34	397,12	487,61	0,17	11,87	0,03	0,19	38,14	239,61	51,25	3,81
4	Хлеб пшеничный	№3	65	150	4,94	11,4	0,59	1,35	32,30	64,61	143	330	0,4	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,5
5	Хлеб ржаной	№4	65	100	4,36	6,7	0,78	1,2	27,76	42,7	135,2	208	0,14	0	4	0	37,6	125,6	39,2	3,12
6	Компот из смеси сухофруктов	№ 402	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	31,70	31,70	131	131	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		870	1100	46,26	60,36	38,24	50,72	138,01	191,67	1070,93	1478,04	0,86	24,79	4,26	0,32	135,79	592,14	151,43	10,6
	Всего:		1545	1855	61,42	78,97	59,92	74,9	256,59	334,64	1807	2349,36	1,06	45,29	4,56	0,54	399,23	843,27	270,62	12,76

	наименование продукта день 9-й 1-й завтрак	тех.карта	выход		Б		Ж		У		Эн.ценн.		Витамины (мг)				Минеральные вещ.(мг)			
			7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-12	7-10	11-18	7-10	11-18	В	С	А	РР	Ca	Р	Mg	Fe
1	Каша молочная«Дружба» с сливочным маслом	№ 190	200/5	250/5	6,20	7,75	10	12,5	26,80	33,5	224	280	0,10	2	0,08	0,00	182	172	34	0,00
2	Батон сдобный	№1	50	80	3,75	6	1,45	2,32	25,7	41,1	132,5	212	0,	0	0	0	0,95	3,25	0,65	0,05
3	Масло сливочное (порциями)	№14.1	10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	74,80	74,80	0,00	0,00	0,07	0,01	1,2	1,9	0	0,02
4	Яйцо варёное	№209	40	40	4,96	4,96	4,49	4,49	0,27	0,27	61,29	61,29	0,02	0,00	0,10	0	19,93	69,25	4,35	0,91
5	Чай с сахаром с лимоном	№ 377	200/15/ 7	200/15/ 7	0,16	0,16	0,01	0,01	14,92	14,92	61,56	61,56	0,00	1,14	0,00	0,01	13,29	5,10	4,58	0,43
	Итого:		500	580	15,12	18,92	24,2	27,57	67,77	89,87	554,15	689,65	0,12	3,14	0,17	0,02	217,37	251,5	43,58	1,41
	2-й завтрак																			
	Яблоко	№7	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	94	94	0,06	20	0,01	0,04	32	22	16	4,40
	Обед:																			
1	Помидор свежий	№ 15	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,29	3,81	14,47	24,11	0,04	15,08	0,10	0,02	8,44	15,68	12,06	0,60
2	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	№ 74	250//10	300//10	14,16	16,99	14,16	16,99	13,13	15,75	241,22	289,46	0,10	4,82	0,28	0,12	41,72	160,32	33,91	2,31
3	Рагу овощное из птицы	№289	230/80	250/80	19,98	21,71	31,06	33,76	20,24	22	441,34	479,71	0,16	16,27	0,53	0,21	34,68	175,04	33,90	2,9
4	Хлеб пшеничный	№3	65	150	4,94	11,4	0,59	1,35	32,30	64,61	143	330	0,4	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,5
5	Хлеб ржаной	№4	65	100	4,36	6,7	0,78	1,2	27,76	42,7	135,2	208	0,14	0	4	0	37,6	125,6	39,2	3,12
6	Компот из смеси сухофруктов	№ 402	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	31,70	31,70	131	131	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		870	1100	38,46	51,75	37,95	43,96	129,69	183,02	1010,69	1358,26	0,84	36,49	4,91	0,31	142,31	520,14	150,39	9,1
	Всего:		1510	1880	54,38	71,47	62,95	72,33	217,06	292,49	1659,84	2141,19	1,02	59,63	5,09	0,37	391,68	793,64	209,97	14,91

	наименование продукта день 10-й 1-й завтрак	тех.карта	выход		Б		Ж		У		Эн.ценн.		Витамины (мг)				Минеральные вещ.(мг)			
			7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-12	7-10	11-18	7-10	11-18	В	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
1	Йогурт фруктовый	№ 6	200	200	5,6	5,6	5	5	22	22	156	156	0,06	1,4	0,05	0,34	240	190	128	0,02
2	Батон сдобный	№1	50	80	3,75	6	1,45	2,32	25,7	41,1	132,5	212	0,	0	0	0	0,95	3,25	0,65	0,05
3	Масло сливочное (порциями)	№14.1	10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	74,80	74,80	0,00	0,00	0,07	0,01	1,2	1,9	0	0,02
4	Сыр твёрдый (порцион.)	№ 14	15	15	3,45	3,45	4,45	4,45	0	0	54,5	54,5	0,05	0,00	0,04	0	132	75	5,5	0,15
5	Кофейный напиток с молоком	№ 379	200	200	3,11	3,11	2,43	2,43	25,58	25,58	137,23	137,23	0,01	0	0,02	0,11	109,73	81,52	16,32	0,27
	Итого:		475	505	15,96	18,21	18,58	22,45	73,36	88,76	555,03	634,53	0,12	1,4	0,18	0,46	483,88	351,67	150,47	0,51
	2-й завтрак																			
	Яблоко	№7	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	94	94	0,06	20	0,01	0,04	32	22	16	4,40
	Обед:																			
1	Огурец свежий	№ 12,1	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,49	1,9	8,37	13,95	0,02	5,98	0,01	0,00	13,75	25,11	8,37	0,6
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	№ 99	250	300	13,51	16,21	13,27	15,92	10,84	13	217,10	260,52	0,17	0,96	0,25	0,12	38,40	125,86	30,24	2
3	Гуляш из курицы	№ 260	110	120	15,91	17,64	26,41	28,86	2,89	3,14	312,78	341,67	0,06	1,49	0,10	0,12	28,32	142,45	18,15	1,54
4	Макаронные изделия отварные	№ 331	150	200	5,50	7,3	4,80	6,53	31,30	41,7	191	281,09	0,06	0,00	0,02	0,00	11	36,00	7	0,80
5	Хлеб пшеничный	№3	65	150	4,94	11,4	0,59	1,35	32,30	64,61	143	330	0,4	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,5
6	Хлеб ржаной	№4	65	100	4,36	6,7	0,78	1,2	27,76	42,7	135,2	208	0,14	0	4	0	37,6	125,6	39,2	3,12
7	Напиток из плодов шиповника	№388	200	200	0,66	0,66	0,27	0,27	28,73	28,73	132,51	132,51	0,01	88	0,16	0,05	19,26	3,06	4,86	0,54
	Итого:		900	1170	45,36	60,71	46,18	54,23	135,31	195,78	1139,96	1567,74	0,86	96,43	4,54	0,29	154,73	501,58	124,32	9,1
	Всего:		1575	1875	62,12	79,72	65,56	77,48	228,27	304,14	1788,99	2296,27	1,04	117,83	4,73	0,79	670,61	875,25	290,79	14,01

