

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директор школы
Приказ № от 15.07.2025



МЕНЮ

Лагеря с дневным пребыванием
На базе МКОУ Сунгуровская ООШ

1 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ	200	5,7	8,8	25,5	198,5	0,5	48,0	0,8	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,4	11,1	118,7	139,2	33,7	0,8	0,9	10,0
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	7,2	11,8	15,6	197,3	0,1	68,5	0,1	0,1	0	0	0,2	0	0,5	3,9	141,5	114,8	11,5	0,7	0,7	0
2008	434	МОЛОКО	200	5,8	6,3	9	113,4	1,1	37	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	226,8	170,1	26,5	0,2	0,8	18,9
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,5	8,1	6,9	25,2	9,9	0,6	0,2	0
Итого за прием пищи:				21,0	27,1	65,2	580,2	1,7	153,5	1,5	0,2	0,2	0,4	0,2	0,1	1,6	23,1	493,9	449,3	81,6	2,3	2,6	28,9
Обед																							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,1	4,3	79,1	19,8	94,4	2,8	0	0	0	0	0,1	0,4	9,6	16,1	30,2	17,0	0,9	0,3	2,0
2008	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	9,2	8,8	16,3	176,0	8,8	179,5	0,5	0	0,1	0,2	1	0,4	2,6	13,5	27,5	131,3	35,4	2,1	1,8	8,8
2008	238	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ	100	21,1	18,5	8,8	275,2	1,0	67,4	2,6	0,1	0,2	0,2	0,1	0	3,5	4,2	111,8	236,2	35,1	0,8	1,1	50,2
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	180	6,4	5,3	39,1	224,7	0	27,4	1,4	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	12,2	11,0	48,8	8,8	1,1	0,4	0,9
2008	360	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,2	1,7	1,2	20,2	0	0	0,8	0	0	0	0	0	0	0,6	2,9	1,9	0,8	0	0	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,1	0,2	21,2	96,6	4,2	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14,7	14,7	8,4	2,9	0,1	2,1
2008		ХЛЕБ	65	5	0,4	32,6	153,9	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	17,6	15	54,6	21,5	1,3	0,5	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0	0	1,5	0	0,1	0,1	0	0,1	0,5	21	12,6	60,9	13,3	2,8	0,8	3,9
Итого за прием пищи:				48,7	41,6	153,2	1168,5	33,8	368,7	10,9	0,2	0,6	0,5	1,1	0,9	8,8	78,9	211,6	578,6	140,3	11,9	5	67,9
Полдник																							
2008		БАНАН	200	3,0	1,0	42	192	10	20	0	0	0	0,1	0	0	0,6	0	8	28	42	0,6	0	0
Итого за прием пищи:				3,0	1	42	192	10	20				0,1			0,6			28	42	0,6		
Всего за день:				72,7	69,7	260,4	1940,7	45,5	542,2	12,4	0,4	0,8	1,0	1,3	1,0	11,0	102,0	713,5	1055,9	263,9	14,8	7,6	96,8

2 день

Сборн ик рецепт ур	№ технол о-гиче ской карты	Прием пищи, наименов ание блюда	Масс а порц ии	Пищевые			Энергети-ч еская ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества						
				Бел ки, г	Жиры , г	Углев оды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	224	ЗАПЕКАНК	200	30,6	20,7	29,9	417,3	0,3	91,0	2,6	0,1	0,1	0,3	0	0	1,0	3,5	257,4	367,5	44,1	1,3	0,8	1,8
2008	2	БУТЕРБРО	40	1,2	4,5	20,9	129,8	0,1	29,5	0,1	0,1	0	0	0	0	0,1	0	6,3	12,6	3,4	0,4	0,1	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	185/15	3,0	3	18,4	110,2	0,5	17,6	0	0	0	0,2	0	0	0,2	0	120,5	88,4	18,4	0,8	0,4	9
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,5	8,1	6,9	25,2	9,9	0,6	0,2	0
Итого за прием пищи:				37,1	28,4	84,3	728,3	0,9	138,1	3,3	0,2	0,1	0,5	0	0	1,8	11,6	391,1	493,7	75,8	3,1	1,5	10,8
Обед																							
2008		Свекла с	100	4,9	14,0	6,1	170,3	4	1600	1,3	0	0	0,1	0	0,1	0,8	7,2	40,8	44	30,4	0,8	0,3	4
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ	250	1,8	4,9	8,2	83,3	12,0	191,5	0,2	0,1	0	0	0	0,2	0,7	9,2	44,2	43,5	20,3	1,0	0,4	4,3
2008	273	КОТЛЕТЫ	100	16,5	18,0	13,1	269,6	0	28,8	0,5	0	0	0,1	2,1	0,3	3,6	6,7	14,7	177,7	27,1	2,9	2,7	5,8
2008	181	КАША ПШЕНИЧНА	180	6,9	6,3	39,2	234,9	0	33	0,2	0,1	0,2	0,1	0	0	0,7	0	34,4	151,4	35,7	2,6	0	0
2008	364	СОУС	30	0,2	1,1	1,8	19,0	0,6	36,0	0,5	0	0	0	0	0	0,1	1,4	3,8	4,1	2,7	0,1	0	0,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0	0	18,2	71,8	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0
2008		ХЛЕБ	65	5	0,4	32,6	153,9	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	17,6	15	54,6	21,5	1,3	0,5	0
2008		ХЛЕБ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0	0	1,5	0	0,1	0,1	0	0,1	0,5	21	12,6	60,9	13,3	2,8	0,8	3,9
Итого за прием пищи:				39,9	45,3	148,9	1145,6	16,6	1890,9	5,5	0,2	0,4	0,4	2,1	0,8	7,4	63,1	174,5	536,2	152,9	11,5	4,7	18,4
Полдник																							
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	10	5	0,6	0	0	0	0	0,1	0,3	2	16		11	2,2	0,2	2
Итого за прием пищи:				0,6	0,6	14,7	70,5	10	5	0,6					0,1	0,3	2	16		11	2,2	0,2	2
Всего за день:				77,6	74,3	247,9	1944,4	27,5	2034,0	9,4	0,4	0,5	0,9	2,1	0,9	9,5	76,7	581,6	1040,9	236,7	16,8	6,4	31,2

3 день

Сборн ик рецепт ур	№ техн оло-г ичес кой карт	Прием пищи, наименов ание блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры , г	Углеводы , г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	245	ТЕФТЕЛИ	100	17,0	10,7	8,0	187,8	0,9	19,2	2,5	0	0,2	0,1	0	0	3,0	3,5	21,1	159,7	25,3	0,7	0,8	40,5
2008	346	КАПУСТА	180	4,0	4,8	16,6	125,9	38,4	100,7	0,2	0,1	0,1	0,1	0	0,3	1,3	23,3	100,6	69,9	34,7	2,2	0,9	7,0
2008		Коф.нап-к	200	3,0	3	19,0	112,5	1,5	42	0	0	0,1	0,4	0	0	0,3	0	252	199,5	29,4	0	0	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	2,2	0	0	0	0	0	0	0,1	0	5,8	18	4	0,4	0	0
2008		ХЛЕБ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	42	16,5	1	0,4	0
Итого за прием пищи:				29,3	21,2	83,6	628	40,8	164,1	3,7	0,1	0,5	0,6	0	0,4	5,5	40,3	391,0	489,1	109,9	4,3	2,1	47,5
Обед																							
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧА ННОЙ	100	1,6	5,7	7,9	87,3	11,4	241,8	2,6	0	0	0	0	0,1	0,5	10,1	39,2	32,6	18,0	1,0	0,4	4,2
2008	91	РАССОЛЬН ИК	250	7,6	9,6	15,6	175,0	6,7	191,4	0,7	0,1	0,1	0,1	0,8	0,3	2,1	11,1	32,2	119,0	31,3	1,8	1,3	7,2
2008	307	ПТИЦА	100	19,3	19,2	0,3	239,2	1,0	62,2	0,2	0	0,1	0,2	0,6	0,6	6,8	5,2	17,1	167,0	18,5	1,6	2,3	6,8
2008	326	РИС ПРИПУЩЕН	180	4,6	5,3	44,2	237,3	0,6	121,1	0,4	0,1	0,1	0	0	0,1	0,9	13,7	22,5	97,4	33,7	0,8	1,0	1,6
2008	442	СОК	200	0,6	0	34,7	142,8	12,6	105	0	0	0	0,1	0	0	1,3	0	10,5	31,5	25,2	0,4	0	0
2008		ХЛЕБ	65	5	0,4	32,6	153,9	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	17,6	15	54,6	21,5	1,3	0,5	0
2008		ХЛЕБ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0	0	1,5	0	0,1	0,1	0	0,1	0,5	21	12,6	60,9	13,3	2,8	0,8	3,9
Итого за прием пищи:				43,3	40,8	165	1178,3	32,3	721,5	6,7	0,2	0,5	0,5	1,4	1,3	13,1	78,7	149,1	563	161,5	9,7	6,3	23,7
Полдник																							
2008		ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	5	2	0,4	0	0	0	0	0	0,1	2	19	16	12	2	0,2	1
Итого за прием пищи:				0,4	0,3	10,3	47	5	2	0,4						0,1	2	19	16	12	2	0,2	1
Всего за день:				73,0	62,3	258,9	1841,6	78,1	887,6	10,8	0,3	1,0	1,1	1,4	1,7	18,7	121,0	559,1	1068,1	283,4	16,0	8,6	72,2

4 день

Сборник рецептов	№ техно-оло-гичес-кой карт	Прием пищи, наимено-вание блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческа-я ценност-ь, ккал	Витамины									Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углев-оды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот-а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	189	КАША	200	4,7	8,5	26,0	192,8	0,5	48,6	0,2	0,1	0	0,2	0	0	0,4	5,1	118,2	120,2	25,8	0,4	0,8	9,6
2008	1	БУТЕРБРО	25	1,2	8,7	7,8	114,1	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0,1	0	4,1	11,7	2	0,2	0,1	0
2008	433	КАКАО С	200	3,3	3,3	18,2	113,1	0,5	17,7	0	0	0	0,2	0	0	0,1	0,9	115,1	92,8	21,3	0,5	0,5	9
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,5	8,1	6,9	25,2	9,9	0,6	0,2	0
Итого за прием пищи:				11,5	20,7	67,1	491,0	1,0	125,3	1,0	0,3	0	0,4	0	0	1,1	14,1	244,3	249,9	59,0	1,7	1,6	18,6
Обед																							
2008	19	САЛАТ ИЗ	100	0,8	6,1	2,8	68,9	9,3	9,1	2,6	0	0	0	0	0	0,2	4,1	22,6	41,5	13,4	1,0	0,3	2,9
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ	250	7,1	9,3	11,7	156,4	8,0	198,4	0,5	0,1	0	0	0,8	0,2	1,7	13,9	46,6	97,9	29,1	1,9	1,5	8,2
2008	237	РЫБА, ЗАПЕЧЕНН	100	19,5	12,8	4,1	205,0	0,3	41,7	2,2	0	0,2	0,1	0,1	0	3,3	2,5	58,0	190,1	27,6	0,5	0,7	46,1
2008	333	КАРТОФЕЛ	180	3,4	5,4	26,7	165,1	14,4	32,6	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,5	1,8	14,4	16,8	95	37,3	1,6	0,6	9
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ	200	0,7	0,3	27,0	122,9	80	130,7	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	19,3	3,1	4,9	0,5	0	0
2008		ХЛЕБ	65	5	0,4	32,6	153,9	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	17,6	15	54,6	21,5	1,3	0,5	0
2008		ХЛЕБ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0	0	1,5	0	0,1	0,1	0	0,1	0,5	21	12,6	60,9	13,3	2,8	0,8	3,9
Итого за прием пищи:				41,1	34,9	134,6	1015	112	412,5	8,4	0,2	0,6	0,4	0,9	0,9	8,7	73,5	190,9	543,1	147,1	9,6	4,4	70,1
Полдник																							
2008		МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	38	10	0,2	0	0,1	0	0	0,1	0,2	0	35	17	11	0,1	0	0
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	7,5	38	38	10	0,2		0,1			0,1	0,2		35	17	11	0,1		
Всего за день:				53,4	55,8	209,2	1544,0	151,0	547,8	9,6	0,5	0,7	0,8	0,9	1,0	10,0	87,6	470,2	810,0	217,1	11,4	6,0	88,7

5 день

Сборн ик рецепт ур	№ технол о-гиче ской карты	Прием пищи, наименова ние блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энергет и-ческа я ценнос ть, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	221	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	200/20	27,8	21,3	52,1	499,9	1,2	719,3	3,8	0,2	0,1	0,4	0,1	0,1	0,9	11,7	274,0	350,6	51,5	1,4	1,2	5,2
2008	3	БУТЕРБРОД	35	4,6	8,9	7,7	131,3	0,1	68,5	0,1	0,1	0	0	0,2	0	0,1	3,5	135,5	85,8	7,3	0,4	0,6	0
2008		Чай с молоком	185/15	3,0	3,0	18,4	110,2	1,5	42	0	0	0,1	0,4	0	0	0,3	0	252	199,5	29,4	0	0	0
2008		ХЛЕБ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	42	16,5	1	0,4	0
Итого за прием пищи:				41,6	33,9	103,3	849,8	2,8	829,8	4,9	0,3	0,3	0,8	0,3	0,2	2,1	28,7	673,0	677,9	104,7	2,8	2,2	5,2
Обед																							
2008	56	Винегрет	100	1,5	6,1	7,1	89,4	5,7	27,6	2,7	0	0	0	0	0,2	0,4	14,2	32,7	45,4	22,4	1,5	0,6	6,8
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	7,2	9,4	10,3	151,4	8,5	191,3	0,6	0,1	0,1	0	0,8	0,3	2,0	11,3	36,4	100,8	27,5	1,7	1,5	6,6
2008	261	ПЕЧЕНЬ,	100	13,1	8,6	4,7	161,3	9,4	4764,5	3,0	0	0,2	1,4	42,6	0,4	5,1	172,3	17,5	211,8	13,7	4,5	3,6	5,5
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТ АЯ	180	9,9	7,2	43	269,9	0	28,3	5,6	0,1	0,3	0,2	0	0,3	2,8	26,5	27,0	224,3	150,7	5,3	1,7	2,7
2008	442	СОК	200	1,1	0	26,7	115,5	8,4	455,7	0	0	0	0,1	0	0	0,4	0	42	37,8	21	0,4	0	0
2008		ХЛЕБ	65	5	0,4	32,6	153,9	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	17,6	15	54,6	21,5	1,3	0,5	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0	0	1,5	0	0,1	0,1	0	0,1	0,5	21	12,6	60,9	13,3	2,8	0,8	3,9
Итого за прием пищи:				42,4	32,3	154,1	1084,2	32	5467,4	14,7	0,2	0,8	1,8	43,4	1,4	12,2	262,9	183,2	735,6	270,1	17,5	8,7	25,5
Полдник																							
2008		БАНАН	200	3,0	1,0	42	192	10	20	0	0	0	0,1	0	0	0,6	0	8	28	42	0,6	0	0
Итого за прием пищи:				3,0	1,0	42	192	10	20				0,1			0,6		8	28	42	0,6		
Всего за день:				87	67,2	299,4	2126	44,8	6317,2	19,6	0,5	1,1	2,7	43,7	1,6	14,9	291,6	864,2	1441,5	416,8	20,9	10,9	30,7

6 день

Сборник рецептур	№ техно-логической карт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200	6,0	9,8	23,2	198,2	0,5	48,6	1,0	0,1	0,1	0,2	0	0,1	0,3	6,2	128,9	163,8	45,0	1,1	1,2	10,8
2008	5	БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕ	35	3,8	4,8	8,0	90,8	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0,6	0,7	8,9	46,8	6,6	0,6	0,1	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ	200	3,0	3	19,0	112,5	0,5	17,6	0	0	0	0,2	0	0	0,2	0	116,9	87,4	16,8	0,2	0,4	9
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,5	8,1	6,9	25,2	9,9	0,6	0,2	0
Итого за прием пищи:				15,1	17,8	65,3	472,5	1,0	66,2	1,7	0,1	0,1	0,4	0	0,1	1,6	15,0	261,6	323,2	78,3	2,5	1,9	19,8
Обед																							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	100	1,1	6,1	4,3	79,1	19,8	94,4	2,8	0	0	0	0	0,1	0,4	9,6	16,1	30,2	17,0	0,9	0,3	2,0
2008	92	СУП	250	6,9	6,8	18,0	155,4	9,6	176,9	0,4	0	0,1	0,1	0,7	0,4	2,3	12,9	27,4	112,8	34,7	1,8	1,3	8,3
2008	307	ПТИЦА	100	19,3	19,2	0,3	239,2	1,0	62,2	0,2	0	0,1	0,2	0,6	0,6	6,8	5,2	17,1	167,0	18,5	1,6	2,3	6,8
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	180	6,4	5,3	39,1	224,7	0	27,4	1,4	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	12,2	11,0	48,8	8,8	1,1	0,4	0,9
2008	370	СОУС МОЛОЧНЫЙ С	30	0,8	2,8	2,7	38,2	0,2	93,4	0,1	0	0	0	0	0	0	1,2	19,1	16,5	3,9	0	0,1	1,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0	0	18,2	71,8	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0
2008		ХЛЕБ	65	4,6	0,4	30,3	143	0	0	1,2	0	0,1	0	0	0,1	0,9	16,3	13,9	50,7	19,9	1,2	0,4	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0	0	1,5	0	0,1	0,1	0	0,1	0,5	21	12,6	60,9	13,3	2,8	0,8	3,9
Итого за прием пищи:				43,7	41,2	142,6	1094,2	30,6	455,9	7,6	0,1	0,5	0,4	1,3	1,4	11,5	78,4	126,2	486,9	118	9,4	5,6	23,3
Полдник																							
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	10	5	0,6	0	0	0	0	0,1	0,3	2	16	11	8	2,2	0,2	2
Итого за прием пищи:				0,6	0,6	14,7	70,5	10	5	0,6	0	0	0	0	0,1	0,3	2	16	11	8	2,2	0,2	2
Всего за день:				59,4	59,6	222,6	1637,2	41,6	527,1	9,9	0,2	0,6	0,8	1,3	1,6	13,4	95,4	403,8	821,1	204,3	14,1	7,7	45,1

7 день

Сборн ик рецепт ур	№ технол о-гиче ской карты	Прием пищи, наименовани е блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети-ч еская ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки , г	Жиры, г	Углево ды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,1	30,0	3,4	344,8	0,3	355,2	5,6	3,3	0,1	0,6	0,8	0,2	0,3	10,2	137,8	298,6	23,0	3,4	1,8	34,0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,2	8,7	7,8	114,1	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0,1	0	4,1	11,7	2	0,2	0,1	0
2008		Какао	200	3,3	3,3	18,2	113,1	1,5	42	0	0	0,1	0,4	0	0	0,3	0	252	199,5	29,4	0	0	0
2008		ХЛЕБ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	42	16,5	1	0,4	0
Итого за прием пищи:				27,4	42,3	54,5	690,4	1,8	456,2	6,8	3,5	0,3	1,0	0,8	0,3	1,5	23,7	405,4	551,8	70,9	4,6	2,3	34,0
Обед																							
2008	38	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАНН	100	1,4	6,2	22,3	150,4	9,9	162,7	2,7	0	0	0	0	0,1	0,5	5,3	37,7	38,1	17,0	1,4	0,2	2,0
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	2,2	5,0	13,7	108,7	10,5	191,9	0,3	0,1	0,1	0,1	0	0,2	1,0	9,8	37,7	61,8	27,1	1,2	0,5	5,7
2008	289	БИТОЧКИ	100	19,5	22,0	1,1	267,9	0,6	20,8	3,3	0,2	0,1	0,2	2,8	0,4	3,8	10,6	17,9	197,3	23,3	2,9	3,5	9,7
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,4	14,7	17,6	214,3	12,3	496,4	3,5	0,1	0,1	0	0	0,2	1,2	14,4	57,7	80,8	31,9	1,5	0,6	7,5
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,1	0,2	21,2	96,6	4,2	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14,7	14,7	8,4	2,9	0,1	2,1
2008		ХЛЕБ	65	4,6	0,4	30,3	143	0	0	1,2	0	0,1	0	0	0,1	0,9	16,3	13,9	50,7	19,9	1,2	0,4	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0	0	1,5	0	0,1	0,1	0	0,1	0,5	21	12,6	60,9	13,3	2,8	0,8	3,9
Итого за прием пищи:				36,8	49,3	135,9	1123,7	37,5	871,8	12,5	0,4	0,5	0,4	2,8	1,2	8,1	77,6	192,2	504,3	140,9	13,9	6,1	30,9
Полдник																							
2008		ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	5	2	0,4	0	0	0	0	0	0,1	2	19	16	12	2	0,2	1
Итого за прием пищи:				0,4	0,3	10,3	47	5	2	0,4	0	0	0	0	0	0,1	2	19	16	12	2	0,2	1
Всего за день:				64,6	91,9	200,7	1861,1	44,3	1330,0	19,7	3,9	0,8	1,4	3,6	1,5	9,7	103,3	616,6	1072,1	223,8	20,5	8,6	65,9

8 день

Сборн ик рецепт ур	№ техн оло-г ичес кой карт	Прием пищи, наименова ние блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет	Витамины									Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	224	ЗАПЕКАНКА	200	30,3	19,1	27,9	397,7	0,3	91,2	2,1	0,1	0,1	0,3	0	0	0,9	2,7	256,5	365,2	43,5	1,3	0,8	1,8
2008	2	БУТЕРБРОД	40	1,2	4,5	20,9	129,8	0,1	29,5	0,1	0,1	0	0	0	0	0,1	0	6,3	12,6	3,4	0,4	0,1	0
2008	430	ЧАЙ С	185/15	3,0	3	18,4	110,2	0,5	17,6	0	0	0	0,2	0	0	0,2	0	120,5	88,4	18,4	0,8	0,4	9
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,5	8,1	6,9	25,2	9,9	0,6	0,2	0
Итого за прием пищи:				36,8	26,8	82,3	708,7	0,9	138,3	2,8	0,2	0,1	0,5	0	0	1,7	10,8	390,2	491,4	75,2	3,1	1,5	10,8
Обед																							
2008		Салат из св	100	0,8	6,1	2,8	69,2	4	1600	1,3	0	0	0,1	0	0,1	0,8	7,2	40,8	44	30,4	0,8	0,3	4
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ	250	7,1	9,4	8,2	142,2	12,0	191,5	0,4	0,1	0	0	0,8	0,3	1,8	11,7	46,6	94,3	26,2	1,7	1,4	6,5
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В	100	18,1	10,2	4,2	173,6	1,7	319,2	2,2	0	0,2	0,1	0	0	3,6	3,3	28,3	177,7	33,4	0,9	0,8	46,6
2008	333	КАРТОФЕЛЬ	180	3,4	5,4	26,7	165,1	14,4	32,6	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,5	1,8	14,4	16,8	95	37,3	1,6	0,6	9
2008	433	Компот из	200	0	0	18,2	71,8	0,5	17,7	0	0	0	0,2	0	0	0,1	0,9	115,2	92,8	21,3	0,5	0,5	9
2008		ХЛЕБ	65	4,6	0,4	30,3	143	0	0	1,2	0	0,1	0	0	0,1	0,9	16,3	13,9	50,7	19,9	1,2	0,4	0
2008		ХЛЕБ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0	0	1,5	0	0,1	0,1	0	0,1	0,5	21	12,6	60,9	13,3	2,8	0,8	3,9
Итого за прием пищи:				38,6	32,1	120,1	907,7	32,6	2299,3	6,9	0,2	0,6	0,6	0,8	1,1	9,5	74,8	274,2	615,4	181,8	9,5	4,8	79,0
Полдник																							
2008		МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	38	10	0,2	0	0,1	0	0	0,1	0,2	0	35	17	11	0,1	0	0
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	7,5	38	38	10	0,2	0	0,1	0	0	0,1	0,2	0	35	17	11	0,1	0	0
Всего за день:				76,2	59,1	209,9	1654,4	71,5	2309,3	9,9	0,4	0,8	1,1	0,8	1,2	11,4	85,6	699,4	1123,8	268,0	12,7	6,3	89,8

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	278	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	100	12,6	20,3	11,1	268,3	1,5	45,4	3,1	0,2	0	0,1	1,4	0,2	2,5	8,5	24,9	156,6	24,9	2,6	2,1	6,6
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	180	2,9	9,1	15,6	154,4	9,9	625,7	2,3	0,1	0	0	0	0,1	1,0	15,1	51,0	77,2	33,9	1,5	0,8	5,7
2008		Коф.нап-к	200	3,0	3,0	19,0	112,5	1,5	42	0	0	0,1	0,4	0	0	0,3	0	252	199,5	29,4	0	0	0
2008		ПРЯНИКИ	20	1,2	0,9	15	73,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	2,2	10	1,8	0,2	0	0
2008		ХЛЕБ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	42	16,5	1	0,4	0
Итого за прием пищи:				23,5	33,6	85,8	726,8	12,9	713,1	6,4	0,3	0,2	0,5	1,4	0,4	4,7	37,1	341,6	485,3	106,5	5,3	3,3	12,3
Обед																							
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,7	6,1	15,8	124,9	3,5	48,4	2,6	0	0	0	0	0,1	0,4	10,3	45,5	52,7	27,5	1,5	0,3	5,5
2008	77	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	4,9	14,7	110,4	6,9	198,6	0,4	0,1	0,1	0	0	0,2	0,9	12,1	38,1	58,0	26,8	1,3	0,5	7,0
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	19,3	19,2	0,3	239,2	1,0	62,2	0,2	0	0,1	0,2	0,6	0,6	6,8	5,2	17,1	167,0	18,5	1,6	2,3	6,8
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,6	6,5	44,6	260,9	0	28,3	1,9	0,1	0,2	0	0	0,4	0,9	27,8	28,4	148,3	53,5	2,0	1,2	3,1
2008	442	СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1,5	0,4	23,9	107,1	15,5	16,8	0	0	0	0	0	0	0,4	0	35,7	37,8	12,6	0,6	0	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,2	1,7	1,8	23,9	0,6	36,0	0,8	0	0	0	0	0	0,1	1,4	3,8	4,1	2,7	0,1	0	0,4
2008		ХЛЕБ	65	4,6	0,4	30,3	143	0	0	1,2	0	0,1	0	0	0,1	0,9	16,3	13,9	50,7	19,9	1,2	0,4	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0	0	1,5	0	0,1	0,1	0	0,1	0,5	21	12,6	60,9	13,3	2,8	0,8	3,9
Итого за прием пищи:				41,5	39,8	161,1	1152,2	27,5	390,3	8,6	0,2	0,6	0,3	0,6	1,5	10,9	94,1	195,1	579,5	174,8	11,1	5,5	26,7
Полдник																							
2008		БАНАН	200	3,0	1,0	42	192	10	20	0	0	0	0,1	0	0	0,6	0	8	28	42	0,6	0	0
Итого за прием пищи:				3,0	1,0	42	192	10	20	0	0	0	0,1	0	0	0,6	0	8	28	42	0,6	0	0
Всего за день:				68	74,4	288,9	2071	50,4	1123,4	15,0	0,5	0,8	0,9	2,0	1,9	16,2	131,2	544,7	1092,8	323,3	17,0	8,8	39,0

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,0	9,6	25,1	204,6	0,8	54,7	0,4	0,1	0,1	0,2	0	0,1	0,6	5,9	168,4	157,4	31,2	0,6	0,9	14,1
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	7,2	11,8	15,6	197,3	0,1	68,5	0,1	0,1	0	0	0,2	0	0,5	3,9	141,5	114,8	11,5	0,7	0,7	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	6,3	9	113,4	1,1	37	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	226,8	170,1	26,5	0,2	0,8	18,9
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,5	8,1	6,9	25,2	9,9	0,6	0,2	0
Итого за прием пищи:				21,3	27,9	64,8	586,3	2,0	160,2	1,1	0,2	0,2	0,5	0,2	0,1	1,8	17,9	543,6	467,5	79,1	2,1	2,6	33,0
Обед																							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	6,1	6,9	89,1	9,3	160,7	2,6	0	0	0	0	0,1	0,4	6,0	26,9	39,0	17,3	0,9	0,4	3,7
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,9	4,9	13,0	102,4	8,0	161,3	2,2	0	0	0	0	0,1	0,7	8,7	32,3	45,3	20,7	0,9	0,4	3,1
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	18,8	19,2	15,6	298,0	8,6	8,1	2,6	0	0,2	0,2	2,5	0,7	4,6	17,4	20,1	218,3	41,3	3,4	3,5	12,2
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	185/15	3,0	3	18,4	110,2	0,5	17,6	0	0	0	0,2	0	0	0,2	0	120,5	88,4	18,4	0,8	0,4	9
2008		ХЛЕБ	65	4,6	0,4	30,3	143	0	0	1,2	0	0,1	0	0	0,1	0,9	16,3	13,9	50,7	19,9	1,2	0,4	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0	0	1,5	0	0,1	0,1	0	0,1	0,5	21	12,6	60,9	13,3	2,8	0,8	3,9
Итого за прием пищи:				34,2	34,2	113,9	885,6	26,4	347,7	10,1	0	0,4	0,5	2,5	1,1	7,3	69,4	226,3	502,6	130,9	10	5,9	31,9
Полдник																							
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	10	5	0,6	0	0	0	0	0,1	0,3	2	16	11	8	2,2	0,2	2
Итого за прием пищи:				0,6	0,6	14,7	70,5	10	5	0,6	0	0	0	0	0,1	0,3	2	16	11	8	2,2	0,2	2
Всего за день:				56,1	62,7	193,4	1542,4	38,4	512,9	11,8	0,2	0,6	1,0	2,7	1,3	9,4	89,3	785,9	981,1	218,0	14,3	8,7	66,9