

«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель организации

Приказ № 031 от «15» 05 2025 г.

Подпись _____



**Примерное 14-дневное меню для детского
санаторно-оздоровительного лагеря
АО "Санаторий "Итиль"**

г.Ульяновск 2025 г.

Весна-лето для детей от 11 до 17 лет

День: понедельник

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак -1														
1	Каша пшѐнная	250	11,67	10,7	60	368,8	0,4294	1,5	0,055	0	198,24	83,77	4,53	11,67
2	Булка с маслом с сыром	100/10/2 0	12,14	17,15	51,4	399	0,15	0,32	0,102	0	227,2	42,7	42,7	164
3	Какао с молоком	200/20	5,168	5,5	28,1	176,7	0,049	1,5	0,03	0	182,62	24,6	0,678	5,168
4	Всего на завтрак		28,978	33,35	139,5	944,5	0,6284	3,32	0,187	0	608,06	151,07	47,908	180,838
Завтрак-2														
5	Груша	100	0,4	0	10,7	84	0,04	10	0	0	38	32	24	4,6
6	Всего в завтрак		0,4	0	10,7	84	0,04	10	0	0	38	32	24	4,6
Обед														
7	Салат из свежих помидор на р/м	80/5	0,48	4,995	3,36	64,9	0,048	20	0	0	11,2	16	1,12	0,48
8	Борщ на к/м бульоне	300/10	12,742	14,571	20,8	212,1	1,8936	21,89	0,031	9,84	54,732	43,142	2,752	12,7416
9	Суфле рыбное	90	23,08	18,75	12,7	257,3	0,0995	0,5	0,092	0	115,4	58,72	3,24	23,08
10	Рис отварной	200/5	5	4,551	54,9	266,73	0,568	0	0,025	0	18,14	15,06	1,288	5
11	Соус	50	3,18	6,4	5,84	66	0,0247	0,401	0,012	0	5,0285	7,2285	8,8165	3,1863
12	Компот из с/ф вит «С»	200	0,45	0	28,1	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
13	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2
14	Всего в обед		49,632	49,967	175,5	1188,29	2,7438	43,541	0,31	9,84	243,151	240,951	36,7265	46,9379
Полдник														
15	Вафля	25	1,4	0	28	112	0,08	80	0	0	6	36	0	0,6
16	Сок	200	0,85	7,55	16,1	132,5	0,01	0	0	0	2	8,25	0,5	0,125
17	Всего в полдник		2,25	7,55	44,1	244,5	0,09	80	0	0	8	44,25	0,5	0,725
Ужин -1														
18	Овощное рагу с мясом	300	23,604	27,3	39,62	487,3	0,2993	35,256	35,369	0	69,1	79,34	13,36	23,6039
19	Булка с маслом	100/10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
20	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1
21	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
22	Всего в ужин		33,414	38,8	135,97	993,9	0,4893	35,256	35,419	0	107,2	156,14	24,44	32,0639
Ужин - 2														
23	Молоко ультрапастеризов.	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
24	Всего в ужин		5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
25	ИТОГО:		120,27	136,07	513,97	3573,19	4,0715	173,517	35,936	9,84	1244,41	814,411	161,575	265,365

Весна-лето для детей от 7 до 11 лет

День: понедельник

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак -1														
1	Каша пшѐнная	200	11,67	10,7	60	368,8	0,4294	1,5	0,055	0	198,24	83,77	4,53	11,67
2	Булка с маслом с сыром	100/10/20	12,14	17,15	51,4	399	0,15	0,32	0,102	0	227,2	42,7	42,7	164
3	Какао с молоком	200/20	5,168	5,5	28,1	176,7	0,049	1,5	0,03	0	182,62	24,6	0,678	5,168
4	Всего на завтрак		28,978	33,35	139,5	944,5	0,6284	3,32	0,187	0	608,06	151,07	47,908	180,838
Завтрак-2														
5	Груша	100	0,4	0	10,7	84	0,04	10	0	0	38	32	24	4,6
6	Всего в завтрак		0,4	0	10,7	84	0,04	10	0	0	38	32	24	4,6
Обед														
7	Салат из свежих помидор на р/м	80/5	0,48	4,995	3,36	64,9	0,048	20	0	0	11,2	16	1,12	0,48
8	Борщ на к/м бульоне	300/10	12,742	14,571	20,8	212,1	1,8936	21,89	0,031	9,84	54,732	43,142	2,752	12,7416
9	Суфле рыбное	90	23,08	18,75	12,7	257,3	0,0995	0,5	0,092	0	115,4	58,72	3,24	23,08
10	Рис отварной	200/5	5	4,551	54,9	266,73	0,568	0	0,025	0	18,14	15,06	1,288	5
11	Соус	50	3,18	6,4	5,84	66	0,0247	0,401	0,012	0	5,0285	7,2285	8,8165	3,1863
12	Компот из свеж. Ягод	200	0,45	0	28,1	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
13	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2
14	Всего в обед		49,632	49,967	175,5	1188,29	2,7438	43,541	0,31	9,84	243,151	240,951	36,7265	46,9379
Полдник														
15	Вафля	25	1,4	0	28	112	0,08	80	0	0	6	36	0	0,6
16	Сок	200	0,85	7,55	16,1	132,5	0,01	0	0	0	2	8,25	0,5	0,125
17	Всего в полдник		2,25	7,55	44,1	244,5	0,09	80	0	0	8	44,25	0,5	0,725
Ужин -1														
18	Овощное рагу с мясом	300	23,604	27,3	39,62	487,3	0,2993	35,256	35,369	0	69,1	79,34	13,36	23,6039
	Долька помидор	50	0,15		1,48	6,48	0	0	0	0	4	17,5	0	0,25
19	Булка с маслом	100/10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
20	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1
21	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
22	Всего в ужин		33,564	38,8	137,45	1000,38	0,4893	35,256	35,419	0	111,2	173,64	24,44	32,3139
Ужин - 2														
23	Молоко ультрапастеризов.	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
24	Всего в ужин		5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
25	ИТОГО:		120,42	136,07	515,45	3579,67	4,0715	173,517	35,936	9,84	1248,41	831,911	161,575	265,615

Весна-лето для детей от 11 до 17 лет

День: вторник

Неделя: вторая

День: вторник															Неделя: Вторая														
№ п/п	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																		
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15															
Завтрак -1																													
1	Пудинг творожный	180/5	28	46,9	28,03	387,7	0,0885	0,75	0,2185	0	256,05	44,55	1,27	28,045															
2	Булка с маслом	100/10	7,4	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46															
3	Кофе с молоком	200/20	4,2	4,824	27,01	162,1	0,045	1,5	0,03	0	182,1	21	0,29	4,208															
4	Всего на завтрак		39,6	62,874	106,53	874,6	0,2835	2,25	0,2985	0	465,35	98,85	3,08	39,713															
Завтрак-2																													
5	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	0,01	13	0	0	16	11	9	0,03															
6	Всего в завтрак		0,4	0	11,3	46	0,01	13	0	0	16	11	9	0,03															
Обед																													
7	Салат из свеклы и моркови	80/5	1,36	4,99	7,6	79,3	0,04	34,4	0	0	24,8	11,2	0,64	1,36															
8	Суп лапша домашняя	300	11	13,5	37,5	227,8	1,8798	0,21	0,046	9,84	21,793	19,383	1,877	11,0935															
9	Мясо тушенное в томатном соусе	105	19,1	13,8	5,9	225	0,07	0,55	0,036	0	21,07	20,9	1,6	96,6															
10	Гороховое пюре	200	23	1,6	57,7	323	0,9	0	0	0	89	88	7	23															
11	Компот из с/ф вит «С»	200	0,45	0	28,1	107,2	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45															
12	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2															
13	Всего в обед		59,61	34,59	186,6	1176,3	2,9998	35,91	0,232	9,84	195,313	240,283	30,627	134,504															
Полдник																													
14	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0															
15	Конфета	25	1,2	8,6	14,4	137,2	0,0025	0	0	0	0,75	14,25	1,75	0,25															
16	Всего в полдник		1,2	8,6	14,4	137,2	0,0025	0	0	0	0,75	14,25	1,75	0,25															
Ужин -1																													
17	Вермишелевая запеканка с мясом	250	24,5	19	54,3	473,3	0,2149	1,8	0,004	1,491	34,98	36,97	3,684	24,536															
18	Соус	50	3,1	6,4	5,8	66,8	0,0247	0,401	0,012	0	5,0285	7,2285	8,8165	3,1863															
19	Булка с маслом	100/10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46															
20	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1															
21	Чай с сахаром	200	0	0	19,9	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0															
22	Всего в ужин		37,41	36,9	156,39	1046,7	0,4296	2,201	0,066	1,491	78,1085	120,999	23,5805	36,1823															
Ужин - 2																													
23	Молоко ультрапастеризов.	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2															
24	Всего в ужин		5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2															
25	ИТОГО:		143,82	149,36	483,42	3398,8	3,8054	54,761	0,6165	11,331	995,522	675,382	96,0375	210,879															

Весна-лето для детей от 7 до 11 лет

День: вторник

Неделя: вторая

День: вторник			Неделя: вторая												
№ п/п	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Наименование блюда														
	Б		Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак -1															
1	Пудинг творожный	180/5	28	46,9	28,03	387,7	0,0885	0,75	0,2185	0	256,05	44,55	1,27	28,045	
2	Булка с маслом	100/10	7,4	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46	
3	Кофе с молоком	200/20	4,2	4,824	27,01	162,1	0,045	1,5	0,03	0	182,1	21	0,29	4,208	
4	Всего на завтрак		39,6	62,874	106,53	874,6	0,2835	2,25	0,2985	0	465,35	98,85	3,08	39,713	
Завтрак-2															
5	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	0,01	13	0	0	16	11	9	0,03	
6	Всего в завтрак		0,4	0	11,3	46	0,01	13	0	0	16	11	9	0,03	
Обед															
7	Салат из свеклы и моркови	80/5	1,36	4,99	7,6	79,3	0,04	34,4	0	0	24,8	11,2	0,64	1,36	
8	Суп лапша домашняя на курином бульоне	300	11	13,5	37,5	227,8	1,8798	0,21	0,046	9,84	21,793	19,383	1,877	11,0935	
9	Мясо тушенное в томатном соусе	105	19,1	13,8	5,9	225	0,07	0,55	0,036	0	21,07	20,9	1,6	96,6	
10	Картофельное пюре	200	23	1,6	57,7	323	0,9	0	0	0	89	88	7	23	
11	Компот из с/ф вит «С»	200	0,45	0	28,1	107,2	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45	
12	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2	
13	Всего в обед		59,61	34,59	186,6	1176,3	2,9998	35,91	0,232	9,84	195,313	240,283	30,627	134,504	
Полдник															
14	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
15	Конфета	25	1,2	8,6	14,4	137,2	0,0025	0	0	0	0,75	14,25	1,75	0,25	
16	Всего в полдник		1,2	8,6	14,4	137,2	0,0025	0	0	0	0,75	14,25	1,75	0,25	
Ужин -1															
17	Вермишелевая запеканка с мясом	250	24,5	19	54,3	473,3	0,2149	1,8	0,004	1,491	34,98	36,97	3,684	24,536	
18	Булка с маслом	100/10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46	
19	Рыба отварная	100	14,05	2,7	9,5	120	12	0	0	0,06	102	338	73	5,42	
20	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1	
21	Чай с сахаром	200	0	0	19,9	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0	
22	Всего в ужин		48,36	33,2	160,09	1099,9	12,4049	1,8	0,054	1,551	175,08	451,77	87,764	38,416	
Ужин - 2															
23	Молоко ультрапастеризов.	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2	
24	Всего в ужин		5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2	
25	ИТОГО:		154,77	145,66	487,12	3452	15,7807	54,36	0,6045	11,391	1092,49	1006,15	160,221	213,113	

Весна-лето для детей от 11 до 17 лет

Неделя: вторая

День: среда

Всего за день														
Неделя: вторая														
День: среда														
№ п/п	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	блюда													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак -1														
1	Каша манная	250/5	8,53	8,465	58,045	328,4	0,282	1	0,045	5	151,1	14,15	3,08	8,53
2	Булка с маслом с сыром	100/10/20	12,14	17,15	51,49	399	0,158	0,32	0,102	0	227,2	42,7	42,7	164
3	Какао с молоком	200/20	5,168	5,5	28,126	176,7	0,049	1,5	0,03	0	182,62	24,6	0,678	5,168
4	Всего на завтрак		25,838	31,115	137,66	904,1	0,489	2,82	0,177	5	560,92	81,45	46,458	177,698
Завтрак-2														
5	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	0,01	13	0	0	16	11	9	0,03
6	Всего в завтрак		0,4	0	11,3	46	0,01	13	0	0	16	11	9	0,03
Обед														
7	Салат из свеклы на р/м	80/10	1,36	4,99	8,64	83,3	0,016	8	0	0	29,6	34,4	1,12	1,36
8	Щи на м/к бульоне со сметаной	300/10	13,1	12,6	13,6	221,5	0,13	40	0,031	0	59,4	39,6	2,81	13,1
9	Котлета рыбная	75	13,39	24,1	11,3	192,8	0,07	0,2	0,05	0	57,7	35,9	37,9	13,3
10	Рис отварной	180	5	4,5	54,9	266,7	0,568	0	0,025	0	18,14	15,06	1,288	5
11	Соус	50	3,18	6,4	5,8	66,85	0,02	0,4	0,01	0	5,02	7,22	8,81	3,18
12	Компот из с/ф вит С	200	0,45	0	28,1	107,2	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
13	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2
14	Всего в обед		41,18	53,29	172,14	1152,35	0,914	49,35	0,266	0	208,51	232,98	71,438	38,39
Полдник														
15	Булочка "Домашняя"	100	10,9	11,7	57,5	356,6	0,46	0,17	0,08	0	62,6	20,7	1,24	10,9
16	Кисель	200	1,06	0	38,94	412,3	0,06	60	0	0	8,7	0	0,51	1,06
17	Всего в полдник		11,96	11,7	96,44	768,9	0,52	60,17	0,08	0	71,3	20,7	1,75	11,96
Ужин -1														
18	Картофельная запеканка с мясом	243	19,2	16,7	47,5	347,2	0,33	48,2	0,004	0	37,9	71,9	4,1	19,2
19	Соус	50	3,1	6,4	5,8	66,8	0,0247	0,401	0,012	0	5,0285	7,2285	8,8165	3,1863
20	Салат из белокочанной капусты с помидорами, огурцами и раст маслом	130/10	2,75	10,2	7,6	133	0,04	34,4	0	0	24,8	11,2	0,64	1,36
21	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	63	0,15	0	0,05	0	27,2	33,3	1,52	7,46
22	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1
23	Чай с сахаром	200	0	0	19,9	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
24	Всего в ужин		32,4	38,25	106	791,8	0,5847	83,001	0,066	0	105,829	167,129	24,6365	32,2063
Ужин - 2														
23	Молоко ультрапастеризов.	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
24	Всего в ужин		5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
25	ИТОГО:		117,38	140,76	531,74	3781,15	2,5977	209,741	0,609	5	1202,56	703,259	181,283	260,484

Весна-лето для детей от 7 до 10 лет

День: среда

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак -1														
1	Каша манная	250/5	8,53	8,465	58,045	328,4	0,282	1	0,045	5	151,1	14,15	3,08	8,53
2	Булка с маслом с сыром	100/10/20	12,14	17,15	51,49	399	0,158	0,32	0,102	0	227,2	42,7	42,7	164
3	Какао с молоком	200/20	5,168	5,5	28,126	176,7	0,049	1,5	0,03	0	182,62	24,6	0,678	5,168
4	Всего на завтрак		25,838	31,115	137,66	904,1	0,489	2,82	0,177	5	560,92	81,45	46,458	177,698
Завтрак-2														
5	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	0,01	13	0	0	16	11	9	0,03
6	Всего в завтрак		0,4	0	11,3	46	0,01	13	0	0	16	11	9	0,03
Обед														
7	Салат из свеклы на р/м	80/10	1,36	4,99	8,64	83,3	0,016	8	0	0	29,6	34,4	1,12	1,36
8	Щи на м/к бульоне со сметаной	300/10	13,1	12,6	13,6	221,5	0,13	40	0,031	0	59,4	39,6	2,81	13,1
9	Котлета рыбная	75	13,39	24,1	11,3	192,8	0,07	0,2	0,05	0	57,7	35,9	37,9	13,3
10	Рис отварной	180	5	4,5	54,9	266,7	0,568	0	0,025	0	18,14	15,06	1,288	5
11	Соус	50	3,18	6,4	5,8	66,85	0,02	0,4	0,01	0	5,02	7,22	8,81	3,18
12	Компот из с/ф вит С	200	0,45	0	28,1	107,2	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
13	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2
14	Всего в обед		41,18	53,29	172,14	1152,35	0,914	49,35	0,266	0	208,51	232,98	71,438	38,39
Полдник														
15	Булочка "Домашняя"	100	10,9	11,7	57,5	356,6	0,46	0,17	0,08	0	62,6	20,7	1,24	10,9
16	Кисель	200	1,06	0	38,94	412,3	0,06	60	0	0	8,7	0	0,51	1,06
17	Всего в полдник		11,96	11,7	96,44	768,9	0,52	60,17	0,08	0	71,3	20,7	1,75	11,96
Ужин -1														
18	Картофельная запеканка с мясом	243	19,2	16,7	47,5	347,2	0,33	48,2	0,004	0	37,9	71,9	4,1	19,2
19	Соус	50	3,1	6,4	5,8	66,8	0,0247	0,401	0,012	0	5,0285	7,2285	8,8165	3,1863
20	Салат из белокочанной капусты с помидорами, огурцами и раст маслом	130/10	2,75	10,2	7,6	133	0,04	34,4	0	0	24,8	11,2	0,64	1,36
21	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	63	0,15	0	0,05	0	27,2	33,3	1,52	7,46
22	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1
23	Чай с сахаром	200	0	0	19,9	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
24	Всего в ужин		32,4	38,25	106	791,8	0,5847	83,001	0,066	0	105,829	167,129	24,6365	32,2063
Ужин - 2														
23	Молоко ультрапастеризов.	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
24	Всего в ужин		5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
25	ИТОГО:		117,38	140,76	531,74	3781,15	2,5977	209,741	0,609	5	1202,56	703,259	181,283	260,484

Весна-лето для детей от 11 до 17 лет

День: четверг

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	блюда													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак -1														
1	Каша молочная	250/5	8,53	8,465	58,045	328,4	0,282	1	0,045	0	151,1	14,15	3,08	8,53
2	Булка с маслом с сыром	100/10/20	12,14	17,15	51,49	399	0,158	0,32	0,102	0	227,2	42,7	42,7	164
3	Какао с молоком	200/20	5,168	5,5	28,126	176,7	0,049	1,5	0,03	0	182,62	24,6	0,678	5,168
4	Всего на завтрак		25,838	31,115	137,66	904,1	0,489	2,82	0,177	0	560,92	81,45	46,458	177,698
5	Апельсин	100	0,9	0	11,3	38	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
6	Всего в завтрак		0,9	0	11,3	38	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
Обед														
7	Свежие помидоры порц.	80/5	0,48	4,995	3,36	64,9	0,048	20	0	0	11,2	16	1,12	0,48
8	Суп с макар. изд. с фаршем	300	13,19	10,783	39,634	257,809	0,2083	29,01	0,025	0	30,3273	79,5203	2,858	13,1895
9	Бефстроганов из говядины	105	17,75	14,3	7,2	230	0,07085	0,55	0,036	0	21,0709	20,9	1,665	96,69
10	Макаронные изд. отварные	200	6,274	8,282	37,042	209,73	0,1916	85,1416	0,05	0	147,35	60,18	3,34	6,274
11	Кабачки, цветная капуста, туш.	100	0,45	0	28,135	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
12	Компот из свеж. ягод	200	0,31	0	18,09	74,17	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
13	Хлеб	150	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2
14	Яблоко	100	0,9	0	11,3	38	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
15	Всего в обед		44,054	39,06	194,56	1195,87	0,69875	196,202	0,411	0	300,248	314,2	42,003	119,834
Полдник														
16	Кулебяка из дрож. теста	100	1,4	0	28	112	0,08	80	0	0	6	36	0	0,6
17	Кисель из ягод. канц.	200	0,85	7,55	16,175	132,5	0,01	0	0	0	2	8,25	0,5	0,125
18	Всего в полдник		2,25	7,55	44,175	244,5	0,09	80	0	0	8	44,25	0,5	0,725
Ужин -1														
19	Запеканка карт. с мясом	250	24,5	19	54,3	473,3	0,2149	1,8	0,004	1,491	34,98	36,97	3,684	24,536
20	Баклажаны туш. с помидорами	100/5	12	6,595	64,545	347,1	0,5035	0	0,025	0	67,6	93,25	7,61	12
21	Салат из свеж. помидор с маслом раст.	100	1,59	3,74	11,95	87,42	0	0	0	0	0	0	0	0
22	хлеб	100	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1
23	Компот из с/ф	200	0,45	0	28,1	107,2	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
24	Всего в ужин		40,89	29,685	183,8	1122,02	0,7884	2,55	0,179	1,491	130,73	187,52	21,304	37,986
Ужин - 2														
23	Молоко ультрапастеризованное	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
24	Всего в ужин		5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
25	ИТОГО:		119,53	113,81	579,69	3622,49	2,18615	342,972	0,787	1,491	1273,9	840,42	151,265	336,743

Весна-лето для детей от 7 до 11 лет

День: четверг

Неделя: вторая

День: четверг

Педеля: вторая

№ п/п	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Наименование		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	блюда														
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак -1															
1	Каша молочная «Дружба»	220/5	8,53	8,465	58,045	328,4	0,282	1	0,045	0	151,1	14,15	3,08	8,53	
2	Булка с маслом с сыром	100/10/20	12,14	17,15	51,49	399	0,158	0,32	0,102	0	227,2	42,7	42,7	164	
3	Какао с молоком	200	5,168	5,5	28,126	176,7	0,049	1,5	0,03	0	182,62	24,6	0,678	5,168	
4	Всего на завтрак		25,838	31,115	137,66	904,1	0,489	2,82	0,177	0	560,92	81,45	46,458	177,698	
5	Апельсин	100	0,9	0	11,3	38	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3	
6	Всего в завтрак		0,9	0	11,3	38	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3	
Обед															
7	Свежие помидоры порц.	100	0,48	4,995	3,36	64,9	0,048	20	0	0	11,2	16	1,12	0,48	
8	Суп с макар. изд. с фрикадельками	300	13,19	10,783	39,634	257,809	0,2083	29,01	0,025	0	30,3273	79,5203	2,858	13,1895	
9	Бефстроганов из говядины	105/5	17,75	14,3	7,2	230	0,07085	0,55	0,036	0	21,0709	20,9	1,665	96,69	
10	Макаронные изд. отварные	200	6,274	8,282	37,042	209,73	0,1916	85,1416	0,05	0	147,35	60,18	3,34	6,274	
11	Кабачки, цветная капуста, туш.	200	0,45	0	28,135	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45	
12	Компот из свеж. ягод	200	0,31	0	18,09	74,17	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45	
13	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2	
14	Яблоко	100	0,9	0	11,3	38	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3	
15	Всего в обед		44,054	39,06	194,56	1195,87	0,69875	196,202	0,411	0	300,248	314,2	42,003	119,834	
Полдник															
16	Кулебяка из дрож. теста	100	1,4	0	28	112	0,08	80	0	0	6	36	0	0,6	
17	Кисель из ягод. канц.	200	0,85	7,55	16,175	132,5	0,01	0	0	0	2	8,25	0,5	0,125	
18	Всего в полдник		2,25	7,55	44,175	244,5	0,09	80	0	0	8	44,25	0,5	0,725	
Ужин -1															
19	Запеканка карт. с мясом	200	24,5	19	54,3	473,3	0,2149	1,8	0,004	1,491	34,98	36,97	3,684	24,536	
20	Баклажаны туш. с помидорами	50	12	6,595	64,545	347,1	0,5035	0	0,025	0	67,6	93,25	7,61	12	
21	Салат из свеж. помидор с маслом раст.	100	1,59	3,74	11,95	87,42	0	0	0	0	0	0	0	0	
22	хлеб ржано-пшен.	100	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1	
23	Компот из с/ф	200	0,45	0	28,1	107,2	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45	
24	Всего в ужин		40,89	29,685	183,8	1122,02	0,7884	2,55	0,179	1,491	130,73	187,52	21,304	37,986	
Ужин - 2															
23	Молоко ультрапастеризованное	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2	
24	Всего в ужин		5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2	
25	ИТОГО:		119,53	113,81	579,69	3622,49	2,18615	342,972	0,787	1,491	1273,9	840,42	151,265	336,743	

Весна-лето для детей от 11 до 17 лет

День: пятница

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	блюда													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак -1														
1	Каша пшеничная рас.	250/5	8,53	8,465	58,045	328,4	0,282	1	0,045	0	151,1	14,15	14,15	3,08
2	Булка с маслом с сыром «Российский»	100/10/20	12,14	17,15	51,49	399	0,158	0,32	0,102	0	227,2	42,7	42,7	164
3	Кофейный напиток	200	4,208	4,824	27,014	162,16	0,045	1,5	0,03	0	182,1	21	21	0,29
4	Всего на завтрак		24,878	30,439	136,55	889,56	0,485	2,82	0,177	0	560,4	77,85	77,85	167,37
Завтрак-2														
5	Яблоко	150	0,4	0	11,3	46	0,01	13	0	0	16	11	9	0,03
6	Всего в завтрак		0,4	0	11,3	46	0,01	13	0	0	16	11	9	0,03
Обед														
7	Огурцы свеж. порционные	100	0,82	4,995	3,26	61,3	0,028	14	0	0	42,6	14,8	0,92	0,82
8	Борщ на мяк бульона с овощами	350	18,1	31,263	38,526	283,352	2,8231	12,21	0,025	9,84	55,753	52,343	4,055	18,1065
9	Гуляш из говядины	115	17,27	16,765	43,856	333,97	0,311	42,756	0,01	0	43	72,95	12,492	17,272
10	Гречневая каша	145/10	12	6,595	64,545	347,1	0,5035	0	0,025	0	67,6	93,25	7,61	12
11	Компот из св. яблок с вит. С	200	0,31	0	18,09	74,17	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
12	Хлеб	150	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2
13	Банан	150	0,9	0	11,3	38	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
14	Всего в обед		54,1	60,318	229,38	1351,89	3,8156	129,716	0,21	9,84	281,603	357,143	57,587	50,9485
Полдник														
15	Сок	200	1,4	0	28	112	0,08	80	0	0	6	36	0	0,6
16	Печенье порц.	40	4,16	2,08	30,72	150,4	0,032	0	0	0	52,8	48,8	8,8	0,72
17	Всего в полдник		5,56	2,08	58,72	262,4	0,112	80	0	0	58,8	84,8	8,8	1,32
Ужин -1														
18	Суфле из говядины	100	84,21	8,36	21,92	171,15	0,1485	42,3	0,05	0	50,2	39,7	1,658	84,21
19	Картофельное пюре	200	19,74	6,58	0	138,18	0,0564	0	0	0	45,12	41,36	2,726	19,74
20	Йогурт	145	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
21	Компот из с/ф	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
22	Хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1
23	Всего в ужин		113,76	26,44	118,27	815,93	0,3949	42,3	0,1	0	133,42	157,86	15,464	112,41
Ужин - 2														
24	Молоко ультрапастеризованное	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
25	Всего в ужин		5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
26	ИТОГО:		204,3	125,68	562,42	3483,78	4,8975	269,236	0,507	9,84	1290,22	878,653	196,701	332,279

Весна-лето для детей от 7 до 11 лет

День: пятница

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак -1														
1	Каша пшенная рас. молочная	200	8,53	8,465	58,045	328,4	0,282	1	0,045	0	151,1	14,15	14,15	3,08
2	Булка с маслом с сыром «Российский»	100/10/20	12,14	17,15	51,49	399	0,158	0,32	0,102	0	227,2	42,7	42,7	164
3	Кофейный напиток	200	4,208	4,824	27,014	162,16	0,045	1,5	0,03	0	182,1	21	21	0,29
4	Всего на завтрак		24,878	30,439	136,55	889,56	0,485	2,82	0,177	0	560,4	77,85	77,85	167,37
Завтрак-2														
5	Яблоко	150	0,4	0	11,3	46	0,01	13	0	0	16	11	9	0,03
6	Всего в завтрак		0,4	0	11,3	46	0,01	13	0	0	16	11	9	0,03
Обед														
7	Огурцы свеж. порционные	100	0,82	4,995	3,26	61,3	0,028	14	0	0	42,6	14,8	0,92	0,82
8	Борщ на м/к бульоне со сметаной	300	18,1	31,263	38,526	283,352	2,8231	12,21	0,025	9,84	55,753	52,343	4,055	18,1065
9	Гуляш из говядины	115	17,27	16,765	43,856	333,97	0,311	42,756	0,01	0	43	72,95	12,492	17,272
10	Гречневая каша	200	12	6,595	64,545	347,1	0,5035	0	0,025	0	67,6	93,25	7,61	12
11	Компот из св. яблок с вит. С	200	0,31	0	18,09	74,17	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
12	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2
14	Всего в обед		54,1	60,318	229,38	1351,89	3,8156	129,716	0,21	9,84	281,603	357,143	57,587	50,9485
Полдник														
15	Сок	200	1,4	0	28	112	0,08	80	0	0	6	36	0	0,6
13	Банан	150	0,9	0	11,3	38	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
16	Печенье порц.	40	4,16	2,08	30,72	150,4	0,032	0	0	0	52,8	48,8	8,8	0,72
17	Всего в полдник		6,46	2,08	70,02	300,4	0,152	140	0	0	92,8	107,8	21,8	1,62
Ужин -1														
18	Суфле из говядины	100	84,21	8,36	21,92	171,15	0,1485	42,3	0,05	0	50,2	39,7	1,658	84,21
19	Картофельное пюре	200	19,74	6,58	0	138,18	0,0564	0	0	0	45,12	41,36	2,726	19,74
20	Йогурт	145	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
21	Компот из с/ф	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
22	Хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1
23	Всего в ужин		113,76	26,44	118,27	815,93	0,3949	42,3	0,1	0	133,42	157,86	15,464	112,41
Ужин - 2														
24	Молоко ультрапастеризованное	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
25	Всего в ужин		5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
26	ИТОГО:		204,3	125,68	562,42	3483,78	4,8975	269,236	0,507	9,84	1290,22	878,653	196,701	332,279

Весна-лето для детей от 11 до 17 лет

День: суббота

Неделя: вторая

Педеля: Вторая															
№ п/п	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак -1															
1	Суп молочный	250	5,478	14,535	20,314	180,192	0,0498	1,5	0,055	0,252	184,98	23,07	2,095	5,478	
2	Булка с маслом с сыром	100/10	12,14	17,15	51,49	399	0,158	0,32	0,102	0	227,2	42,7	42,7	164	
3	Какао с молоком	200/20	5,168	5,5	28,126	176,7	0,049	1,5	0,03	0	182,62	24,6	0,678	5,168	
4	Всего на завтрак		22,786	37,185	99,93	755,892	0,2568	3,32	0,187	0,252	594,8	90,37	45,473	174,646	
Завтрак-2															
5	Яблоко	100	0,9	0	11,3	38	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3	
6	Всего в завтрак		0,9	0	11,3	38	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3	
Обед															
7	Салат из свежих помидор на р/м	80/10	0,48	4,995	3,36	64,9	0,048	20	0	0	11,2	16	1,12	0,48	
8	Суп полсвой на м/к	300/10	12,707	26,673	28,436	230,706	3,2189	12,26	0,031	9,84	30,913	37,043	2,665	12,7065	
9	Плов	280	19,57	16,985	56,2	382,21	0,116	0,85	0,004	0	36,7	37,85	3,512	19,57	
10	Компот из с/ф вит «С»	200	0,45	0	28,135	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45	
11	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2	
12	Всего в обед		37,907	49,353	165,93	999,076	3,4929	33,86	0,185	9,84	117,463	191,693	26,807	35,2065	
Полдник															
13	Вафля	25	1,4	0	28	112	0,08	80	0	0	6	36	0	0,6	
14	Сок	200	0,85	7,55	16,175	132,5	0,01	0	0	0	2	8,25	0,5	0,125	
15	Всего в полдник		2,25	7,55	44,175	244,5	0,09	80	0	0	8	44,25	0,5	0,725	
Ужин -1															
16	Куры порционные	75	19,47	19,688	0,749	257,87	0,749	0	0,749	0	17,12	28,89	3,21	19,47	
17	Картофельное пюре	200	5,78	10,066	44,992	283,08	0,2742	43,9742	0,06	0	84	56,98	2,014	5,78	
18	Булка с маслом	100/10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46	
19	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1	
20	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0	
21	Всего в ужин		35,06	41,254	142,09	1047,55	1,2132	43,9742	0,859	0	139,22	162,67	16,304	33,71	
Ужин - 2															
24	Молоко ультрапастеризованное	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2	
25	Всего в ужин		5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2	
26	ИТОГО:		104,5	141,74	471,63	3203,02	5,1729	222,554	1,251	10,092	1133,48	701,983	130,084	244,788	

Весна-лето для детей от 7 до 11 лет

День: суббота

Неделя: вторая

Неделя: Вторая															
№ п/п	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Наименование		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	блюда														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак -1															
1	Суп молочный вермишелевый	200	5,478	14,535	20,314	180,192	0,0498	1,5	0,055	0,252	184,98	23,07	2,095	5,478	
2	Булка с маслом с сыром	100/10	12,14	17,15	51,49	399	0,158	0,32	0,102	0	227,2	42,7	42,7	164	
3	Какао с молоком	200	5,168	5,5	28,126	176,7	0,049	1,5	0,03	0	182,62	24,6	0,678	5,168	
4	Всего на завтрак		22,786	37,185	99,93	755,892	0,2568	3,32	0,187	0,252	594,8	90,37	45,473	174,646	
Завтрак-2															
5	Яблоко	100	0,9	0	11,3	38	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3	
6	Всего в завтрак		0,9	0	11,3	38	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3	
Обед															
7	Салат из свежих помидор на р/м	80/10	0,48	4,995	3,36	64,9	0,048	20	0	0	11,2	16	1,12	0,48	
8	Суп полевой на м/к бульоне	300	12,707	26,673	28,436	230,706	3,2189	12,26	0,031	9,84	30,913	37,043	2,665	12,7065	
9	Плов	250	19,57	16,985	56,2	382,21	0,116	0,85	0,004	0	36,7	37,85	3,512	19,57	
10	Компот из свеж. Яблок	200	0,45	0	28,135	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45	
11	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2	
12	Всего в обед		37,907	49,353	165,93	999,076	3,4929	33,86	0,185	9,84	117,463	191,693	26,807	35,2065	
Полдник															
13	Вафля	25	1,4	0	28	112	0,08	80	0	0	6	36	0	0,6	
14	Сок	200	0,85	7,55	16,175	132,5	0,01	0	0	0	2	8,25	0,5	0,125	
15	Всего в полдник		2,25	7,55	44,175	244,5	0,09	80	0	0	8	44,25	0,5	0,725	
Ужин -1															
16	Куры порционные	75	19,47	19,688	0,749	257,87	0,749	0	0,749	0	17,12	28,89	3,21	19,47	
17	Картофельное пюре	200	5,78	10,066	44,992	283,08	0,2742	43,9742	0,06	0	84	56,98	2,014	5,78	
18	Булка с маслом	100/10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46	
19	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1	
20	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0	
21	Всего в ужин		35,06	41,254	142,09	1047,55	1,2132	43,9742	0,859	0	139,22	162,67	16,304	33,71	
Ужин - 2															
24	Молоко ультрапастеризованное	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2	
25	Всего в ужин		5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2	
26	ИТОГО:		104,5	141,74	471,63	3203,02	5,1729	222,554	1,251	10,092	1133,48	701,983	130,084	244,788	

Весна-лето для детей от 11 до 17 лет

День: воскресенье

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак -1															
1	Творожная запеканка	180/5	28	46,9	28,03	387,75	0,0885	0,75	0,2185	0	256,05	44,55	1,27	28,045	
2	Булка с маслом	100/10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05	0	27,2	33,3	1,52	7,46	
3	Кофе с молоком	200/20	4,2	4,8	27	162,16	0,045	1,5	0,03	0	182,1	21	0,29	4,208	
4	Всего на завтрак		39,66	62,85	106,52	874,71	0,2835	2,25	0,2985	0	465,35	98,85	3,08	39,713	
Завтрак-2															
5	Груша	100	0,4	0	10,7	84	0,04	10	0	0	38	32	24	4,6	
6	Всего в завтрак		0,4	0	10,7	84	0,04	10	0	0	38	32	24	4,6	
Обед															
7	Салат из свежих помидор на р/м	80/10	0,48	4,9	3,36	64,9	0,048	20	0	0	11,2	16	1,12	0,48	
8	Суп вермишелевый на курином бульоне	300	13,1	13,2	29,47	229,7	2,5602	12,002	0,025	22,317	21,9125	29,035	3,9745	13,1663	
9	Биточки мясные паровые	110/5	17,8	18	7,3	263	0,07085	0,55	0,036	0	21,0709	20,9	1,665	96,69	
10	Капуста тушеная	200	6,2	8,3	37	209,7	0,1916	85,1416	0,05	0	147,35	60,18	3,34	6,274	
11	Компот из смеси с/ф вит «С»	200	0,45	0	28,1	107,2	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45	
12	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2	
13	Всего в обед		42,73	45,1	155,03	1088,5	2,98065	118,444	0,261	22,317	240,183	226,915	29,6095	119,06	
Полдник															
14	Сок	200	1,4	0	28	112	0,08	80	0	0	6	36	0	0,6	
15	Вафля «Десертная»	25	0,85	7,55	16,2	132,5	0,01	0	0	0	2	8,25	0,5	0,125	
16	Всего в полдник		2,25	7,55	44,2	244,5	0,09	80	0	0	8	44,25	0,5	0,725	
Ужин -1															
17	Гуляш из говядины	100	15,8	17,1	5,5	237,9	0,06	1,8	0,004	0	15,9	20,2	2,27	15,8	
18	Макароны	200	7,23	4,9	48,1	253	0,5035	0	0,025	0	67,6	93,25	7,61	12	
19	Омлет паровой	115/5	11,7	15,9	3,09	202	0,15	0	0,05	0	27,2	33,3	1,52	7,46	
20	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1	
21	Чай с сахаром	200	0	0	19,9	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0	
22	Всего в ужин		37,08	38,25	101,49	874,7	0,7535	1,8	0,079	0	121,6	190,25	20,96	36,26	
Ужин - 2															
23	Молоко ультрапастеризованное	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2	
24	Всего в ужин		5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2	
25	ИТОГО:		127,72	160,15	426,14	3284,41	4,22765	213,894	0,6585	22,317	1113,13	782,265	106,15	200,558	

Весна-лето для детей от 7 до 11 лет

День: воскресенье

Неделя: вторая

День: воскресенье															Неделя: вторая				
№ п/п	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак -1																			
1	Творожная запеканка	180/5	28	46,9	28,03	387,75	0,0885	0,75	0,2185	0	256,05	44,55	1,27	28,045					
2	Булка с маслом	100/10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05	0	27,2	33,3	1,52	7,46					
3	Кофе с молоком	200/20	4,2	4,8	27	162,16	0,045	1,5	0,03	0	182,1	21	0,29	4,208					
4	Всего на завтрак		39,66	62,85	106,52	874,71	0,2835	2,25	0,2985	0	465,35	98,85	3,08	39,713					
Завтрак-2																			
5	Груша	100	0,4	0	10,7	84	0,04	10	0	0	38	32	24	4,6					
6	Всего в завтрак		0,4	0	10,7	84	0,04	10	0	0	38	32	24	4,6					
Обед																			
7	Салат из свежих помидор на р/м	80/10	0,48	4,9	3,36	64,9	0,048	20	0	0	11,2	16	1,12	0,48					
8	Суп вермишелевый на курином бульоне	300	13,1	13,2	29,47	229,7	2,5602	12,002	0,025	22,317	21,9125	29,035	3,9745	13,1663					
9	Биточки мясные паровые	100	17,8	18	7,3	263	0,07085	0,55	0,036	0	21,0709	20,9	1,665	96,69					
10	Капуста тушеная	200	6,2	8,3	37	209,7	0,1916	85,1416	0,05	0	147,35	60,18	3,34	6,274					
11	Компот из свеж ягод	200	0,45	0	28,1	107,2	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45					
12	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2					
13	Всего в обед		42,73	45,1	155,03	1088,5	2,98065	118,444	0,261	22,317	240,183	226,915	29,6095	119,06					
Полдник																			
14	Сок	200	1,4	0	28	112	0,08	80	0	0	6	36	0	0,6					
15	Вафля «Десертная»	25	0,85	7,55	16,2	132,5	0,01	0	0	0	2	8,25	0,5	0,125					
16	Всего в полдник		2,25	7,55	44,2	244,5	0,09	80	0	0	8	44,25	0,5	0,725					
Ужин -1																			
17	Гуляш из говядины	100	15,8	17,1	5,5	237,9	0,06	1,8	0,004	0	15,9	20,2	2,27	15,8					
18	Макароны	200	7,23	4,9	48,1	253	0,5035	0	0,025	0	67,6	93,25	7,61	12					
19	Омлет паровой	115/5	11,7	15,9	3,09	202	0,15	0	0,05	0	27,2	33,3	1,52	7,46					
20	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1					
21	Компот из с/ф	200	0	0	19,9	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0					
22	Всего в ужин		37,08	38,25	101,49	874,7	0,7535	1,8	0,079	0	121,6	190,25	20,96	36,26					
Ужин - 2																			
23	Молоко ультрапастеризованное	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2					
24	Всего в ужин		5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2					
25	ИТОГО:		127,72	160,15	426,14	3284,41	4,22765	213,894	0,6585	22,317	1113,13	782,265	106,15	200,558					