

Утверждаю:
Директор МОУ «СОШ № 2»
с. Александрия
Благодарненского района
Ставропольского края

Н.И.Кодинцева



Примерное

10-дневное меню

для организации питания воспитанников оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей МОУ «СОШ № 2» «Солнышко» в период летних каникул на 2023-2024 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.			№ рецепту- ры	№ сборника рецептур		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	В2	PP			С	
			ДЕНЬ I														
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом сливочным крестьянским	250/5	5,51	7,28	39,36	245,00	5,73	2,7	4,3	0,51	0	0	0,04	0,12	168	2011	
	Сыр Российский (порциями)	1/15	3,48	4,42	0,0	54,0	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	6	2011	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	2,2	4	0,32	0	0	0,03	2,83	393	2011	
	Булочка "Гребешок"	80	6,20	9,0	47,2	295,0	12,6	16,5	89	2	0,16	0,06	1,6	0	417	2005	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	87	2	0,16	0,06	1,6	0	1	2011	
	Итого за завтрак	800	13,06	12,22	73,71	456,60	162,03	26,65	170,30	2,98	0,16	0,11	1,70	3,05			
	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,74	4,88	5,03	84,8	43,3	17,8	47,63	0,79	0,05	0,04	0,75	15,8	67	2011
		Котлета из филе мятая свежемороженого приготвления) или картофельное пюре запеченое	1/100	12,68	5,7	16,5	168,0	61,9	31,99	174,5	1,06	0,09	0,09	1,81	0,39	234	2013
		Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запеченое	180	3,67	5,76	2,36	164,64	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,3	321	2011
		Помидоры свежие в нарезке	60	0,3	0,0	1,45	6,9	18,7	11,4	34,28	0	0	0	0,17	8,14	71	2005
		Сок фруктовый (Яблочный)	1/200	0,90	0,0	17,8	76,0	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2011
		Мороженное "Пломбир" без растительных добавок	1 шт/80	2,34	9,1	17,6	163,8	225,1	26,3	182,3	0,16	0,05	0,28	0,19	0,6	0	0
		Хлеб ржаной	30	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011
Хлеб пшеничный I сорт		50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
Итого за обед		870	26,58	17,43	67,90	703,84	215,78	197,19	418,42	7,07	1,81	0,71	5,33	51,26			
Всего за день			39,64	29,65	141,61	1160,44	223,84	588,72	10,1	1,97	0,82	7,03	54,3				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.			№ рецепту- ры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C			
ДЕНЬ 2																	
Завтрак	Омлет натуральный	1/150	5,54	16,97	1,97	182,3	47,1	7,8	103,95	1,16	0,04	0,23	0,11	0,11	0,11	215	2011
	Икра кабачковая	100	0,6	3,3	4,1	4,9	12,67	9,17	1,59	0,42	1,66	0,014	0,014	3,86	53	2011	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	2,2	4	0,32	0	0	0,03	2,83	393	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,40	0,36	52,20	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	0,3	2016	
	итого за завтрак	550	16,3	33,3	53,3	449,7	84,1	35,7	153,0	2,9	1,8	0,3	1,0	6,8			
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,5	24,0	133,8	38	35,5	87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4,65	81	2011	
	Плов из цыпленка-бройлера	100/300	46,50	56,67	51,33	622,58	7,6	248,33	0,17	1,08	1,83	0	0	0	265	2011	
	Икра морковная	1/60	1,60	4,0	8,0	72,0	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,011	1,71	75	2011	
	Кисель из сока фруктового	200	0,09	0,0	20,15	105,2	10,76	2,4	6,4	0,15	0	0	0,03	1,83	378	2011	
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Яблоко	1 шт/100	1,56	0,0	40,2	170,4	60	22,6	20	0,3	0,03	0,03	0,17	52,2	371	2011	
	итого за обед	890	60,94	67,31	128,23	1137,18	117,14	392,41	173,89	4,94	2,11	0,50	1,75	9,19			
	Всего за день		77,3	100,6	181,5	1586,8	201,2	428,1	326,9	7,8	3,9	0,8	2,7	16,0			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.			№ рецепту ры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C			
ДЕНЬ 3																	
Завтрак	Каша молочная манная с маслом сливочным крестьянским	250/5	5,51	7,28	39,36	245,00	5,73	2,7	4,3	0,51	0	0,04	0,12	168	2011		
	Какао с молоком	1/200	3,50	3,02	13,85	98,00	127,4	18,55	106,5	0,45	0,04	0,15	0,14	1,33	397	2011	
	Сдоба обыкновенная	50	4,00	2,60	27,10	148,00	14,2	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	421			
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	итого за завтрак	555	12,96	10,80	77,36	459,60	144,63	37,75	154,30	1,96	0,12	0,18	0,98	1,45			
Обед	Борщ картофельный с фасолью и сметаной	250/8	3,68	5,30	5,83	122,9	52,25	35,88	101,66	1,78	0,09	0,04	0,73	6,94	63	2011	
	Тефтели из говядины в сметанном соусе с луком	100/80	13,50	23,50	20,50	348,30	33,57	25,38	134,93	1,2	0,06	0,1	2,78	0,9	608		
	Каша пшеничная вязкая	180	7,57	5,45	1,31	265,20	28,9	41,05	189,6	3,23	0,14	0,16	0,83	0	313	2011	
	Огурцы свежие в нарезке	1/60	0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	15,96	48	0,72	0	0	0,24	11,4	71	2005	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011	
	Итого за обед	950	32,92	35,35	81,51	1062,58	207,68	219,77	535,09	9,27	0,37	0,74	5,52	20,64			
	ВСЕГО за день		45,88	46,15	158,87	1522,18	352,31	257,52	689,39	11,23	0,49	0,92	6,50	22,09			

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блода(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.			№ рецепту ры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C			
ДЕНЬ 4																	
Завтрак	Запеканка из творога со ступенным молоком	200/50	32,80	12,60	47,00	465,00	294,3	44,4	465	1,38	0,06	0,2	0,56	0,7	224	2005	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	2,2	4	0,32	0	0	0,03	2,83	393	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	итого за завтрак	500	36,8	13,1	71,2	581,6	305,8	60,9	508,5	2,4	0,1	0,2	1,4	0,7			
Обед	Суп картофельный с лапшой домашней	1/250	2,86	3,08	2,64	103,50	26,73	26,96	70,78	1,09	0,11	0,08	1,18	8,25	82	2011	
	Цыпленок-бройлер запеченый	100	20,85	13,32	0,00	202,00	15,78	17,14	134,36	1,16	0,04	0,11	4,28	1,25	306	2011	
	Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запеченое	180	3,67	5,76	2,36	164,64	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,3	321	2011	
	Капуста тушеная	60	1,19	2,23	5,14	47,40	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011	
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	21,70	88,00	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	172	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011	
	итого за обед	870	35,90	25,57	56,59	809,14	168,07	186,52	380,81	5,90	1,83	0,78	8,35	44,03			
	Всего за день		72,65	38,67	127,74	1390,74	473,87	247,42	889,31	8,28	1,97	1,01	9,71	44,73			

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блода(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.			№ рецепту ры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C			
день 5																	
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом сливочным крестьянским	250/5	9,16	8,60	45,03	296,00	168,95	78,65	222,4	2,12	0,22	0,19	0,06	1,73	104	2011	
	Сыр Российский (порциями)	15	3,48	4,42	0,0	54,0	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	6	2011	
	Масло сливочное крестьянское (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,001	0,012	0,02	0	41	2011	
	Кофейный напиток	200	0,06	0,02	11,30	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0	0,02	0,03	392	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,40	0,36	52,20	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	0,3	2016	
	итого за завтрак	525	16,65	13,54	80,48	511,86	323,76	100,50	343,72	3,27	0,30	0,27	0,91	1,86			
Обед	Суп картофельный с пшеном	250	1,74	4,88	5,03	84,75	43,32	22,25	47,62	0,79	0,05	0,04	0,81	18,5	67	2011	
	Биточки из филе цыпленка - бройлера	2/50	17,78	18,52	1,74	286,00	51,6	26,8	130,8	1,86	0,08	0,16	5,94	0,6	306	2011	
	Макаронные изделия отварные	180	5,51	4,51	1,11	168,45	4,86	21,09	37,17	5,55	2,13	0,02	0,77	0	317	2011	
	Помидоры свежие в нарезке	60	0,50	0,00	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005	
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	21,70	88,00	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	172	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011		
	Мороженное "Пломбир" без растительных добавок	1 шт/80	2,3	9,1	17,6	163,80	225,1	26,3	182,3	0,16	0,05	0,28	0,19	0,6			
		итого за обед	950	35,20	38,19	75,01	1036,84	386,47	199,26	456,51	10,24	2,42	0,95	8,60	28,96		
		Всего за день		51,85	51,73	155,49	1548,70	710,23	299,76	800,23	13,51	2,72	1,22	9,51	30,82		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)		Энергетиче ская ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.					Витамины мг.			№ рецепту- ры	№ сборника рецептур	
			Б	Ж		У	Са	Mg	P	Fe	B1	B2	PP			C
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным крестьянским	250/5	5,51	7,28	39,36	5,73	2,7	4,3	0,51	0	0	0,04	0,12	168	2011	
	Сыр Российский (порциями)	1/15	3,48	4,42	0,0	1,32	5,25	7,5	0,15	0	0,05	0,03	0,1	6	2011	
	Масло сливочное крестьянское (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	2,4	0	3	0,02	0,001	0,012	0,02	0	41	2011	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	17,38	5,24	9,78	0,91	0,004	0,011	0,09	2,9	1168	2011	
	Шоколад "Аленка" 125гр.	1шт/125														
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,40	0,36	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	0,3	2016	
	Итого за завтрак	525	15,68	19,91	103,76	169,01	29,69	135,58	2,59	0,085	0,103	0,98	3,12			
	Суп картофельный с рисом	1/250	4,48	3,68	16,80	44,1	37,13	109,45	1,33	0,14	0,08	1,18	9,63	317	2011	
	Минтай свежемороженый тушеный в томате с овощами	100/100	18,20	9,60	9,60	42,98	28,29	174,08	0,82	0,059	0,079	1,58		239	2011	
Обед	Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запеченое	1/180	3,67	5,76	2,36	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,3	321	2011	
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	21,70	88,00	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	1081	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0,4	0	1	2011		
	Итого за обед	910	33,68	20,22	75,21	179,16	196,02	435,14	5,35	1,86	0,72	5,24	34,36			
	Итого за день	910	49,4	40,1	179,0	1423,4										

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блода(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.					Витамины мг.			№ рецепту- ры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	pp	C		
ДЕНЬ 7																
Завтрак	Сырники из творога со сметаной	200/50	37,60	30,00	25,60	520,00	294,3	44,4	465	1,38	0,06	0,2	0,56	0,7	219	
	Кофейный напиток	200	0,06	0,02	11,30	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0	0,02	0,03	392	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Банан	1шт./200	3,00	1,00	38,00	190,00	16	84	56	1,2	0,08	0,1	1,2	20	368	2011
	Итого за завтрак	515	44,61	31,52	99,05	871,86	333,11	145,00	567,32	3,58	0,22	0,33	2,58	20,73		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	5,03	84,75	43,32	22,25	47,62	0,79	0,05	0,04	0,81	18,5	67	2011
	Цыпленок-бройлер тушеный в соусе томатном	100/80	19,27	24,46	39,73	416,00	68,46	76,79	247,65	3,23	0,26	0,24	8,74	16,2	561	
	Макаронные изделия отварные	1/180	5,51	4,51	1,11	168,45	4,86	21,09	37,17	5,55	2,13	0,02	0,77	0	317	2011
	Компот из яблок (клубники, вишня, абрикоса,)	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011
		Итого за обед	830	28,70	30,44	96,59	817,35	178,58	200,54	356,17	6,36	0,39	0,72	10,49	36,03	
	Всего за день	830	73,31	61,96	195,64	1689,21	511,69	345,54	923,49	9,94	0,61	1,05	13,07	56,76		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.			№ рецептуры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C			
ДЕНЬ 8																	
завтрак	Оладьи с повидлом	150/50	12,37	3,58	79,59	400,36	133,77	29,89	177,15	1,6	0,19	0,2	1,5	1,23	449		
	Какао с молоком	200/15	3,50	3,02	13,85	98,00	127,4	18,55	106,5	0,45	0,04	0,15	0,14	1,33	397	2011	
	Бийогурт (в индив. упаковке)	1/125	5,60	5,00	9,40	106,00	200	20	209	0,69	0	0,2	1,3	1,2	386	2005	
	Итого за завтрак	680	15,87	6,60	93,44	498,36	261,17	48,44	283,65	2,05	0,23	0,35	1,64	2,56			
Обед	Суп рассольник	250	5,5	5,5	24,0	133,8	38	35,5	87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4,65	81	2011	
	Фрикадельки из мяса говядины в соусе томатном	100/50	12,10	15,31	16,51	252,85	57,11	31,75	138,72	1,41	0,074	0,14	2,64	1	668		
	Каша гречневая вязкая	1/180	5,58	6,52	25,12	181,44	9,5	60,88	131,84	2,95	0,13	0,07	1,61	0	377		
	Огурцы свежие в нарезке	60	0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	15,96	48	0,72	0	0	0,24	11,4	71	2005	
	Сок фруктовый(яблочный)	200	0,90	0,0	17,8	76,0	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,18	3,6	399	2011		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011	
	Итого за обед	920	31,81	28,43	110,24	857,29	178,37	246,79	463,80	10,32	0,48	0,72	6,38	21,65			
	Всего за день	920	47,68	35,03	203,68	1355,65	439,54	295,23	747,45	12,37	0,71	1,07	8,02	24,21			

ДЕНЬ 9

Завтрак	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным крестьянским	250/5	6,66	9,12	31,85	236,29	54,13	62,84	191,68	2,18	0,263	0,068	0,6	0	467	
	Сыр Российский (порциями)	1/15	3,48	4,42	0,0	54,0	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	6	2011
	Масло сливочное крестьянское (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,001	0,012	0,02	0	41	2011
	Булочка с повидлом обсыпанная	50	2,50	5,60	24,00	156,00	13,4	17,5	48,1	1	0,08	0,03	0,8	0	426	2005
	Чай с сахаром	200/15	0,06	0,02	11,30	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0,02	0,03	0,03	392	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
Обед	итого за завтрак	580	10,67	9,64	67,30	398,15	76,94	79,44	238,00	3,18	0,34	0,10	1,42	0,03		
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	3,08	2,64	103,50	26,73	26,96	70,78	1,09	0,11	0,08	1,18	8,25	82	2011
	Котлета из цыпленка-бройлера	1/100	17,78	18,52	1,74	286,00	51,6	26,8	130,8	1,86	0,08	0,16	5,94	0,6	306	2011
	Каша пшеничная вязкая	180	7,57	5,45	1,31	265,20	28,9	41,05	189,6	3,23	0,14	0,16	0,83	0	313	2011
	Капустя тушеная	60	1,19	2,23	5,14	47,40	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011
	Компот из яблок (вишни, абрикоса.)	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011
	Мороженное "Пломбир" без растительных добавок	1 шт/80	2,3	9,1	17,6	163,80	225,1	26,3	182,3	0,16	0,05	0,28	0,19	0,6		
	Итого за обед	950	39,43	30,38	62,66	1018,70	207,51	208,13	476,14	8,97	0,43	0,86	9,30	20,05		
	Всего за день		43,38	30,88	86,81	1135,30	219,01	224,63	519,64	9,97	0,51	0,89	10,10	20,05		

Прием пищи	Наименование блока	Выход блока(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.					Витамины мг.			№ рецептур	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
ДЕНЬ 10																
Завтрак	Омлет натуральный	150	5,54	16,97	1,97	182,3	47,1	7,8	103,95	1,16	0,04	0,23	0,11	0,11	215	2011
	Икра кабачковая	100	0,6	3,3	4,1	4,9	12,67	9,17	1,59	0,42	1,66	0,014	0,014	3,86	75	2011
	Сыр Российский (порциями)	15	3,48	4,42	0,0	54,0	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	6	2011
	Кофейный напиток	200	0,06	0,02	11,30	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0	0,02	0,03	392	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,40	0,36	52,20	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	0,3	2016
	Итого за завтрак	545	13,76	32,40	41,65	469,01	214,58	38,82	226,86	2,73	1,78	0,32	0,97	4,10		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,74	4,88	5,03	84,8	43,3	17,8	47,63	0,79	0,05	0,04	0,75	15,8	67	2011
	Филе рыбы Минтай тушеное в томате с овощами	100/100	18,20	9,60	9,60	198,00	42,98	28,29	174,08	0,82	0,059	0,079	1,58		239	2011
	Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запеченное	180	3,67	5,76	2,36	164,64	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,3	321	2011
	Помидоры свежие в нарезке	60	0,50	0,00	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005
	Компот из черешни (вишни, абрикоса, яблоко)	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011
Итого за обед	950	31,80	21,34	68,82	763,99	197,36	180,89	386,52	5,55	1,76	0,69	4,89	39,53			
Всего за день		45,56	53,74	110,47	1233,00											
Среднее значение за период		50,30	48,20	1580,00	1342											
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		21	20	59												
% от калорийности																
Стоимость 2 х разового питания																



Н.В. Белых

Составил: инженер - технолог МУ "БЦОО"