

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник летнего лагеря

 Я.П. Пискунова

«6» марта 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

 О.И. Соколова

«6» марта 2025 г.

Примерное 12-ти дневное цикличное меню
для летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей

Возрастная категория 12 лет и старше

День 1-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
P-182	Каша молочная с маслом (пшениая)	250/10	9,10	10,25	35,48									
P-42	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	243,81	0	0	0	0	51,25	0	26,26	0,75
	Хлеб пшеничный	2/40	6,08	0,64	39,38	72,8	0,01	0,14	52	0	176	100	7	0,2
P- 272	Какао с молоком	200	1,46	1,23	28,6	187,52	0	0	0	0	0	0	0	0
P-477	Булочка молочная	100	4,9	4,9	34,96	91,7	0,07	2,4	36	0,1	86	113	11	0,7
	Итого:	660	26,18	22,92	138,42	120	0	2,6	0	0	0	0	0	0
	ОБЕД					715,83	0,08	5,14	88,00	0,10	313,25	213,00	44,26	1,65
P-43	Салат из белокочанной капусты с луком	100	1,41	5,08	8,65									
P-102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	9,8	8,8	16,8	85,9	0,02	34,95	0	0	44,68	24,71	13,16	0,54
P-268	Биточки мясные	100	10,25	10,9	12,3	169,37	0	11,12	0	0	1,22	0	35,48	4,55
P-	Рагу овощное	200	3,8	11,12	20	217	0,08	0	0	0	38,66	172,6	0	1,33
P-349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	270,4	0	25,74	0	0	83,17	0	30,98	1,2
	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	132,8	0,045	8,5	0	0,6	137	80	13	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	1030	32	37,19	135,09	78,24	0	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		58,18	60,11	273,51	1094,33	0,175	90,31	0	0,6	320,73	277,31	92,62	10,22
						1810,16	0,26	95,45	88,00	0,70	633,98	490,31	136,88	11,87

Возрастная категория 12 лет и старше

День 2-й

№ респ; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
Р-219	Сырники из творога со сгущен молоком 180\20	200	30,44	24,23	31,5	466,87	0,09	0,63	0	0	267	172,6	0	1,33
Пром	Йогурт	150	3,2	1,5	12,8	117	0	0	0	0	0	0	0	0
Р-136	Чай с сахаром	200	6	1,53	6,5	49,28	0	3	0	0	5,8	0	0	0,27
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	590	42,68	27,58	70,49	726,91	0,09	3,63	0,00	0,00	272,80	172,60	0,00	1,60
	ОБЕД													
Р-64	Салат ассорти (огурец, помидор, капуста)	100	0,98	6,02	5,74	81,34	0,02	16,6	0	0	26,32	0	0	0,35
Р-208	Суп на курином бульоне с вермишелью	250	3,25	6,8	22,1	133,33	0	5,3	0	0	0	0	0	0
Р-304	Плов с мясом курицы	280	27,33	21,91	48,08	507,53	0,08	1,33	64,52	0	60,62	267,83	63,91	2,92
Р-342	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,06	0,16	27,88	114,6	0	0,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95
	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	1010	37,7	36,09	149,13	1055,66	0,13	34,13	64,52	0	117,12	267,83	69,05	6,42
	Всего:		80,38	63,67	219,62	1782,57	0,22	37,76	64,52	0,00	389,92	440,43	69,05	8,02

Возрастная категория 12 лет и старше

День 3-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
P-173	Каша гречневая на молоке	250	8,30	6,33	19,95	146,33	0	1,1	0	0	17,8	0	0	5,6
P-337	Яйцо отварное	60	6,6	6	0,4	82	0,04	0	0	0	28,7	0	0	1,3
P-379	Кофейный напиток на молоке	200	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
	Хлеб пшеничный	240	6,08	0,64	39,38	187,52	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром	Печенье Орион Чоко-пай	30	2,4	2,4	21	78	0,03	0	0,01	0,22	3,67	13,37	2,2	0,1
	Итого:	620	26,22	17,37	106,13	613,25	0,09	1,50	0,01	0,22	134,17	83,37	2,20	7,00
	ОБЕД													
P-40	Салат витаминный	100	1,5	4,6	11	91	0,03	13,7	0	0	38,1	0	19,54	0,95
P-104	Суп картофельный с фрикадельками	250	8,88	6,58	13,5	159,75	0	9,7	0	0	33,34	0	36,68	1,61
P-250	Рыба, запеченная с картофелем	300	23,7	21,6	34,3	426,5	0,15	3,33	46,3	0	100,1	312,44	72	1,62
P-389	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0	8	0	0	14	0	0	2,8
	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	1030	41,16	34,18	104,33	988,11	0,21	44,73	46,30	0,00	201,54	312,44	128,22	9,18
	Всего		67,38	51,55	210,46	1601,36	0,3	46,23	46,31	0,22	335,71	395,81	130,42	16,18

Возрастная категория 12 лет и старше

День 4-й

№ рец. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
P-278	Тефтели мясные, соус 70/30	100	8,7	8,86	10,35	156,64	0	0,66	0	0,14	38,11	220	19,82	0,89
P-304	Рис отварной	200	4,9	7,6	51,73	296,6	0	0	0,09	0	53,2	91,28	22,13	0,26
P-136	Чай с сахаром	200	6	1,53	6,5	49,28	0	3	0	0	5,8	0	0	0,27
	Хлеб пшеничный	2\40	6,08	0,64	39,38	187,52	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром	Пирожное Барни	30	4,37	7,07	36,8	228,3	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
	Итого:	610	30,05	25,70	144,76	918,34	0,08	3,66	0,13	0,86	109,32	355,84	49,30	2,03
	ОБЕД													
P-14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	0	17,58	32,88	17,79	0,84
P-96	Рассольник ленинградский	250	6,38	8,9	11,81	158,34	0,18	13,47	0	0	27,13	110,25	0,53	1,58
P-260	Гуляш	100	14,55	16,89	2,89	221	0	0,92	0	0	21,81	0	22,03	3,06
P-202	Макароны отварные	200	7,28	7,72	40,61	260,93	0,04	0	0	0	16,18	0	10,85	1,17
211	Кисель +вит. С	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	1030	35,42	40,90	131,36	1044,23	0,31	46,61	0,00	0,20	110,70	149,13	53,20	9,05
	Всего:		65,47	66,6	276,1	1962,57	0,39	50,27	0,13	1,06	220	504,97	102,5	11,08

Возрастная категория 12 лет и старше

День 5-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
P-182	Каша молочная с маслом (ячневая)	250/10	9,1	10,25	35,48	243,81	0	0	0	0	51,25	0	26,26	0,75
P-42	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	0	176	100	7	0,2
	Хлеб пшеничный	2/40	6,08	0,64	39,38	187,52	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Зефир	30	0,7	3,7	20,5	113	0	0	0	0	0	0	0	0
P-378	Чай с молоком	200	2,02	1,8	21,2	108	0	1,6	1	0	69,9	53,2	0	1,8
	Итого:	590	22,54	22,29	116,56	725,13	0,01	1,74	53,00	0,00	297,15	153,20	33,26	2,75
	ОБЕД													
P-13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0	21,85	40,02	13,3	0,57
P-88	Щи из капусты	250	5,25	6,5	10,4	139,25	0	1,5	0	0	0	0	0	0
P-234	Котлеты (биточки) рыбные	100	12,24	12,11	14,95	217,48	0	0,94	0	0	60,15	0	24,36	1,13
P-128	Картофельное пюре	200	4,34	12,83	25,18	242	0,16	24,92	0	0	58,2	0	38,36	1,44
P-127	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,02	12	50	0	7,4	0	0	9,24	2	3	0,12
	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	1030	28,87	38,75	110,2	934,89	0,22	54,26	0	0	165,44	42,02	79,02	5,46
	Всего:		51,41	61,04	226,80	1660,02	0,23	56,00	53,00	0,00	462,59	195,22	112,28	8,21

Возрастная категория 12 лет и старше

День 6-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
P-210	Омлет натуральный	250	25,75	42,5	4	428,57	0	0,5	0	0	159,3	0	33	6,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0
P-379	Кофейный напиток на молоке	200	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
Пром.	Вафли	70	1,96	2,28	54	245	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	560	33,59	47,1	103,09	886,73	0,02	0,9	0	0	243,3	70	33	6,4
	ОБЕД													
P-15	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	0	18,68	34,61	16,26	0,74
P- 82	Борщ со сметаной	250/10	6,4	10	11,55	171,03	0,18	18	0	0	60,3	0	0	2,1
P-301	Птица, тушеная в сметанном соусе	100/30	11,77	10,78	2,93	155,83	0,21	0,01	0	0	31,02	0	0	0,91
P-123	Гречка отварная(каша гречневая рассыпч	200	11,4	9,64	54,9	360,6	0,28	0	0	0	18,9	0	0	6
P-136	Чай с сахаром	200	6	1,53	6,5	49,28	0	3	0	0	5,8	0	0	0,27
	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	1070	42,63	39,3	124,94	1029,8	0,75	47,77	0	0	150,7	34,61	16,26	12,22
	Всего:		76,22	86,4	228,03	1916,53	0,77	48,67	0	0	394	104,6	49,26	18,62

Возрастная категория 12 лет и старше
день 7-й

№ рец. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
P-182	Каша молочная с маслом (овсяная)	250/10	9,1	10,25	35,48	243,81	0	0	0	0	51,25	0	26,26	0,75
P- 272	Какао с молоком	200	1,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	36	0,1	86	113	11	0,7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром	Кекс	75	6	4,92	36	211	0,12	0	0,03	1,56	0	73	12	0,1
	Итого:	575	19,60	16,72	119,77	640,27	0,19	2,40	36,03	1,66	137,25	186,00	49,26	1,55
	ОБЕД													
P-13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0	21,85	40,02	13,3	0,57
P-208	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	3,25	6,88	22	133,38	0	5,4	0	0	0	0	0	0
P-259	Жаркое по - домашнему	280	25,91	26,62	26,53	434,23	0	13,17	0	0	59,4	202,69	82,74	7,5
P-349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,045	8,5	0	0,6	137	80	13	0,4
	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	1010	36,66	40,88	128,25	986,57	0,105	46,57	0	0,6	234,25	322,71	109,04	10,67
	Всего:		56,26	57,60	248,02	1626,84	0,30	48,97	36,03	2,26	371,50	508,71	158,30	12,22

Возрастная категория 12 лет и старше
День 8-й

День 8-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
P-204	Макароны отварные с сыром	250\15	12,32	14,2	42	346,11	0,07	1,18	36,6	0	43,3	0	45,65	2,08
	Масло сливочное (порционно)	20	0,1	14,4	0,2	132	0	0	0,1	0,2	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	2\40	6,08	0,64	39,38	187,52	0	0	0	0	0	0	0	0
P-378	Чай с молоком	200	2,02	1,8	21,2	108	0	1,6	1	0	69,9	53,2	0	1,8
пром.	Пряник	50	1,77	1,41	22,15	109,77	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	615	22,29	32,45	124,93	883,4	0,07	2,78	57,7	0,2	113,2	53,2	45,65	4,78
	ОБЕД:													
P-43	Салат из белокочанной капусты с луком	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	0	44,68	24,71	13,16	0,54
P-102	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	9,8	8,8	16,8	169,37	0	11,12	0	0	1,22	0	35,48	4,55
P-278	Тефтели мясные, соус 70/30	100	8,7	8,86	10,35	156,64	0	0,66	0	0,14	38,11	220	19,82	0,89
P-166	Рис отварной с овощами	200	4,8	5,2	47,8	257,3	0,06	0,37	212	0	11,57	68,15	25,47	0,51
P-127	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,02	12	50	0	7,4	0	0	9,24	2	3	0,12
	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	1030	30,99	29,16	140,93	938,07	0,11	64,5	212	0,14	120,82	314,86	96,93	8,81
	Всего:		53,28	61,61	265,86	1821,47	0,18	67,28	269,7	0,34	234,02	368,06	142,58	13,59

Возрастная категория 12 лет и старше

День 9-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
P-469	Запеканка из творога 200/20	220	6,00	23,28	41,9	361,83	0,11	0,99	0,43	0	292	405	57,5	0,98
P-477	Булочка молочная	100	4,9	4,9	34,96	120	0	2,6	0	0	0	0	0	0
	Йогурт	150	3,2	1,5	12,8	117	0	0	0	0	0	0	0	0
P-136	Чай с сахаром	200	6	1,53	6,5	49,28	0	3	0	0	5,8	0	0	0,27
	Итого:	670	20,10	31,21	96,16	648,11	0,11	6,59	0,43	0,00	297,80	405,00	57,50	1,25
	ОБЕД:													
P-40	Салат витаминный	100	1,5	4,6	11	91	0,03	13,7	0	0	38,1	0	19,54	0,95
P- 82	Борщ со сметаной	250/10	6,4	10	11,55	171,03	0,18	18	0	0	60,3	0	0	2,1
P- 260	Гуляш	100	14,55	16,89	2,89	221	0	0,92	0	0	21,81	0	22,03	3,06
P-128	Картофельное пюре	200	4,34	12,83	25,18	242	0,16	24,92	0	0	58,2	0	38,36	1,44
211	Кисель +вит. С	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	1040	32,87	45,52	121,95	1049,89	0,4	69,34	0	0,2	206,41	6	81,93	9,95
	Всего:		52,97	76,73	218,11	1698,00	0,51	75,93	0,43	0,20	504,21	411,00	139,43	11,20

Возрастная категория 12 лет и старше

День 10-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
P-301	Птица, тушеная в сметанном соусе	100/30	11,77	10,78	2,93	155,83	0,21	0,01	0	0	31,02	0	0	0,91
P-123	Гречка отварная(каша гречневая рассыпчатая)	200	6,5	6,38	29,2	264	0,16	0,57	0	0	23	0	0	0,8
P-136	Чай с сахаром	200	6	1,53	6,5	49,28	0	3	0	0	5,8	0	0	0,27
	Хлеб пшеничный	2\40	6,08	0,64	39,38	187,52	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	610	30,35	19,33	78,01	656,63	0,37	3,58	0	0	59,82	0	0	1,98
	ОБЕД:													
P-15	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	0	18,68	34,61	16,26	0,74
P-104	Суп картофельный с фрикадельками	250	8,88	6,58	13,5	159,75	0	9,7	0	0	33,34	0	36,68	1,61
P-336	Капуста тушеная с мясом	280	27,58	21	19,12	376,6	0,15	6,65	0	0	53,83	0	0	2,66
P-349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,045	8,5	0	0,6	137	80	13	0,4
	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	1010	44,18	35,02	113,69	962,21	0,275	51,61	0	0,6	258,85	114,61	65,94	7,61
	Всего:		74,53	54,35	191,7	1618,84	0,645	55,19	0	0,6	318,67	114,61	65,94	9,59

Возрастная категория 12 лет и старше

День 11-й

№ рец. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
P-182	Каша молочная с маслом	250/10	9,1	10,25	35,48									
P-42	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	243,81	0	0	0	0	51,25	0	26,26	0,75
	Хлеб пшеничный	240	6,08	0,64	39,38	72,8	0,01	0,14	52	0	176	100	7	0,2
P-379	Кофейный напиток на молоке	200	2,84	2	25,4	187,52	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром	Батончик шоколадный (Бабаевский)	50	7,5	7,25	30,3	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
	Итого:	610	30,16	26,04	130,56	177	0,03	0	0	0	5	95	11,8	5,8
	ОБЕД:					800,53	0,06	0,54	52,00	0,00	316,25	265,00	45,06	6,75
P-41	Салат из моркови	100	1	4,5	14,5									
P-96	Рассольник ленинградский	250	6,38	8,9	11,81	100	0,025	1,7	0	0	20,7	0	28,5	0,55
P-234	Котлеты (биточки) рыбные	100	12,24	12,11	14,95	158,34	0,18	13,47	0	0	27,13	110,25	0,53	1,58
P-151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	4,6	7,6	22,8	217,48	0	0,94	0	0	60,15	0	24,36	1,13
P-389	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	186	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	92	0	8	0	0	14	0	0	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	1030	31,3	34,51	109,59	78,24	0	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		61,46	60,55	240,15	972,68	0,235	34,11	0	0	137,98	110,25	53,39	8,26
						1773,21	0,30	34,65	52,00	0,00	454,23	375,25	98,45	15,01

Возрастная категория 12 лет и старше

День 12-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
P-69	Овощи свежие (огурец нарезка)	100	1,20	0,16	3,7	21	0,06	0,06	15	34,5	0,9	0	0	0
P-210	Омлет натуральный	250	25,75	42,5	4	428,57	0	0,5	0	0	159,25	0	33	6,4
P-379	Хлеб пшеничный	240	6,08	0,64	39,38	187,52	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кофейный напиток на молоке	200	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
Пром.	Пряник	70	1,96	2,28	54	245	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	700	37,83	47,58	126,48	1001,49	0,08	0,96	15,00	34,50	244,15	70,00	33,00	6,40
	ОБЕД													
P-14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	0	17,58	32,88	17,79	0,84
P-82	Борщ со сметаной	250/10	6,4	10	11,55	171,03	0,18	18	0	0	60,3	0	0	2,1
P-259	Жаркое по - домашнему	280	25,91	26,62	26,53	434,23	0	13,17	0	0	59,4	202,69	82,74	7,5
P-127	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,02	12	50	0	7,4	0	0	9,24	2	3	0,12
	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	1020	39,72	44,03	100,13	953,22	0,27	68,99	0	0	162,52	237,57	103,53	12,76
	Всего:		77,55	91,61	226,61	1954,71	0,35	69,95	15,00	34,50	1337,99	307,57	136,53	19,16