Утверждаю
Директор ООО
"Новая Система Услуг"
А.С. Павлов
(подпись)
М.П.

Согласовано
Управление Роспотребнадзора
по Тамбовской области
Н.П. Ерофанова
(подпись)
М.П.

Примерное 10-ти дневное меню для организации трёхразового питания детей в пришкольном лагере с дневным прибыванием г. Тамбова
на 2024 год

Понедельник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca
	Завтрак													
174	Каша вязкая молочная из риса	200	2,8	1,2	20,8	155,8	0,06	0,16	90,4	0,19	0,92	792,1	187,8	121,3
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	6,8	43,2	0,002	0,002	0,2	0	2,98	6,48	81,38	3,16
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	0,2	0,12	0	0	0,1	236,5	70,5	62,5
ПР	Кондитерское изделие (чоко-пай)	30	1,44	5,4	20,1	135	0,07	0,05	0	0	0	125,4	40,2	0
	Итого за завтрак	**510**	**9,59**	**8,85**	**69,45**	**471**	**0,332**	**0,332**	**90,6**	**0,19**	**4**	**1160,48**	**379,88**	**186,96**
	Обед													
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	0,02	27,99	0	9	6,9	115,2	9,3
96	Рассольник Ленинградский	200	2,6	3,4	17,6	106,6	0,1	0,08	800	0	10,2	15,6	532,2	22
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	80	18,4	6,96	0	153,7	0,05	0,12	20,64	0,15	1,71	62,34	175,7	10,98
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	9,3	26,4	210,6	0,07	0,04	53,25	0,15	0	3,33	51,57	12,3
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	98,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,12	10,87	68,5	0,1	0,06	0	0	0,05	118,2	35,25	31,25
ПР	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75	0,1	0,08	0	0	0,1	150,7	41,5	18,25
	Итого за обед	**740**	**32,42**	**21,83**	**87,63**	**711,45**	**0,46**	**0,42**	**901,88**	**0,3**	**25,06**	**369,07**	**1191,42**	**118,08**
	Полдник													
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	110	4,6	3,3	6,4	95	0,04	0,2	22	0,6	0,6	52	147	122
428/ПР	Булочка школьная/кондитерское изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17
	Итого за полдник	160/140	**8,78**	**4,9**	**28,83**	**240**	**0,115**	**0,24**	**22**	**13,3**	**0,6**	**63,25**	**185,42**	**138,17**
	Всего за день	**1410/1390**	**50,79**	**35,58**	**185,91**	**1422,45**	**0,907**	**0,992**	**1014,48**	**13,79**	**29,66**	**1592,8**	**1756,72**	**443,21**

Вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca
	Завтрак													
223	Запеканка из творога	100	8,4	6,8	38,6	239,6	0,06	0,2	200	0,3	3,5	41,5	177,3	66,9
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0,006	0,03	4,7	0,005	0,1	13	36,5	30,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	7	4,6	19,4	154	0,07	0,36	102	2,2	0,4	88	394	228
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	0,2	0,12	0	0	0,1	236,5	70,5	62,5
	Итого за завтрак	**360**	**21,47**	**14,5**	**85,3**	**563,4**	**0,336**	**0,71**	**306,7**	**2,505**	**4,1**	**379**	**678,3**	**388,1**
	Обед													
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	0,02	27,99	0	9	6,9	115,2	9,3
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,4	6	10	108,6	0,12	0,04	600	0,02	5,6	19,6	200,4	45,2
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,12	0,05	0,81	4,1	0,005	0,003	0,08	0	0,03	14,29	2,04	0,78
279, 331	Тефтели в томатно-сметанном соусе	80/30	13,2	12,1	9,9	198,4	0,25	1,22	21,62	0,4	28,8	114,01	23,09	1,17
312	Картофельное пюре	150	3,15	4,05	20,25	145,95	0,13	0,11	24,3	0,06	17,43	516	636	54,88
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,01	0,01	18	0	2,6	17,4	185,2	10,8
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,12	10,87	68,5	0,1	0,06	0	0	0,05	118,2	35,25	31,25
ПР	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75	0,1	0,08	0	0	0,1	150,7	41,5	18,25
	Итого за обед	**780**	**26,24**	**24,37**	**94,99**	**717,2**	**0,735**	**1,543**	**691,99**	**0,48**	**63,61**	**957,1**	**1238,68**	**171,63**
	Полдник													
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	98,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14
772/ПР	Булочка с маком/кондитерское изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17
	Итого за полдник	250/230	**5,18**	**1,8**	**42,63**	**243,6**	**0,095**	**0,06**	**0**	**12,7**	**4**	**23,25**	**278,42**	**30,17**
	Всего за день	**1390/1370**	**52,89**	**40,67**	**222,92**	**1524,2**	**1,166**	**2,313**	**998,69**	**15,685**	**71,71**	**1359,35**	**2195,4**	**589,9**

Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca
	Завтрак													
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	7,8	13,2	22,8	291,6	0,17	0,28	96,2	0,22	2,18	89	323,5	214,1
14	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	2	24	12
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	0,2	0,12	0	0	0,1	236,5	70,5	62,5
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16
	Итого за завтрак	**560**	**13,8**	**24,05**	**68,43**	**606,4**	**0,4**	**0,43**	**166,5**	**0,37**	**12,28**	**354,2**	**697,5**	**305,8**
	Обед													
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	0,02	27,99	0	9	6,9	115,2	9,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,2	4,2	9,8	83,2	0,06	0,06	1000	0	16	15,4	428,8	45
265	Плов	230	26,22	22,08	57,73	552,69	1	0,21	668,1	0,35	2,89	1,76	491,7	61,98
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,006	0,02	200	0	0,4	31,2	449,4	25,2
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,12	10,87	68,5	0,1	0,06	0	0	0,05	118,2	35,25	31,25
ПР	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75	0,1	0,08	0	0	0,1	150,7	41,5	18,25
	Итого за обед	**740**	**34,19**	**28,25**	**119,96**	**889,04**	**1,286**	**0,45**	**1896,09**	**0,35**	**28,44**	**324,16**	**1561,85**	**190,98**
	Полдник													
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	110	4,6	3,3	6,4	95	0,04	0,2	22	0,6	0,6	52	147	122
415/ПР	Крендель сахарный/кондитерское изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17
	Итого за полдник	160/140	**8,78**	**4,9**	**28,83**	**240**	**0,115**	**0,24**	**22**	**13,3**	**0,6**	**63,25**	**185,42**	**138,17**
	Всего за день	**1460/1440**	**56,77**	**57,2**	**217,22**	**1735,44**	**1,801**	**1,12**	**2084,59**	**14,02**	**41,32**	**741,61**	**2444,77**	**634,95**

Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	150	18,3	27,6	2,85	332,85	0,1	0,6	450	3	0,3	215,7	245.7	121,65
97	Сыр (порциями)	15	3,96	4,45	0,07	55,2	0,07	0,04	43.2	0,14	0,1	121,5	13,2	132
379	Кофейный напиток с молоком	200	12	5	20	118	0,82	0,19	0	0	0	166	48,86	116
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	0,2	0,12	0	0	0,1	236,5	70,5	62,5
	Итого за завтрак	**415**	**39,61**	**39,3**	**44,67**	**643,05**	**1,19**	**0,95**	**450**	**3,14**	**0,5**	**739,7**	**132,56**	**432,15**
	Обед													
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	0,02	27,99	0	9	6,9	115,2	9,3
113	Суп-лапша домашняя	200	2,052	4,43	9,3	92,6	0,2	2	50	0	114,2	154	42,7	2,6
297	Фрикадельки из кур	80	11,04	7,04	3,44	181,28	0,01	0,03	117,4	0,1	2,09	116,06	60,22	10,76
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,12	10,87	68,5	0,1	0,06	0	0	0,05	118,2	35,25	31,25
ПР	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75	0,1	0,08	0	0	0,1	150,7	41,5	18,25
	Итого за обед	**740**	**27,322**	**17,7**	**99,89**	**745,29**	**0,64**	**3,99**	**195,39**	**0,1**	**146,44**	**760,26**	**438,47**	**77,35**
	Полдник													
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	98,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14
772/ПР	Булочка с маком/кондитерское изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17
	Итого за полдник	250/230	**5,18**	**1,8**	**42,63**	**243,6**	**0,095**	**0,06**	**0**	**12,7**	**4**	**23,25**	**278,42**	**30,17**
	Всего за день	**1425/1405**	**72,112**	**58,8**	**187,19**	**1631,94**	**1,925**	**5**	**645,39**	**15,94**	**150,94**	**1523,21**	**849,45**	**539,67**

Пятница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	8,6	5	37,2	258,4	0,14	0,25	37,8	0,08	1,64	89,18	312,02	194,04
97	Сыр (порциями)	15	3,96	4,45	0,07	55,2	0,07	0,04	43.2	0,14	0,1	121,5	13,2	132
14	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	6,8	43,2	0,002	0,002	0,2	0	2,98	6,48	81,38	3,16
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	0,2	0,12	0	0	0,1	236,5	70,5	62,5
338	Фрукты свежие (апельсин/мандарин)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,04	12	0	90	19,5	295,5	51
	Итого за завтрак	**625**	**19,31**	**20,2**	**78,05**	**633,1**	**0,472**	**0,462**	**115,3**	**0,37**	**94,82**	**473,86**	**774,1**	**443,9**
	Обед													
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	0,02	27,99	0	9	6,9	115,2	9,3
82	Борщ с капустой и картофелем	200	7,6	5,8	10,8	123,2	0,06	0,2	800	0,04	9,6	39,4	417,6	34,2
Фирменное блюдо	Курица запеченная	80	19,2	10,7	0	178,4	0,04	0,11	0	0	0	58,4	168,8	9,6
312	Картофельное пюре	150	3,15	4,05	20,25	145,95	0,13	0,11	24,3	0,06	17,43	516	636	54,88
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,01	0,01	18	0	2,6	17,4	185,2	10,8
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,12	10,87	68,5	0,1	0,06	0	0	0,05	118,2	35,25	31,25
ПР	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75	0,1	0,08	0	0	0,1	150,7	41,5	18,25
	Итого за обед	**740**	**35,32**	**22,72**	**85,08**	**707,7**	**0,46**	**0,59**	**870,29**	**0,1**	**38,78**	**907**	**1599,55**	**168,28**
	Полдник													
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	110	4,6	3,3	6,4	95	0,04	0,2	22	0,6	0,6	52	147	122
428/ПР	Булочка школьная/кондитерское изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0	0	0	11,25	38,42	16,17	0,73
	Итого за полдник	160/140	**8,78**	**4,9**	**28,83**	**240**	**0,115**	**0,2**	**22**	**0,6**	**11,85**	**90,42**	**163,17**	**122,73**
	Всего за день	**1525/1505**	**63,41**	**47,82**	**191,96**	**1580,8**	**1,047**	**1,252**	**1007,59**	**1,07**	**145,45**	**1471,28**	**2536,82**	**734,91**

Понедельник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca
	Завтрак													
182	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	8,4	4,54	43	278,2	0,24	0,17	44,8	0,09	1,26	243,8	247	136,02
97	Сыр (порциями)	15	3,96	4,45	0,07	55,2	0,07	0,04	43.2	0,14	0,1	121,5	13,2	132
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	7	4,6	19,4	154	0,07	0,36	102	2,2	0,4	88	394	228
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	0,2	0,12	0	0	0,1	236,5	70,5	62,5
	Итого за завтрак	**465**	**24,71**	**15,84**	**84,22**	**624,4**	**0,58**	**0,69**	**146,8**	**2,43**	**1,86**	**689,8**	**724,7**	**558,52**
	Обед													
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	0,02	27,99	0	9	6,9	115,2	9,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,2	4,2	9,8	83,2	0,06	0,06	1000	0	16	15,4	428,8	45
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	100	13	17	3,5	205	0,36	0,18	3,7	0,04	1,09	254,7	266,3	25,36
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	9,3	26,4	210,6	0,07	0,04	53,25	0,15	0	3,33	51,57	12,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,006	0,02	200	0	0,4	31,2	449,4	25,2
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,12	10,87	68,5	0,1	0,06	0	0	0,05	118,2	35,25	31,25
ПР	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75	0,1	0,08	0	0	0,1	150,7	41,5	18,25
	Итого за обед	**760**	**26,22**	**32,47**	**92,13**	**751,95**	**0,716**	**0,46**	**1284,94**	**0,19**	**26,64**	**580,43**	**1388,02**	**166,66**
	Полдник													
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	98,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14
415/ПР	Крендель сахарный/кондитерское изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17
	Итого за полдник	250/230	**5,18**	**1,8**	**42,63**	**243,6**	**0,095**	**0,06**	**0**	**12,7**	**4**	**23,25**	**278,42**	**30,17**
	Всего за день	**1475/1455**	**56,11**	**50,11**	**218,98**	**1619,95**	**1,391**	**1,21**	**1431,74**	**15,32**	**32,5**	**1293,48**	**2391,14**	**755,35**

Вторник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca
	Завтрак													
223	Запеканка из творога	100	8,4	6,8	38,6	239,6	0,06	0,2	200	0,3	3,5	41,5	177,3	66,9
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0,006	0,03	4,7	0,005	0,1	13	36,5	30,7
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	46	52,6	0,6	0,48	0,4	0	29,8	0	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	0,2	0,12	0	0	0,1	236,5	70,5	62,5
338	Фрукты свежие (банан)	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,07	30	0	15	46,5	522	12
	Итого за завтрак	**510**	**16,72**	**56,65**	**150**	**554**	**0,806**	**0,82**	**234,7**	**30,105**	**18,7**	**337,5**	**806,3**	**172,1**
	Обед													
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	0,02	27,99	0	9	6,9	115,2	9,3
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	0,8	13,4	94,32	0,086	0,052	6,88	9,76	1,434	13,8	54,6	20,8
263	Рагу из свинины	230	15,41	31,28	12,88	395,6	0,89	0,17	482,08	0,01	13,01	46,09	596,04	26,38
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,12	10,87	68,5	0,1	0,06	0	0	0,05	118,2	35,25	31,25
ПР	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75	0,1	0,08	0	0	0,1	150,7	41,5	18,25
	Итого за обед	**740**	**22,74**	**34,21**	**73,59**	**729,47**	**1,206**	**2,182**	**516,95**	**9,77**	**29,994**	**340,09**	**846,19**	**106,16**
	Полдник													
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	110	4,6	3,3	6,4	95	0,04	0,2	22	0,6	0,6	52	147	122
428/ПР	Булочка школьная/кондитерское изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17
	Итого за полдник	160/140	**8,78**	**4,9**	**28,83**	**240**	**0,115**	**0,24**	**22**	**13,3**	**0,6**	**63,25**	**185,42**	**138,17**
	Всего за день	**1410/1390**	**48,24**	**95,76**	**252,42**	**1523,47**	**2,127**	**3,242**	**773,65**	**53,175**	**49,294**	**740,84**	**1837,91**	**416,43**

Среда 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca
	Завтрак													
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	7,8	13,2	22,8	291,6	0,17	0,28	96,2	0,22	2,18	89	323,5	214,1
14	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	2	24	12
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	0,2	0,12	0	0	0,1	236,5	70,5	62,5
	Итого за завтрак	**460**	**13,4**	**23,65**	**58,63**	**559,4**	**0,37**	**0,41**	**161,5**	**0,37**	**2,28**	**328,2**	**419,5**	**289,8**
	Обед													
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	0,02	27,99	0	9	6,9	115,2	9,3
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,4	6	10	108,6	0,12	0,04	600	0,02	5,6	19,6	200,4	45,2
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,12	0,05	0,81	4,1	0,005	0,003	0,08	0	0,03	14,29	2,04	0,78
256	Мясо тушеное	80	13,36	5,36	1,92	189,2	0,22	0,45	876	0,39	8,92	183,9	229,8	35,98
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,01	0,01	18	0	2,6	17,4	185,2	10,8
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,12	10,87	68,5	0,1	0,06	0	0	0,05	118,2	35,25	31,25
ПР	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75	0,1	0,08	0	0	0,1	150,7	41,5	18,25
	Итого за обед	**750**	**32,15**	**17,68**	**106,6**	**793,91**	**0,775**	**0,663**	**1522,07**	**0,41**	**40,9**	**720,99**	**949,39**	**156,57**
	Полдник													
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	98,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14
772/ПР	Булочка с маком/кондитерское изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17
	Итого за полдник	250/230	**5,18**	**1,8**	**42,63**	**243,6**	**0,095**	**0,06**	**0**	**12,7**	**4**	**23,25**	**278,42**	**30,17**
	Всего за день	**1460/1440**	**50,73**	**43,13**	**207,86**	**1596,91**	**1,24**	**1,133**	**1683,57**	**13,48**	**47,18**	**1072,44**	**1647,31**	**476,54**

Четверг 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	150	18,3	27,6	2,85	332,85	0,1	0,6	450	3	0,3	215,7	245.7	121,65
97	Сыр (порциями)	15	3,96	4,45	0,07	55,2	0,07	0,04	43.2	0,14	0,1	121,5	13,2	132
379	Кофейный напиток с молоком	200	12	5	20	118	0,82	0,19	0	0	0	166	48,86	116
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	0,2	0,12	0	0	0,1	236,5	70,5	62,5
ПР	Кондитерское изделие(чоко пай)	30	1,44	5,4	20,1	135	0,07	0,05	0	0	0	125,4	40,2	0
	Итого за завтрак	**445**	**41,05**	**44,7**	**64,77**	**778,05**	**1,26**	**1**	**450**	**3,14**	**0,5**	**865,1**	**172,76**	**432,15**
	Обед													
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	0,02	27,99	0	9	6,9	115,2	9,3
96	Рассольник Ленинградский	200	2,6	3,4	17,6	106,6	0,1	0,08	800	0	10,2	15,6	532,2	22
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	80	18,4	6,96	0	153,7	0,05	0,12	20,64	0,15	1,71	62,34	175,7	10,98
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	9,3	26,4	210,6	0,07	0,04	53,25	0,15	0	3,33	51,57	12,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,006	0,02	200	0	0,4	31,2	449,4	25,2
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,12	10,87	68,5	0,1	0,06	0	0	0,05	118,2	35,25	31,25
ПР	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75	0,1	0,08	0	0	0,1	150,7	41,5	18,25
	Итого за обед	**740**	**32,02**	**21,63**	**96,43**	**724,05**	**0,446**	**0,42**	**1101,88**	**0,3**	**21,46**	**388,27**	**1400,82**	**129,28**
	Полдник													
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	110	4,6	3,3	6,4	95	0,04	0,2	22	0,6	0,6	52	147	122
415/ПР	Крендель сахарный/кондитерское изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17
	Итого за полдник	160/140	**8,78**	**4,9**	**28,83**	**240**	**0,115**	**0,24**	**22**	**13,3**	**0,6**	**63,25**	**185,42**	**138,17**
	Всего за день	**1345/1325**	**81,85**	**71,23**	**190,03**	**1742,1**	**1,821**	**1,66**	**1573,88**	**16,74**	**22,56**	**1316,62**	**1759**	**699,6**

Пятница 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	8,6	5	37,2	258,4	0,14	0,25	37,8	0,08	1,64	89,18	312,02	194,04
14	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	6,8	43,2	0,002	0,002	0,2	0	2,98	6,48	81,38	3,16
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	0,2	0,12	0	0	0,1	236,5	70,5	62,5
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16
	Итого за завтрак	**560**	**14,4**	**15,85**	**75,63**	**560,4**	**0,372**	**0,402**	**108,3**	**0,23**	**14,72**	**358,86**	**743,4**	**276,9**
	Обед													
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	0,02	27,99	0	9	6,9	115,2	9,3
82	Борщ с капустой и картофелем	200	7,6	5,8	10,8	123,2	0,06	0,2	800	0,04	9,6	39,4	417,6	34,2
265	Плов	230	26,22	22,08	57,73	552,69	1	0,21	668,1	0,35	2,89	1,76	491,7	61,98
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,01	0,01	18	0	2,6	17,4	185,2	10,8
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,12	10,87	68,5	0,1	0,06	0	0	0,05	118,2	35,25	31,25
ПР	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75	0,1	0,08	0	0	0,1	150,7	41,5	18,25
	Итого за обед	**740**	**39,19**	**30,05**	**122,56**	**936,04**	**1,29**	**0,58**	**1514,09**	**0,39**	**24,24**	**334,36**	**1286,45**	**165,78**
	Полдник													
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	98,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14
428/ПР	Булочка школьная/кондитерское изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17
	Итого за полдник	250/230	**5,18**	**1,8**	**42,63**	**243,6**	**0,095**	**0,06**	**0**	**12,7**	**4**	**23,25**	**278,42**	**30,17**
	Всего за день	**1550/1530**	**58,77**	**47,7**	**240,82**	**1740,04**	**1,757**	**1,042**	**1622,39**	**13,32**	**42,96**	**716,47**	**2308,27**	**472,85**