



Согласовано

Директор МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ»

В.И. Беспалов

« 21 июля 2026 г.

М.п.

Утверждаю

Директор ООО «Новая система услуг»

А.С. Павлов

« 21 июля 2026 г.

У.п.М.п.



МЕНЮ

на 21 день для лагеря с дневным пребыванием детей «Олимп»,

организованным МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ»

для детей 7-17 лет

(01-24 июля 2026 г.)



2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca				
	<b>Завтрак</b>																	
12.8	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,01	75	0	0	0,04	0	0	0	0	10	23		24	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	2,48	6,45	37,2	258,4	0,14	0,25	37,8	0,08	1,64	89,18	312,02			194,04		
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 стуженное 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		
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,04	12	0	90	19,5	295,5			51		
ПР	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	30,2	233,8	0,1	0,252	0,2	0	5,6	1,25	129,2			41		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>770</b>	<b>27,86</b>	<b>28,3</b>	<b>143,11</b>	<b>1058,1</b>	<b>0,436</b>	<b>1,132</b>	<b>356,74</b>	<b>2,585</b>	<b>101,24</b>	<b>386,18</b>	<b>1367,52</b>			<b>635,64</b>		
	<b>Обед</b>																	
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	100	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)	250	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		
Фирменное блюдо	Тефтели	100	12,26	10,7	7,54	175,6	0,06	0,08	1,18	7,3	8,01	16,9	126			16,9		
312	Картофельное пюре	180	3,15	4,05	20,25	145,95	0,13	0,11	24,3	0,06	17,43	51,6	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		
	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>25,3</b>	<b>22,97</b>	<b>92,63</b>	<b>694,4</b>	<b>0,545</b>	<b>0,403</b>	<b>671,55</b>	<b>7,38</b>	<b>42,82</b>	<b>859,99</b>	<b>1341,59</b>			<b>187,36</b>		
	<b>Всего за день</b>	<b>1660</b>	<b>53,16</b>	<b>51,27</b>	<b>235,74</b>	<b>1752,5</b>	<b>0,981</b>	<b>1,535</b>	<b>1028,29</b>	<b>9,965</b>	<b>144,06</b>	<b>1246,17</b>	<b>2709,11</b>			<b>823</b>		

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca			
	<b>Завтрак</b>																	
12.8	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,01	75				0	0,04	0	0	0	10	23		24
428	Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,43	146				0,07	0	0	12,7	0	11,25	38,42		16,17
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	7,8	13,2	22,8	291,6				0,17	96,2	0,22	2,18	89	323,5			214,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56				0	0	0	0	0	2	24		12
ПР	Хлеб пшеничный	40	7,9	1	30,2	233,8				0,1	0,252	0,2	0	5,6	125	129,2		41
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,09</b>	<b>24,1</b>	<b>89,44</b>	<b>802,4</b>				<b>0,34</b>	<b>96,44</b>	<b>12,92</b>	<b>7,78</b>	<b>237,25</b>	<b>538,12</b>			<b>307,27</b>
	<b>Обед</b>																	
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	100	0,38	0,03	1,94	8,7				0,02	27,99	0	9	6,9	115,2			9,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	4,2	9,8	83,2				0,06	1000	0	16	15,4	428,8			45
265	Плов	230	26,22	22,08	57,73	552,69				1	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	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			31,25
ПР	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75				0,1	0,08	0	0	0,1	150,7			18,25
	<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>34,19</b>	<b>28,25</b>	<b>119,96</b>	<b>889,04</b>				<b>1,286</b>	<b>1896,09</b>	<b>0,35</b>	<b>28,44</b>	<b>324,16</b>	<b>1561,85</b>			<b>190,98</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1330</b>	<b>54,28</b>	<b>52,35</b>	<b>209,4</b>	<b>1691,44</b>				<b>1,626</b>	<b>1992,53</b>	<b>13,27</b>	<b>36,22</b>	<b>561,41</b>	<b>2099,97</b>			<b>498,25</b>



5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca			
	<b>Завтрак</b>																
12.8	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,01	75	0	0	0,04	0	0	0	0	10	23	24	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	8,6	5	37,2	258,4	0,14	0,25	37,8	0,08	1,64	89,18	312,02	194,04			
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	7,9	1	30,2	233,8	0,1	0,252	0,2	0	5,6	125	129,2	41			
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,51</b>	<b>14,3</b>	<b>74,21</b>	<b>610,4</b>	<b>0,242</b>	<b>0,504</b>	<b>38,24</b>	<b>0,08</b>	<b>10,22</b>	<b>230,66</b>	<b>545,6</b>	<b>262,2</b>			
	<b>Обед</b>																
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	100	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	250	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	Котлеты домашние	100	8,4	12,7	0	115	0,07	0,08	0,31	5,65	4,78	38,85	129,6	29,97			
312	Картофельное пюре	180	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			
	<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>24,52</b>	<b>24,72</b>	<b>85,08</b>	<b>644,3</b>	<b>0,49</b>	<b>0,56</b>	<b>870,6</b>	<b>5,75</b>	<b>43,56</b>	<b>887,45</b>	<b>1560,35</b>	<b>188,65</b>			
	<b>Всего за день</b>	<b>1380</b>	<b>41,03</b>	<b>39,02</b>	<b>159,29</b>	<b>1254,7</b>	<b>0,732</b>	<b>1,064</b>	<b>908,84</b>	<b>5,83</b>	<b>53,78</b>	<b>1118,11</b>	<b>2105,95</b>	<b>450,85</b>			

## 5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	
12.8	Завтрак Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,01	75	0	0,04	0	0	10	23	24			
182	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	250	8,4	4,54	43	278,2	0,24	44,8	0,09	1,26	243,8	247	136,02			
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	2	24	12			
ПР	Хлеб пшеничный	50	7,9	1	30,2	233,8	0,1	0,252	0,2	5,6	125	129,2	41			
738	Пирожок с повидлом	80	3,8	3,3	37	192	13	0,4	69	0,06	0,01	0,01	0,1			
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,5</b>	<b>5,54</b>	<b>87,2</b>	<b>568</b>	<b>0,34</b>	<b>0,422</b>	<b>45</b>	<b>6,86</b>	<b>370,8</b>	<b>400,2</b>	<b>189,02</b>			
	<b>Обед</b>															
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	100	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	27,99	0	9	6,9	115,2	9,3			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	4,2	9,8	83,2	0,06	1000	0	16	15,4	428,8	45			
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	100	8,4	12,7	0	115	0,07	0,31	5,65	4,78	38,85	129,6	29,97			
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,25	9,3	26,4	210,6	0,07	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	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	0,05	118,2	35,25	31,25			
ПР	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75	0,1	0,08	0	0,1	150,7	41,5	18,25			
	<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>21,62</b>	<b>28,17</b>	<b>88,63</b>	<b>661,95</b>	<b>0,426</b>	<b>1281,55</b>	<b>5,8</b>	<b>30,33</b>	<b>364,58</b>	<b>1251,32</b>	<b>171,27</b>			
	<b>Всего за день</b>	<b>1380</b>	<b>38,12</b>	<b>33,71</b>	<b>175,83</b>	<b>1229,95</b>	<b>0,766</b>	<b>1326,55</b>	<b>5,89</b>	<b>37,19</b>	<b>735,38</b>	<b>1651,52</b>	<b>360,29</b>			

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca					
	<b>Завтрак</b>																		
12.8	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,01	75	0	0	0,04	0	0	0	10	23					24
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					
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 стуженное 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	7,9	1	30,2	233,8	0,1	0,252	0,2	0	5,6	125	129,2	41					
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,04	12	0	90	19,5	295,5	51					
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>720</b>	<b>25,37</b>	<b>13,55</b>	<b>105,9</b>	<b>724,7</b>	<b>0,296</b>	<b>0,882</b>	<b>318,9</b>	<b>2,505</b>	<b>99,6</b>	<b>287</b>	<b>1032,5</b>	<b>417,6</b>					
	<b>Обед</b>																		
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	100	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	250	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	54,75	0,1	0,08	0	0	0,1	150,7	41,5	18,25					
	<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>22,74</b>	<b>34,21</b>	<b>73,59</b>	<b>729,47</b>	<b>1,206</b>	<b>2,182</b>	<b>516,95</b>	<b>9,77</b>	<b>29,994</b>	<b>340,09</b>	<b>846,19</b>	<b>106,16</b>					
	<b>Всего за день</b>	<b>1550</b>	<b>48,11</b>	<b>47,76</b>	<b>179,49</b>	<b>1454,17</b>	<b>1,502</b>	<b>3,064</b>	<b>835,85</b>	<b>12,275</b>	<b>129,594</b>	<b>627,09</b>	<b>1878,69</b>	<b>523,76</b>					

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca
12.8	Завтрак Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,01	75	0	0,04	0	0	10	23	24	
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	7,8	13,2	22,8	291,6	0,17	0,28	0,22	2,18	89	323,5	214,1	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	2	24	12	
738	Пирожок с повидлом	80	3,8	3,3	37	192	13	0,4	0,1	0,06	0,01	0,01	0,1	
ПР	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	30,2	233,8	0,1	0,252	0	5,6	125	129,2	41	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>19,7</b>	<b>17,5</b>	<b>104</b>	<b>773,4</b>	<b>13,27</b>	<b>0,932</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>216,01</b>	<b>476,71</b>	<b>267,2</b>	
	<b>Обед</b>													
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	100	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	0,02	0	9	6,9	115,2	9,3	
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	4,4	6	10	108,6	0,12	0,04	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	0,03	14,29	2,04	0,78	
256	Мясо тушеное	100	13,36	5,36	1,92	189,2	0,22	0,45	0,39	8,92	183,9	229,8	35,98	
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	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	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	0,05	118,2	35,25	31,25	
ПР	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75	0,1	0,08	0	0,1	150,7	41,5	18,25	
	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>32,15</b>	<b>17,68</b>	<b>106,6</b>	<b>793,91</b>	<b>0,775</b>	<b>0,663</b>	<b>0,41</b>	<b>40,9</b>	<b>720,99</b>	<b>949,39</b>	<b>156,57</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1480</b>	<b>51,85</b>	<b>35,18</b>	<b>210,6</b>	<b>1567,31</b>	<b>14,045</b>	<b>1,595</b>	<b>0,73</b>	<b>48,74</b>	<b>937</b>	<b>1426,1</b>	<b>423,77</b>	

## 8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca				
	<b>Завтрак</b>																	
12.8	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,01	75	0	0	0,04	0	0	0	10	23	24			
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				
210	Омлет натуральный	100	18,3	27,6	2,85	332,85	0,1	0,6	450	3	0,3	215,7	245,7	121,65				
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	7,9	1	30,2	233,8	0,1	0,252	0,2	0	5,6	125	129,2	41				
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,04	12	0	90	19,5	295,5	51				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>710</b>	<b>39,55</b>	<b>33,9</b>	<b>65,2</b>	<b>749,15</b>	<b>1,08</b>	<b>1,082</b>	<b>462,2</b>	<b>3</b>	<b>95,9</b>	<b>526,2</b>	<b>473,56</b>	<b>329,65</b>				
	<b>Обед</b>																	
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	100	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	250	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	100	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	180	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				
	<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>32,02</b>	<b>21,63</b>	<b>96,43</b>	<b>724,05</b>	<b>0,446</b>	<b>0,42</b>	<b>1101,88</b>	<b>0,3</b>	<b>21,46</b>	<b>388,27</b>	<b>1400,82</b>	<b>129,28</b>				
	<b>Всего за день</b>	<b>1590</b>	<b>71,57</b>	<b>55,53</b>	<b>161,63</b>	<b>1473,2</b>	<b>1,526</b>	<b>1,502</b>	<b>1564,08</b>	<b>3,3</b>	<b>117,36</b>	<b>914,47</b>	<b>1874,38</b>	<b>458,93</b>				

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca				
	<b>Завтрак</b>																	
12.8	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,01	75	0	0	0,04	0	0	0	10	23			24	
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				
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				
738	Пирожок с повидлом	80	3,8	3,3	37	192	13	0,4	69	0,1	0,06	0,01	0,01	0,01				
ПР	Хлеб пшеничный	50	7,9	1	30,2	233,8	0,1	0,252	0,2	0	5,6	125	129,2	41				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>20,31</b>	<b>9,3</b>	<b>111,2</b>	<b>727,4</b>	<b>13,242</b>	<b>0,904</b>	<b>107,2</b>	<b>0,18</b>	<b>10,28</b>	<b>220,67</b>	<b>522,61</b>	<b>238,3</b>				
	<b>Обед</b>																	
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	100	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	250	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				
	<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>39,19</b>	<b>30,05</b>	<b>122,56</b>	<b>936,04</b>	<b>1,29</b>	<b>0,58</b>	<b>1514,09</b>	<b>0,39</b>	<b>24,24</b>	<b>334,36</b>	<b>1286,45</b>	<b>165,78</b>				
	<b>Всего за день</b>	<b>1370</b>	<b>59,5</b>	<b>39,35</b>	<b>233,76</b>	<b>1663,44</b>	<b>14,532</b>	<b>1,484</b>	<b>1621,29</b>	<b>0,57</b>	<b>34,52</b>	<b>555,03</b>	<b>1809,06</b>	<b>404,08</b>				

11 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca				
	Завтрак																	
12.8	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,01	75	0	0	0,04	0	0	0	10	23	24			
174	Каша вязкая молочная из риса	250	2,8	1,2	20,8	155,8	0,06	0,16	90,4	0,19	0,92	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	0	6,48	81,38	3,16			
ПР	Хлеб пшеничный	100	5,35	2,25	21,75	137	0,2	0,12	0	0	0,1	0,06	236,5	70,5	62,5			
738	Пирожок с повидлом	80	3,8	3,3	37	192	13	0,4	69	0,1	0,06	0,01	0,01	0,01	0,1			
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>11,96</b>	<b>15,05</b>	<b>86,36</b>	<b>603</b>	<b>13,262</b>	<b>0,682</b>	<b>159,64</b>	<b>0,29</b>	<b>4,06</b>	<b>4,06</b>	<b>1045,09</b>	<b>362,69</b>	<b>211,06</b>			
	Обед																	
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	100	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	0,02	27,99	0	9	9	6,9	115,2	9,3			
96	Рассольник Ленинградский	250	2,6	3,4	17,6	106,6	0,1	0,08	800	0	10,2	10,2	15,6	532,2	22			
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	100	18,4	6,96	0	153,7	0,05	0,12	20,64	0,15	1,71	1,71	62,34	175,7	10,98			
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,25	9,3	26,4	210,6	0,07	0,04	53,25	0,15	0	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	4	12	240	14			
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,12	10,87	68,5	0,1	0,06	0	0	0,05	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	0,1	150,7	41,5	18,25			
	<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>32,42</b>	<b>21,83</b>	<b>87,63</b>	<b>711,45</b>	<b>0,46</b>	<b>0,42</b>	<b>901,88</b>	<b>0,3</b>	<b>25,06</b>	<b>25,06</b>	<b>369,07</b>	<b>1191,42</b>	<b>118,08</b>			
	Полдник																	
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
	<b>Всего за день</b>	<b>1520</b>	<b>44,38</b>	<b>36,88</b>	<b>173,99</b>	<b>1314,45</b>	<b>13,722</b>	<b>1,102</b>	<b>1061,52</b>	<b>0,59</b>	<b>29,12</b>	<b>29,12</b>	<b>1414,16</b>	<b>1554,11</b>	<b>329,14</b>			

## 12 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca				
	<b>Завтрак</b>																	
12.8	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,01	75	0	0	0,04	0	0	10	23	24				
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	2,48	6,45	37,2	258,4	0,14	0,25	37,8	0,08	1,64	89,18	312,02	194,04				
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 стуженное 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				
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,04	12	0	90	19,5	295,5	51				
ПР	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	30,2	233,8	0,1	0,252	0,2	0	5,6	125	129,2	41				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>770</b>	<b>27,86</b>	<b>28,3</b>	<b>143,11</b>	<b>1058,1</b>	<b>0,436</b>	<b>1,132</b>	<b>356,74</b>	<b>2,585</b>	<b>101,24</b>	<b>386,18</b>	<b>1367,52</b>	<b>635,64</b>				
	<b>Обед</b>																	
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	100	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)	250	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				
Фирменное блюдо	Тефтели	100	12,26	10,7	7,54	175,6	0,06	0,08	1,18	7,3	8,01	16,9	126	16,9				
312	Картофельное пюре	180	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				
	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>25,3</b>	<b>22,97</b>	<b>92,63</b>	<b>694,4</b>	<b>0,545</b>	<b>0,403</b>	<b>671,55</b>	<b>7,38</b>	<b>42,82</b>	<b>859,99</b>	<b>1341,59</b>	<b>187,36</b>				
	<b>Всего за день</b>	<b>1660</b>	<b>53,16</b>	<b>51,27</b>	<b>235,74</b>	<b>1752,5</b>	<b>0,981</b>	<b>1,535</b>	<b>1028,29</b>	<b>9,965</b>	<b>144,06</b>	<b>1246,17</b>	<b>2709,11</b>	<b>823</b>				

13 День

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca				
	<b>Завтрак</b>																	
12.8	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,01	75	0	0	0,04	0	0	10	23	24				
428	Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,43	146	0,07	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17				
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				
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	2	24	12				
Пр	Хлеб пшеничный	40	7,9	1	30,2	233,8	0,1	0,252	0,2	0	5,6	125	129,2	41				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,09</b>	<b>24,1</b>	<b>89,44</b>	<b>802,4</b>	<b>0,34</b>	<b>0,572</b>	<b>96,44</b>	<b>12,92</b>	<b>7,78</b>	<b>237,25</b>	<b>538,12</b>	<b>307,27</b>				
	<b>Обед</b>																	
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	100	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	250	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				
	<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>34,19</b>	<b>28,25</b>	<b>119,96</b>	<b>889,04</b>	<b>1,286</b>	<b>0,45</b>	<b>1896,09</b>	<b>0,35</b>	<b>28,44</b>	<b>324,16</b>	<b>1561,85</b>	<b>190,98</b>				
	<b>Всего за день</b>	<b>1330</b>	<b>54,28</b>	<b>52,35</b>	<b>209,4</b>	<b>1691,44</b>	<b>1,626</b>	<b>1,022</b>	<b>1992,53</b>	<b>13,27</b>	<b>36,22</b>	<b>561,41</b>	<b>2099,97</b>	<b>498,25</b>				

14 день																		
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca				
	Завтрак																	
12.8	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,01	75	0	0	0,04	0	0	0	10	23	24			
174	Каша вязкая молочная рисовая	200	2,8	1,2	20,8	105,8	0,06	0,16	90,4	0,19	0,92	792,1	187,8	121,3				
210	Омлет натуральный	100	18,3	27,6	2,85	332,85	0,1	0,6	450	3	0,3	215,7	245,7	121,65				
379	Кофейный напиток с молоком	200	12	5	20	11,8	0,82	0,19	0	0	0	166	48,86	116				
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,04	12	0	90	19,5	295,5	51				
ПР	Хлеб пшеничный	40	7,9	1	30,2	233,8	0,1	0,252	0,2	0	5,6	125	129,2	41				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>700</b>	<b>42,36</b>	<b>43,4</b>	<b>86,01</b>	<b>929,95</b>	<b>1,14</b>	<b>1,242</b>	<b>552,64</b>	<b>3,19</b>	<b>96,82</b>	<b>1328,3</b>	<b>930,06</b>	<b>474,95</b>				
	Обед																	
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	100	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	250	2,052	4,43	9,3	92,6	0,2	2	50	0	114,2	154	42,7	2,6				
297	Фрикадельки из кур	100	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	180	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				
	<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>27,322</b>	<b>17,7</b>	<b>99,89</b>	<b>745,29</b>	<b>0,64</b>	<b>3,99</b>	<b>195,39</b>	<b>0,1</b>	<b>146,44</b>	<b>760,26</b>	<b>438,47</b>	<b>77,35</b>				
	<b>Всего за день</b>	<b>1580</b>	<b>69,682</b>	<b>61,1</b>	<b>185,9</b>	<b>1675,24</b>	<b>1,78</b>	<b>5,232</b>	<b>748,03</b>	<b>3,29</b>	<b>243,26</b>	<b>2088,56</b>	<b>1368,53</b>	<b>552,3</b>				

15 День

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca				
	Завтрак																	
12.8	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,01	75	0	0	0,04	0	0	10	23					24
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	8,6	5	37,2	258,4	0,14	0,25	37,8	0,08	1,64	89,18	312,02					194,04
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	7,9	1	30,2	233,8	0,1	0,252	0,2	0	5,6	125	129,2					41
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,51</b>	<b>14,3</b>	<b>74,21</b>	<b>610,4</b>	<b>0,242</b>	<b>0,504</b>	<b>38,24</b>	<b>0,08</b>	<b>10,22</b>	<b>230,66</b>	<b>545,6</b>					<b>262,2</b>
	Обед																	
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	100	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	250	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	Котлеты домашние	100	8,4	12,7	0	115	0,07	0,08	0,31	5,65	4,78	38,85	129,6					29,97
312	Картофельное пюре	180	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>24,52</b>	<b>24,72</b>	<b>85,08</b>	<b>644,3</b>	<b>0,49</b>	<b>0,56</b>	<b>870,6</b>	<b>5,75</b>	<b>43,56</b>	<b>887,45</b>	<b>1560,35</b>					<b>188,65</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1380</b>	<b>41,03</b>	<b>39,02</b>	<b>159,29</b>	<b>1254,7</b>	<b>0,732</b>	<b>1,064</b>	<b>908,84</b>	<b>5,83</b>	<b>53,78</b>	<b>1118,11</b>	<b>2105,95</b>					<b>450,85</b>

## 15 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	
12.8	Масло сливочное Завтрак	10	0,01	8,3	0,01	75	0	0	0,04	0	0	0	10	23	24
182	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	250	8,4	4,54	43	278,2	0,24	0,17	44,8	0,09	1,26	243,8	247	136,02	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	2	24	12	
ПР	Хлеб пшеничный	50	7,9	1	30,2	233,8	0,1	0,252	0,2	0	5,6	125	129,2	41	
738	Пирожок с повидлом	80	3,8	3,3	37	192	13	0,4	69	0,1	0,06	0,01	0,01	0,1	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,5</b>	<b>5,54</b>	<b>87,2</b>	<b>568</b>	<b>0,34</b>	<b>0,422</b>	<b>45</b>	<b>0,09</b>	<b>6,86</b>	<b>370,8</b>	<b>400,2</b>	<b>189,02</b>	
	<b>Обед</b>														
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	100	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	250	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	8,4	12,7	0	115	0,07	0,08	0,31	5,65	4,78	38,85	129,6	29,97	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>21,62</b>	<b>28,17</b>	<b>88,63</b>	<b>661,95</b>	<b>0,426</b>	<b>0,36</b>	<b>1281,55</b>	<b>5,8</b>	<b>30,33</b>	<b>364,58</b>	<b>1251,32</b>	<b>171,27</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1380</b>	<b>38,12</b>	<b>33,71</b>	<b>175,83</b>	<b>1229,95</b>	<b>0,766</b>	<b>0,782</b>	<b>1326,55</b>	<b>5,89</b>	<b>37,19</b>	<b>735,38</b>	<b>1651,52</b>	<b>360,29</b>	

16 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca				
	Завтрак																	
12.8	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,01	75	0	0	0,04	0	0	10	23	24				
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				
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 стухшее 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	7,9	1	30,2	233,8	0,1	0,252	0,2	0	5,6	125	129,2	41				
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,04	12	0	90	19,5	295,5	51				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>720</b>	<b>25,37</b>	<b>13,55</b>	<b>105,9</b>	<b>724,7</b>	<b>0,296</b>	<b>0,882</b>	<b>318,9</b>	<b>2,505</b>	<b>99,6</b>	<b>287</b>	<b>1032,5</b>	<b>417,6</b>				
	<b>Обед</b>																	
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	100	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	250	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				
	<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>22,74</b>	<b>34,21</b>	<b>73,59</b>	<b>729,47</b>	<b>1,206</b>	<b>2,182</b>	<b>516,95</b>	<b>9,77</b>	<b>29,994</b>	<b>340,09</b>	<b>846,19</b>	<b>106,16</b>				
	<b>Всего за день</b>	<b>1550</b>	<b>48,11</b>	<b>47,76</b>	<b>179,49</b>	<b>1454,17</b>	<b>1,502</b>	<b>3,064</b>	<b>835,85</b>	<b>12,275</b>	<b>129,594</b>	<b>627,09</b>	<b>1878,69</b>	<b>523,76</b>				

17 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б				У	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca
			Ж	Б	У										
12.8	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,01	75	0	0,04	0	0	10	23	24		
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	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	2	24	12	
738	Пирожок с повидлом	80	3,8	3,3	37	192	13	0,4	69	0,1	0,06	0,01	0,01	0,1	
ПР	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	30,2	233,8	0,1	0,252	0,2	0	5,6	125	129,2	41	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>19,7</b>	<b>17,5</b>	<b>104</b>	<b>773,4</b>	<b>13,27</b>	<b>0,932</b>	<b>165,4</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>216,01</b>	<b>476,71</b>	<b>267,2</b>	
	<b>Обед</b>														
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	100	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)	250	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	100	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	180	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>32,15</b>	<b>17,68</b>	<b>106,6</b>	<b>793,91</b>	<b>0,775</b>	<b>0,663</b>	<b>1522,07</b>	<b>0,41</b>	<b>40,9</b>	<b>720,99</b>	<b>949,39</b>	<b>156,57</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1480</b>	<b>51,85</b>	<b>35,18</b>	<b>210,6</b>	<b>1567,31</b>	<b>14,045</b>	<b>1,595</b>	<b>1687,47</b>	<b>0,73</b>	<b>48,74</b>	<b>937</b>	<b>1426,1</b>	<b>423,77</b>	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)							
			Ж				У	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca		
			Б	Ж	У												
	Завтрак																
12.8	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,01	75	0	0,04	0	0	10	23	24				
174	Каша вязкая молочная из риса	200	2,8	1,2	20,8	155,8	0,06	90,4	0,19	0,92	792,1	187,8	121,3				
210	Омлет натуральный	100	18,3	27,6	2,85	332,85	0,1	450	3	0,3	215,7	245,7	121,65				
379	Кофейный напиток с молоком	200	12	5	20	118	0,82	0	0	0	166	48,86	116				
ПР	Хлеб пшеничный	50	7,9	1	30,2	233,8	0,1	0,252	0,2	0	5,6	125	129,2	41			
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,04	12	0	90	19,5	295,5	51			
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>710</b>	<b>39,55</b>	<b>33,9</b>	<b>65,2</b>	<b>749,15</b>	<b>1,08</b>	<b>462,2</b>	<b>3</b>	<b>95,9</b>	<b>526,2</b>	<b>473,56</b>	<b>329,65</b>				
	<b>Обед</b>																
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	100	0,38	0,03	1,94	8,7	0,02	27,99	0	9	6,9	115,2	9,3				
96	Рассольник Ленинградский	250	2,6	3,4	17,6	106,6	0,1	800	0	10,2	15,6	532,2	22				
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	100	18,4	6,96	0	153,7	0,05	20,64	0,15	1,71	62,34	175,7	10,98				
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,25	9,3	26,4	210,6	0,07	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	200	0	0,4	31,2	449,4	25,2				
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,12	10,87	58,5	0,1	0,06	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	0,1	150,7	41,5	18,25				
	<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>32,02</b>	<b>21,63</b>	<b>96,43</b>	<b>724,05</b>	<b>0,446</b>	<b>1101,88</b>	<b>0,3</b>	<b>21,46</b>	<b>388,27</b>	<b>1400,82</b>	<b>129,28</b>				
	<b>Всего за день</b>	<b>1590</b>	<b>71,57</b>	<b>55,53</b>	<b>161,63</b>	<b>1473,2</b>	<b>1,526</b>	<b>1564,08</b>	<b>3,3</b>	<b>117,36</b>	<b>914,47</b>	<b>1874,38</b>	<b>458,93</b>				

19 День

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca				
	<b>Завтрак</b>																	
12.8	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,01	75	0	0	0,04	0	0	0	10	23	24			
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				
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				
738	Пирожок с повидлом	80	3,8	3,3	37	192	13	0,4	69	0,1	0,06	0,01	0,01	0,1				
ПР	Хлеб пшеничный	50	7,9	1	30,2	233,8	0,1	0,252	0,2	0	5,6	125	129,2	41				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>20,31</b>	<b>9,3</b>	<b>111,2</b>	<b>727,4</b>	<b>13,242</b>	<b>0,904</b>	<b>107,2</b>	<b>0,18</b>	<b>10,28</b>	<b>220,67</b>	<b>522,61</b>	<b>238,3</b>				
	<b>Обед</b>																	
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	100	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	250	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	10,52	64,75	0,1	0,08	0	0	0,1	150,7	41,5	18,25				
	<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>39,19</b>	<b>30,05</b>	<b>122,56</b>	<b>936,04</b>	<b>1,29</b>	<b>0,58</b>	<b>1514,09</b>	<b>0,39</b>	<b>24,24</b>	<b>334,36</b>	<b>1286,45</b>	<b>165,78</b>				
	<b>Всего за День</b>	<b>1370</b>	<b>59,5</b>	<b>39,35</b>	<b>233,76</b>	<b>1663,44</b>	<b>14,532</b>	<b>1,484</b>	<b>1621,29</b>	<b>0,57</b>	<b>34,52</b>	<b>555,03</b>	<b>1809,06</b>	<b>404,08</b>				

## 20 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca				
	<b>Завтрак</b>																	
12.8	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,01	75	0	0	0,04	0	0	0	0	10	23	24		
174	Каша вязкая молочная из риса	250	2,8	1,2	20,8	155,8	0,06	0,16	90,4	0,19	0,92	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	0,1	6,48	81,38	3,16			
ПР	Хлеб пшеничный	100	5,35	2,25	21,75	137	0,2	0,12	0	0	0,1	0,06	236,5	70,5	62,5			
738	Пирожок с повидлом	80	3,8	3,3	37	192	13	0,4	69	0,1	0,06	0,01	0,01	0,01	0,1			
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>11,96</b>	<b>15,05</b>	<b>86,36</b>	<b>603</b>	<b>13,262</b>	<b>0,682</b>	<b>159,64</b>	<b>0,29</b>	<b>4,06</b>	<b>1045,09</b>	<b>362,69</b>	<b>211,06</b>				
	<b>Обед</b>																	
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	100	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	250	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	100	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	180	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				
	<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>32,42</b>	<b>21,83</b>	<b>87,63</b>	<b>711,45</b>	<b>0,46</b>	<b>0,42</b>	<b>901,88</b>	<b>0,3</b>	<b>25,06</b>	<b>369,07</b>	<b>1191,42</b>	<b>118,08</b>				
	<b>Всего за день</b>	<b>1520</b>	<b>44,38</b>	<b>36,88</b>	<b>173,99</b>	<b>1314,45</b>	<b>13,722</b>	<b>1,102</b>	<b>1061,52</b>	<b>0,59</b>	<b>29,12</b>	<b>1414,16</b>	<b>1554,11</b>	<b>329,14</b>				

21 День

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca				
	Завтрак																	
12.8	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,01	75	0	0	0,04	0	0	10	23	24				
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	2,48	6,45	37,2	258,4	0,14	0,25	37,8	0,08	1,64	89,18	312,02	194,04				
223	Запеканка из творога	100	8,4	6,8	38,6	239,6	0,05	0,2	200	0,3	3,5	41,5	177,3	66,9				
ПР	Молоко стуженное 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	0,35	102	2,2	0,4	88	394	228				
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,04	12	0	90	19,5	295,5	51				
ПР	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	30,2	233,8	0,1	0,252	0,2	0	5,6	125	129,2	41				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>770</b>	<b>27,86</b>	<b>28,3</b>	<b>143,11</b>	<b>1058,1</b>	<b>0,436</b>	<b>1,132</b>	<b>356,74</b>	<b>2,585</b>	<b>101,24</b>	<b>386,18</b>	<b>1367,52</b>	<b>635,64</b>				
	<b>Обед</b>																	
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	100	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)	250	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				
Фирменное блюдо	Тфтели	100	12,26	10,7	7,54	175,6	0,06	0,08	1,18	7,3	8,01	16,9	126	16,9				
312	Картофельное пюре	180	3,15	4,05	20,25	145,95	0,13	0,11	24,3	0,06	17,43	51,6	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				
	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>25,3</b>	<b>22,97</b>	<b>92,63</b>	<b>694,4</b>	<b>0,545</b>	<b>0,403</b>	<b>671,55</b>	<b>7,38</b>	<b>42,82</b>	<b>859,99</b>	<b>1341,59</b>	<b>187,36</b>				
	<b>Всего за день</b>	<b>1660</b>	<b>53,16</b>	<b>51,27</b>	<b>235,74</b>	<b>1752,5</b>	<b>0,981</b>	<b>1,535</b>	<b>1028,29</b>	<b>9,965</b>	<b>144,06</b>	<b>1246,17</b>	<b>2709,11</b>	<b>823</b>				