

СОГЛАСОВАНО:

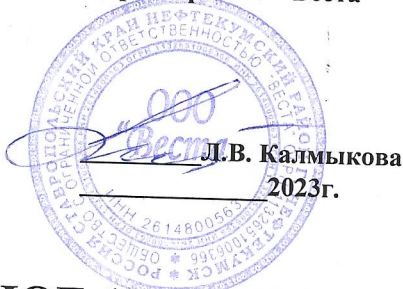
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
в Будённовском районе



В.В. Пронькин
2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Веста"



Д.В. Калмыкова
2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 1
г. Нефтекумск



В.В. Корякин
2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детских оздоровительных лагерей
с дневным прибыванием в школах
Нефтекумского городского округа
Ставропольского края
на летних каникулах 2023 года
(от 6 лет 6 мес до 10 лет)**

Наименование лагеря	Место расположения
"Солнечный" МБОУ СОШ № 1	г. Нефтекумск ул.Шилиной 3
"Непоседы" МКОУ СОШ № 2	г.Нефтекумск,микрорайон,1 дом 15А
"Горизонт" МБОУ СОШ № 3	г.Нефтекумск,микрорайон,2
"Светлячок" МКОУ СОШ № 5	п. Зункарь ул.Школьная,1
"Радуга" МКОУ СОШ № 6	п.Затеречный ул.Коммунальная, 5
"Солнышко" МКОУ СОШ № 7	с.Озек-Суат, ул.Мира,174
"Степнячок" МКОУ СОШ № 8	п.Зимняя Ставка ул. Новая, 16
"Солнышко" МКОУ СОШ № 9	х. Андрей-Курган ул.Школьная 12А
"Лукоморье" МКОУ СОШ № 10	с.Ачикулак,ул.Гвардейская,17
"Цветочная поляна" МКОУ СОШ № 12	с.Кара-Тюбе,ул Ленина,46
"Колокольчик" МКОУ СОШ № 13	с.Новкус-Артезиан, ул.Комсомольская,32 "А"
"Весёлые ребята" МКОУ СОШ № 14	с.Тукуй-Мектеб ул.Эдиге, 35
"Солнышко" МКОУ СОШ № 15	а.Махмуд-Мектеб, ул.Советская,б/н
"Взор" МКОУ СОШ № 16	с.Каясула ул.Советская 44а
"Степное раздолье" МКОУ СОШ № 17	а.Абрам-Тюбе ул.Курманалиева,32

Неделя: первая

День: 1

Возрастная категория: с блет 6 мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
174/2017	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	5,92	6,64	52,93	295,16	0,011	1,14	20	0,3	60,3	34,36	105,7	0,48
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,01	14,2	2,4	4,4	0,36
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
15/2017	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,48	4,43		53,79	0,00	0,1	39	0,15	132	5,25	75	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	итого за завтрак	487	12,1	18,7	86,2	560,9	0,1	4,1	99,0	1,1	216,1	52,3	215,3	1,6
	Обед													
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,3	8,4	116,5	0,18	4,66		1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
268/2017	Биточки из говядины	90	13,2	21,0	12,3	291,0	0,00	0,00	0,10	3,00	4,50	25,5	96,10	2,60
321/2017	Капуста тушеная	50	1,0	1,6	14,7	77,6	0,01	8,6		0,87	27,70	20,07	10,33	0,40
203/2017	Вермишель отварная	100	3,7	3,0	17,7	112,3	0,04		20,0	0,57	8,50	26,30	5,70	0,57
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,03			0,14	7,00	9,4	31,60	0,78
	итого за обед	705	26,3	33,5	92,7	776,9	0,3	13,3	20,1	7,0	66,0	164,9	200,8	6,9
	Итого за день:	1192	38,4	52,1	178,9	1337,8	0,4	17,3	119,1	8,1	282,1	217,2	416,2	8,5

Неделя: первая

День: 2

Возрастная категория: с блет 6 мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
101/2004	Икра кабачковая	70	1,4	3,2	4,2	51,6	0,014	38,9		0,32	12,71	15,96	9,24	0,42
210/2017	Омлет натуральный	160	14,8	18,3	12,8	275,1	0,08	0,26	337	0,87	110,7	244,6	18,4	2,7
389/2017	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,7	0,3	20,8	88,5	0,02	4,00		0,20	14,00	14,0	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	итого за завтрак	460	19,4	22,2	55,7	499,6	0,2	43,1	337,0	1,9	33,9	284,9	62,9	6,6
	Обед													
82/2017	Борщ с капустой с картофелем	200	1,9	4,5	11,9	95,8	0,04	8,24		1,84	35,50	20,20	42,58	0,95
227/2017	Рыба минтай припущенная	90	17,3	15,1	3,8	220,3	0,08	0,32	7,20	4,16	14,40	11	147,10	0,61
310/2017	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23,0	142,3	0,15	21,0		1,56	14,64	79,70	29,33	1,15
648/2004	Кисель фруктовый с вит "С" 0,5	200	0,6	0,0	30,2	123,1	0,001	1,01		0,09	15,70	3,36	16,32	0,37
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,03			0,14	7,00	9,4	31,60	0,78
	итого за обед	690	26,4	24,5	93,5	700,0	0,4	30,6	7,2	8,3	94,4	134,1	294,2	4,5
	Итого за день:	1150	45,8	46,6	149,2	1199,6	0,5	73,7	344,2	10,2	128,4	418,9	357,0	11,0

Неделя: первая

День: 3

Возрастная категория: с блет 6 мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
204/2017	Макароны отварные с сыром	220/10/30	17,1	13,4	41,3	354,2	0,09	0,19	93,6	1,26	137,8	41,7	159,1	1,96
14/2017	Масло сливочное (порциями) 72,5% м.д.ж.	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,001		40,0	0,11	2,40		3,00	0,02
379/2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	26,0	140,5	0,04	1,3	20		125,8	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	итого за завтрак	500	22,8	23,6	85,4	645,2	0,2	1,5	153,6	1,9	273,2	142,0	203,3	2,7
	Обед													
99/2017	Суп из овощей	200	1,3	4,0	7,3	70,2	0,058	8,3		1,86	27,88	39,42	16,6	0,62
297/2017	Фрикадельки из птицы	90	12,9	11,3	8,3	186,5	0,036	1,9	54,4	0,32	47,93	81,68	13,78	0,99
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,0	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
302/2017	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	4,5	38,9	221,2	0,12			1,04	24,05	159,0	34,21	2,69
342/2017	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	113,6	0,01	0,90		0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,03			0,14	7,00	9,4	31,60	0,78
	итого за обед	720	25,0	23,6	111,0	756,3	0,3	12,3	66,4	4,1	136,1	310,0	139,7	6,9
	Итого за день:	1387	47,8	47,2	196,3	1401,5	0,5	13,8	220,0	5,9	409,3	452,0	343,0	9,6

Неделя: первая

День: 4

Возрастная категория: с блет 6 мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
223/2017	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	20,5	15,5	49,2	418,0	0,08	0,66	91,00	0,58	273,8	37,2	301,2	0,90
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
338/2017	Фрукты свежие (яблоки)	160	0,6	0,6	15,7	71,0	0,05	16,0		0,32	25,60	14,4	17,60	3,52
	итого за завтрак	545	21,3	16,1	79,9	550,0	0,1	16,7	91,0	0,9	310,5	54,4	320,2	4,7
	Обед													
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	67,8	0,05	12,6		1,88	39,4	39,2	17,7	0,66
291/2017	Плов из птицы	90/200	26,1	23,0	53,5	525,4	0,07	1,3	60,5	5,11	56,90	251,3	59,90	2,80
349/2017	Компот из смеси сухофруктов с вит "С" 0,5	200	0,4	0,0	27,8	113,0	0,02	0,73		0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,03			0,14	7,00	9,4	31,60	0,78
	итого за обед	740	31,7	27,5	112,7	824,8	0,2	14,7	60,5	8,1	143,0	333,6	153,9	5,6
	Итого за день:	1285	53,0	43,6	192,6	1374,8	0,3	31,3	151,5	9,0	453,5	388,0	474,1	10,3

Неделя: первая

День: 5

Возрастная категория: с блет 6 мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
234/2017	Биточки рыбные из минтая	90	13,7	7,0	12,0	165,8	0,1	0,29	9	2,90	50,6	30,2	174,5	24,8
312/2017	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,2	0,14	18,2	25,5	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,01	14,2	2,4	4,4	0,36
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	итого за завтрак	502	19,4	19,4	65,7	515,0	0	21	75	4	61	129	237	27
Обед														
82/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,3	13,7	83,9	0,09	6,60		1,14	23,36	54,06	21,82	0,90
290/2017	Птица тушеная с соусом томатным	90/50	13,4	11,4	4,0	172,0	0,07	0,6	48,4	1,26	63,10	26,90	155,50	1,99
302/2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	28,6	203,7	0,21		21	0,6	14,28	135,8	206,93	4,56
349/2017	Компот из смеси сухофруктов с вит "С" 0,5	200	0,4	0,0	27,8	113,0	0,02	0,73		0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,03			0,14	7,00	9,4	31,60	0,78
	итого за обед	740	28,4	20,3	98,7	691,2	0,5	7,9	69,4	4,2	147,4	259,9	460,5	9,6
	Итого за день:	1242	47,8	39,7	164,4	1206,2	0,8	29,3	144	7,9	208,2	389,4	697,4	36,4

Неделя: первая

День: 6

Возрастная категория: с блет 6 мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173/2017	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с масл.	200/10	5,7	5,3	32,6	200,4	0,14	0,96	54,8	0,77	146,8	221,3	44,33	2,34
382/2017	Какао с молоком	200	4,2	3,6	21,3	134,5	0,05	1,6	24		152,9	22,26	127,90	0,55
14/2017	Масло сливочное (порциями) 72,5% м.д.ж.	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,001		40,0	0,11	2,40		3,00	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
338/2017	Фрукты свежие (яблоки)	160	0,6	0,6	15,7	71,0	0,05	16,0		0,32	25,60	14,4	17,60	3,52
	итого за завтрак	610	13,1	17,1	87,6	556,4	0,3	18,6	119	1,7	334,9	268,3	220,1	7,1
Обед														
101/2017	Суп картофельный с рисом	200	1,6	2,2	11,7	72,7	0,07	6,60		0,98	21,36	44,78	18,22	0,70
278/2017	Тефтели из говядины (1 вар.)	90	12,6	11,1	15,4	212,0	0,08	1,08	50,9	0,83	41,93	132,6	27,50	1,31
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,0	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
203/2017	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,6	0,06		30,0	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,03			0,14	7,00	9,4	31,60	0,78
	итого за обед	755	24,2	21,5	97,1	679,0	0,3	8,9	92,9	3,4	109,2	245,1	125,6	4,8
	Итого за день:	1365	37,3	38,6	184,7	1235,4	0,6	27,5	212	5,1	444,1	513,3	345,7	11,8

Неделя: вторая

День: 7

Возрастная категория: с блет 6 мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
295/2017	Котлета из птицы	90	13,9	14,8	14,2	245,1	0,07	0,47	27,00	2,61	35,21	106	17,70	0,97
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,0	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
203/2017	Вермишель отварная	150	5,5	4,5	26,5	168,6	0,06		30,0	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,50	7,20	27,2	10,30	0,62
	итого за завтрак	535	22,7	22,7	77,6	605,3	0,2	1,7	69	4,1	74,2	181,3	49,1	2,9
Обед														
99/2017	Суп из овощей	200	1,3	4,0	7,3	70,2	0,058	8,3		1,86	27,88	39,42	16,6	0,62
290/2017	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	90/50	14,3	18,8	8,1	258,8	0,07	3,04	54,9	5,06	58,30	22	136,80	1,47
302/2017	Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	4,3	23,4	149,9	0,01			0,82	19,30	19,0	154,90	0,87
349/2017	Компот из смеси сухофруктов с вит "С" 0,5	200	0,4	0,0	27,8	113,0	0,02	0,73		0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,03			0,14	7,00	9,4	31,60	0,78
	итого за обед	740	24,3	27,7	91,1	710,5	0,2	12,1	54,9	8,9	152,2	123,7	384,6	5,1
	Итого за день:	1232	46,9	50,4	168,7	1315,8	0,4	13,8	124	13,0	226,3	304,9	433,6	8,0

Неделя: вторая

День: 8

Возрастная категория: с блет 6 мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173/2017	Каша вязкая молочная из пшеничной кр. с маслом	200/10	5,4	4,2	38,3	212,9	0,08		20,0	0,45	16,7	22,1	103,00	1,76
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,01	14,2	2,4	4,4	0,36
15/2017	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,48	4,43		53,79	0,00	0,1	39	0,15	132	5,25	75	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
338/2017	Фрукты свежие (яблоки)	160	0,6	0,6	15,7	71,0	0,05	16,0		0,32	25,60	14,4	17,60	3,52
	итого за завтрак	637	12,2	9,6	87,1	483,6	0,2	18,9	59	1,4	195,7	54,5	227,2	6,4
Обед														
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,3	8,4	116,5	0,18	4,66		1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
268/2017	Шницель из говядины	90	13,2	21,0	12,3	291,0	0,00	0,00	0,10	3,00	4,50	25,5	96,10	2,60
305/2017	Рис припущенный	150	4,6	5,3	36,7	212,9	0,02		21	0,67	2,42	19,0	60,60	0,51
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,0	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
349/2017	Компот из смеси сухофруктов с вит "С" 0,5	200	0,4	0,0	27,8	113,0	0,02	0,73		0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,03			0,14	7,00	9,4	31,60	0,78
	итого за обед	740	27,0	37,2	113,7	898,1	0,3	6,6	33,1	6,9	61,5	163,9	272,6	7,1
	Итого за день:	1377	39,2	46,9	200,8	1381,7	0,5	25,5	92	8,3	257,2	218,4	499,8	13,5

Неделя: вторая

День: 9

Возрастная категория: с блет 6 мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
291/2017	Плов из птицы	90/200	26,1	23,0	53,5	525,4	0,07	1,3	60,5	5,11	56,90	251,3	59,90	2,80
389/2017	Сок фруктовый	200	0,7	0,3	20,8	88,5	0,02	20	0,2	0,01	13,0	3,00	3,00	1,00
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,50	7,20	27,2	10,30	0,62
	итого за завтрак	520	29,3	23,6	92,2	698,3	0,1	21,3	60,7	5,6	77,1	382,9	73,2	4,4
Обед														
82/2017	Борщ с капустой с картофелем	200	1,9	4,5	11,9	95,8	0,04	8,24		1,84	35,50	20,20	42,58	0,95
295/2017	Биточки из птицы	90	13,9	14,8	14,2	245,1	0,07	0,47	27,0	2,61	35,21	106	17,70	0,97
203/2017	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,6	0,06		30,0	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86
349/2017	Компот из смеси сухофруктов с вит "С" 0,5	200	0,4	0,0	27,8	113,0	0,02	0,73		0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,03			0,14	7,00	9,4	31,60	0,78
	итого за обед	700	25,5	24,4	104,9	741,1	0,3	9,4	57,0	6,5	130,1	208,8	145,1	4,9
	Итого за день:	1220	54,8	48,0	197,1	1439,4	0,4	30,7	118	12,1	207,2	591,7	218,3	9,3

Неделя: вторая

День: 10

Возрастная категория: с блет 6 мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268/2017	Котлета из говядины	90	13,2	21,0	12,3	291,0	0,00	0,00	0,10	3,00	4,50	25,5	96,10	2,60
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,0	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
302/2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	28,6	203,7	0,2			0,6	14,77	203,9	135,8	4,50
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,50	7,20	27,2	10,30	0,62
	итого за завтрак	535	25,0	30,5	77,9	686,3	0,3	1,2	12,1	4,2	45,5	265,3	254,7	8,2
Обед														
96/2017	Рассольник Ленинградский	200	1,7	4,1	13,3	96,6	0,07	6,03		0,86	21,20	20,70	57,60	0,80
289/2017	Рагу из птицы	90/200	23,1	19,2	27,4	374,2	0,01	21,0	37,8	3,32	51,4	64,8	248,6	3,3
349/2017	Компот из смеси сухофруктов с вит "С" 0,5	200	0,4	0,0	27,8	113,0	0,02	0,73		0,51	41,25	23,44	22,36	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,03			0,14	7,00	9,4	31,60	0,78
	итого за обед	740	29,0	23,8	93,0	702,4	0,2	27,8	37,8	5,3	128,1	128,6	387,4	6,2
	Итого за день:	1275	54,0	54,4	170,9	1388,7	0,4	29,0	50	9,6	173,5	393,9	642,1	14,4

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю

	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за весь период:	232,8	229,3	881,3	6 519,8	2,5	165,37	978,7	41,09	1 481,5	1 865,5	2 287,7	75,8
Среднее значение за период	46,6	45,9	176,3	1 304,0	0,5	33,1	195,7	8,2	296,3	373,1	457,5	15,2

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 неделю

	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за весь период:	232,18	238,15	922,21	6760,91	2,35	126,48	595,3	48,05	1308,39	2022,23	2139,49	56,91
Среднее значение за период	46,4	47,6	184,4	1352,2	0,5	25,3	119,1	9,6	261,7	404,4	427,9	11,4

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 10 дней

	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за весь период:	465,0	467,4	1803,52	13 280,7	4,85	291,85	1573,9	89,14	2789,86	3887,69	4427,19	132,67
Среднее значение за период	46,5	46,7	180,4	1328,1	0,5	29,2	157,4	8,9	279,0	388,8	442,7	13,3