



Примерное 10-ти дневное меню для организации трёхразового питания детей в пришкольном лагере с

дневным пребыванием в г. Тамбова

на 2025 год



№ 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
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса	200	10	9,6	25	206	0,06	0,16	90,4	0,19	0,92	792,1	187,8	121,3
686	Чай с сахаром	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
	Кондитерское изделие (печенье)	30	1,44	5,4	20,1	135	0,07	0,05	0	0	0	125,4	40,2	0
	Итого за завтрак	480	16,79	17,25	73,65	521,2	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	27	155	0,1	0,08	800	0	10,2	15,6	532,2	22
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	80	18,4	11,5	5	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
	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	26,17	110,83	772,45	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
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	1380/1360	57,59	48,32	213,31	1533,65	0,893	0,992	1214,48	13,79	26,06	1612	1966,12	454,41

Вторник 1 неделя

Полдник 1 неделя																
№ 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		
Завтрак																
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6	4,05	33,3	194	0,06	0,2	200	0,3	3,5	41,5	177,3	66,9		
54-21п-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	450	18,35	10,9	74,45	485	0,33	0,68	302	2,5	4	366	641,8	357,4		
Обед																
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	110 (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	720	25,86	24,34	93,05	708,5	0,715	1,523	664	0,48	54,61	950,2	1123,48	162,33		
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	1420/1400	49,39	37,04	210,13	1437,1	1,14	2,263	966	15,68	62,61	1339,45	2043,7	549,9		

Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca		
	Завтрак															
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	11	7,3	37,9	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	16,6	17,75	73,73	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		
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	1360/1340	59,57	50,9	222,52	1688,44	1,771	1,1	2079,59	14,02	31,32	715,61	2166,77	618,95		

Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	Na	К	Са		
	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	132,2		
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 яблоч)	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	1405/1385	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		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca			
	Завтрак																
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	11	6,5	35	219	0,14	0,25	37,8	0,08	1,64	89,18	312,02	194,04			
686	Чай с сахаром	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	550	16,75	9,15	73,35	446,2	0,372	0,392	43	0,08	14,72	358,16	741,9	275,7			
	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	1450/1430	60,85	36,77	187,26	1393,9	0,947	1,182	935,29	0,78	65,35	1355,58	2504,62	566,71			

Понедельник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	Na	К	Са		
	Завтрак															
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6	6,8	29,2	202	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	132,2		
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	7	4,6	19,4	154	0,07	0,36	102	2,2	0,4	88	394	228,8		
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	21,31	17,3	84,22	604,2	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	90	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	750	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	1465/1445	52,71	51,57	218,98	1599,75	1,391	1,21	1431,74	15,32	32,5	1293,48	2391,14	755,35		

Вторник 2 неделя

Приложение 2. Неделя																	
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	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 стученное 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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16			
	Итого за завтрак	460	14,87	56,3	128,3	457	0,776	0,77	209,7	30,105	13,7	317	562,3	176,1			
	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			
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	7,6	2,6	12,2	103	0,09	0,3	164,6	0	14,3	107,4	481,8	20,54			
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			
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	1360/1340	46,39	95,41	230,72	1426,47	2,097	3,192	748,65	53,175	44,294	720,34	1593,91	420,43			

Среда 2 неделя

Среды с недели														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са
	Завтрак													
182	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	5	6	43	258	0,24	0,17	44,8	0,09	1,26	243,8	247	136,02
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	16,6	17,75	73,73	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
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
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	740	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	1450/1430	53,93	37,23	222,96	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	Витамины (мг)						Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca		
	Завтрак															
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	11	7,3	37,9	291,6	0,17	0,28	96,2	0,22	2,18	89	323,5	214,1		
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		
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 (печенье)	30	1,44	5,4	20,1	135	0,07	0,05	0	0	0	125,4	40,2	0		
	Итого за завтрак	505	28,8	32,1	91,2	722	1,26	1,01	515,3	3,29	0,5	865,8	174,26	433,35		
	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	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	1405/1385	69,6	58,63	216,46	1686,05	1,821	1,67	1639,18	16,89	22,56	1317,32	1760,5	700,8		

Пятница 2 неделя

Инструкция 2 недели															
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са	
Завтрак															
175	Каша вязкая молочная из риса и пшени	200	11	6,5	35	219	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	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	
Итого за завтрак		460	16,4	16,95	63,63	474	0,342	0,382	103,3	0,23	4,72	332,86	465,4	260,9	
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	
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	
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	
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	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		1460/1440	60,77	48,8	228,82	1653,64	1,727	1,022	1617,39	13,32	32,96	690,47	2030,27	456,85	