

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Новомитропольская средняя школа»

УТВЕРЖДАЮ: приказ от 28.02.2025 №ДП1
Директор школы:

_____ Е.И. Ануфриев

**Примерное 14-дневное меню питания детей в сезонном лагере с дневным
пребыванием детей**

МБОУ «Новомитропольская средняя школа» (завтрак, обед)

2021 г

1 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С,мг
					Б	Ж	У		
Завтрак									
	Макароны, запеченные с сыром	250			8,75	9,75	48	340	0,7
	Макароны		86,7	86,7					
	Сыр не менее 45% жирности		22,25	20					
	Масло сливочное 72,5% жирности		5	5					
	Кофейный напиток на молоке	200			2,8	3,2	14,8	100	7,36
	Кофейный напиток		8	8					
	Молоко 3,2% жирности		100	100					
	Вода питьевая		115	115					
	Сахар		10	10					
	Бутерброд с маслом сливочным	40			1,6	17,12	10,52	202,52	0
	Масло сливочное 72,5% жирности		20	20					
	Батон нарезной		20	20					
	Яйцо вареное		40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0
	Итого по приему пищи				18,23	34,67	73,6	705,32	8,06
Обед									
	Огурец свежий	100			0,8	0,2	2,6	14	6,65
	Огурец свежий		106	100					
	Щи из свежей капусты на б/м с мелкошинкованными овощами	300			5,14	5,05	10,5	106,3	20,5
	Капуста белокочанная		75	60					
	картофель		42	30					
	морковь		18,9	15					
	Лук репчатый		7,2	6					

	Помидоры свежие		5	5					
	Или томат пюре		2	2					
	Масло слив. 72,5% жирности		3	3					
	Вода питьевая		225	225					
	Говядина с/м		21,26	16,1					
	Сметана 10% жирности		6	6					
	Котлеты мясные рубленные школьные	100			13	13	12	223	0,2
	Говядина с/м		53,6	40					
	Батон нарезной		15	15					
	Лук репчатый		12	10					
	Вода питьевая		17	17					
	Масло слив. 72,5% жирности		4	4					
	Свинина с/м		40,8	30					
	чеснок		1,3	1					
	Картофель отварной	200			8,2	7,4	24	196	0
	картофель		266,3	200					
	Масло растительное		6	6					
	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,2	26,6	110	0
	сухофрукты		25	25					
	Сахар		12	12					
	Вода питьевая		200	200					
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	100			5,6	1,02	1,5	180	0
Полдник	Фрукт	100			0,7	0,2	6,8	31,5	
	Итого по приему пищи				333,340	20,870	54,500	828,300	27,350
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ				51,570	55,540	128,100	1533,62	35,41

2 день:									
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
					Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая на молоке (овсяные)	250			5,3	7,5	34,62	232,5	2,6

	хлопья)								
	Крупа овсяная		55,5	55,5					
	Молоко 3,2% жирности		1233	123					
	сахар		7,5	7,5					
	Масло слив. 72,5% жирности		7,5	7,5					
	Вода питьевая		82	82					
	Какао с молоком	200			4	4	16	116	0
	Какао-порошок		5	5					
	Молоко 3,2% жирности		100	100					
	Вода питьевая		110	110					
	Сахар		10	10					
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60			7,5	14,4	15,6	222	0
	Сыр не менее 45% жирности		100	100					
	Масло сливочное 72,5% жирности		10	10					
	Батон нарезной		30	30					
	Итого по приему пищи				16,8	25,9	66,22	570,5	2,6
Обед									
	Нарезка из овощей	100			1,7	6,8	8,9	104	3,84
	помидор		113	88					
			13	13					
	Рассольник ленинградский	300			5,44	7,15	15,3	148,3	9,39
	картофель		120	90					
	Крупа рисовая или перловая или овсяная		6	6					
	морковь		15	12					
	Лук репчатый		7,2	6					
	Огурец соленый		20,1	18					
	Масло сливочное 72,5% жирности		6	6					
	Говядина с/м		21,26	16,1					
	Вода питьевая		225	225					
	Сметана 10% жирности		6	6					
	Куры тушеные	100/9			14,2	21,36	2,6	260	0,69
	курица		261	94					
	Масло сливочное		9	9					
	Соус молочный		30	30					
	Молоко 3,2% жирности		25	25					
	Мука пшеничная		4,3	4,3					
	Масло сливочное 72,5% жирности		4,3	4,3					

	Каша гречневая рассыпчатая	200			11,4	7,4	55,2	332	0
	Крупа гречневая		81	81					
	Масло сливочное 72,5% жирности		6	6					
	Сок яблочный	200	200		0,14	0,06	21,78	69,44	40
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	100	100		5,6	1,02	1,5	180	0
Полдник	Фрукт по сезонности	100			0,7	0,2	6,8	31,5	
	Итого по приему пищи				46,68	45,19	106,58	1288,74	53,92
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ				63,48	71,09	172,8	1859,24	56,52

3 день									
Пр ие м пи щи	Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
					Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/50			16,95	14,85	22,8	300	0,251
	Творог 9% жирности		84	82,5					
	Мас		4,5	4,5					
	Крупа манная		9	9					
	Сахар		9	9					
	яйцо		7,5	7,5					
	Сметана 10% жирности		4,5	4,5					
	Молоко 3,2% жирности		18	18					
	Масло сливочное 72,5% жирности		2	2					
	Мука пшеничная, первого сорта		2	2					
	Вода питьевая		25	25					
	соль		0,075	0,075					
	сахар		3	3					
	Чай	200			1,6	1,6	12,4	70	7,36
	Чай черный		25	25					
	Вода питьевая		150	150					
	сахар		10	10					
	Бутерброд с малом сливочным	40			1,6	17,12	10,52	202,52	0
	Масло сливочное		20	20					

	(порциями)								
	Батон нарезной		20	20					
	Итого по приему пищи				20,15	33,57	45,72	572,52	7,611
Обед									
	Помидоры свежие	100	118	100	1,1	0,2	3,8	24	20
	Борщ	300			4,84	6,55	12,9	130,3	10,3
	свекла		60	48					
	капуста		45	36					
	морковь		15	15					
	Лук репчатый		15	15					
	Томат-пюре		9	9					
	Масло сливочное 72,5% жирности		6	6					
	сахар		3	3					
	Говядина с/м		21,26	16,1					
	Вода питьева или мясной бульон		240	240					
	Сметана 10% жирности		6	6					
	Рыба тушеная с гарниром,	300			19,8	10,8	29,7	339	0,5
	Минтая с/м		96	91,5					
	Соус сметанный								
	Сметана 10% жирности		100	100					
	Масло сливочное 72,5% жирности		5	5					
	Мука пшеничная первого сорта		5	5					
	Картофель		187,5	150					
	Сыр не менее 45% жирности		3,6	3,6					
	Масло сливочное		6	6					
	Компот из свежих яблок	200			0,2	0,2	17,8	74	3,24
	яблоки		45,4	40					
	сахар		10	10					
	Вода питьевая		180	180					
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	100	100		5,6	1,02	1,5	180	0
Полдник	Фрукт по сезонности	100			0,7	0,2	6,8	31,5	
	Итого по приему пищи				39,74	20,17	67	942,3	34,04
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ					59,89	53,74	112,72	1514,82	41,651

4 день:									
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
					Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая на молоке (пшениная)	250			5,4	7,5	34,62	232,5	1,9
	Крупа пшено		62,5	62,56					
	Молоко 3,2% жирности		120	120					

	сахар		7,5	7,5					
	Масло сливочное 72,5% жирности		7,5	7,5					
	Вода питьевая		80	80					
	Какао с молоком	200			4	4	16	116	0,78
	Какао-порошок		5	5					
	Молоко 3,2% жирности		100	100					
	Вода питьевая		110	110					
	сахар		10	10					
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60							
	Сыр не менее 45% жирности		21	20					
	Масло сливочное 72,5% жирности		10	10					
	Батон нарезной		30	30					
Обед									
	Нарезка из овощей	100			1,5	10,1	7,6	127	0
	огурец		156,1	125					
	Суп картофельный с крупой	300			5,1	19,8	24,6	158,4	5,83
	картофель		120	90					
	Крупа рисовая/пшено		6	6					
	морковь		15	12					
	Лук репчатый		14,4	12					
	Масло сливочное 72,5% жирности		3	3					
	Вода питьевая или бульон		210	210					
	курица		19	14					
	Птица, тушенная в соусе с овощами	300			21,6	14,1	25,8	336	12,24
	Курица		100,2	90					
	Масло сливочное 72,5% жирности		9	9					
	картофель		148,8	11,6					
	Лук репчатый		32,4	27,6					
	морковь		57,9	46,2					
	Бульон или вода питьевая		100	100					
	Мука пшеничная первого сорта		5	5					
	Томат-пюре		10	10					
	морковь		10	10					
	Лук репчатый		2,4	2,4					
	сахар		1,5	1,5					
	Лист лавровый		0,02	0,02					
	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,2	26,6	110	0
	сухофрукты		25	25					

	Сахар		12	12					
	Вода питьевая		200	200					
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	100	100		5,6	1,02	1,5	180	0
Полдник	Фрукт по сезонности	100			0,7	0,2	6,8	31,5	
	Итого по приему пищи				42,6	46,62	87,4	1106,4	18,07
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ					59,5	72,52	153,62	1676,9	20,75

5 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
					Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая на молоке (гречневая)	250			5,4	7,5	34,6	232,5	1,9
	Крупа гречневая		62,5	62,5					
	Молоко 3,2% жирности		123	123					
	сахар		7,5	7,5					
	Масло сливочное 72,5% жирности		7,5	7,5					
	Вода питьевая		82	82					
	Кофейный напиток на молоке	200			2,8	3,2	14,8	100	7,36
	Кофейный напиток		8	8					
	Молоко 3,2% жирности		100	100					
	Вода питьевая		115	115					
	сахар		10	10					
	Бутерброд с маслом сливочным	40			1,6	17,12	10,52	202,52	0
	Масло сливочное 72,5% жирности		20	20					
	Батон нарезной		20	20					
	Итого по приему пищи				9,8	27,82	59,92	535,02	9,26
Обед									
	Нарезка из овощей зеленый с огурцами	100			1	14,6	1,7	142	6,62
	Нарезка из овощей		61,2	44					
	Огурец свежий		53,4	43					
	Щи из свежей капусты	300			8,052	6,85	9,6	121,3	16,8
	Капуста		120	96					
	морковь		15	12					
	Лук репчатый		14,4	12					
	Томат-пюре		6	6					
	Мука пшеничная		1,8	1,8					
	Маслосливочное 72,5% жирности		6	6					
	Бульон или вода		210	210					
	Говядина с/м		21,26	16,1					

	Сметана 10% жирности		6	6					
	Биточки мясные рубленные школьные	100			13	13	12	223	0,2
	Говядина с/м		53,6	40					
	Батон нарезной		15	15					
	Лук репчатый		12	10					
	Вода питьевая		17	17					
	Масло сливочное 72,5% жирности		4	4					
	Картофель отварной	200			8,2	7,4	24	196	0
	картофель		266,3	200					
	Масло растительное		6	6					
	Сок мультифруктовый	200	200		1,35	0,3	102,48	105,34	8
	Хлеб пшеничной муки	100	100		5,6	1,02	1,5	180	0
Полдник	Фрукт по сезонности	100			0,7	0,2	6,8	31,5	
	Итого по приему пищи				45,402	44,57	152,58	1162,64	31,65
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ				55,202	72,39	212,5	1697,66	40,91	

6 день:									
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
					Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая на молоке (манная)	250			5,3	7,5	34,62	232,5	2,6
	Крупа манная		56,25	56,25					
	Молоко 3,2% жирности		123	123					
	сахар		7,5	7,5					
	Масло сливочное72,5%		7,5	7,5					
	Вода питьевая		82	82					
	Чай с сахаром	200			0,53	0	9,47	40	0,78
	Чай черный		2	2					
	Вода питьевая		216	216					
	сахар		15	15					
	Бутерброд с маслом и сыром	60							
	Сыр не менее 45% жирности		21	20					
	Масло сливочное 72,5% жирности		10	10					
	батон нарезной		30	30					
	Итого по приему пищи				13,33	21,9	59,69	494,5	3,38

обед									
	Нарезка из помидор	100			1,2	6,8	6,4	92	0,08
	помидор		118	94					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300			5,4	4,2	25,2	158,4	9
	Макаронные изделия		12	12					
	картофель		112,5	90					
	морковь		15	12					
	Лук репчатый		14,4	12					
	Масло сливочное 72,5% жирности		3	3					
	курица		19	15					
	Бульон или вода		225	225					
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50							
	Рыба филе с/м		128	122					
	морковь		22,5	18					
	Лук репчатый		6,5	8					
	Томат-пюре		5	5					
	Масло растительное		5	5					
	Вода питьевая		19	19					
	сахар		2	2					
	Макароны отварные	200			6,8	5	32	200	0
	Макаронные изделия		68	68					
	Масло сливочное 72,5% жирности		6	6					
	Сок яблочный	200	200		0,72	0	25,25	85,34	4
	Хлеб из пшеничной муки	100	100		5,6	1,02	1,5	180	0
Полдник	Фрукт по сезонности	100			0,7	0,2	6,8	31,5	
	Итого по приему пищи				28,92	27,42	100,25	1030,74	19,56
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ					42,25	49,32	159,94	1525,24	22,94

7 день:									
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
					Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/50			16,95	14,85	22,8	300	0,251
	Творог 9% жирности		84	82,5					
	Масло сливочное		4,5	4,5					
	Крупа манная		9	9					
	Сахар		9	9					

	яйцо		7,5	7,5					
	Сметана 10% жирности		4,5	4,5					
	Молоко 3,2% жирности		18	18					
	Кофейный напиток на молоке	200			2,8	3,2	14,8	100	7,36
	Кофейный напиток		8	8					
	Молоко 3,2% жирности		100	100					
	Вода питьевая		115	115					
	сахар		10	10					
	Бутерброд с маслом сливочным	40			1,6	17,12	10,52	202,52	0
	Масло сливочное 72,5% жирности		20	20					
	Батон нарезной		20	20					
	Яйцо отварное	40	40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0
	Итого по приему пищи				26,43	39,77	48,4	665,32	7,611
Обед									
	Нарезка из овощей из свежих помидор	100							
	помидоры		70,4	68					
	Борщ	300			4,84	6,55	12,9	130,3	10,3
	свекла		60	48					
	капуста		45	36					
	морковь		15	15					
	Лук репчатый		15	15					
	Томат-пюре		9	9					
	Масло сливочное 72,5% жирности		6	6					
	сахар		3	3					
	Говядина с/м		21,26	16,1					
	Вода питьева или мясной бульон		240	240					
	Сметана 10% жирности		6	6					
	Гуляш из отварного мяса	150			12	22,8	4,95	274,5	0,5
	Говядина с/м		92,85	90					
	Масло растительное		7,5	7,5					
	Лук репчатый		9	7,5					
	Мука пшеничная		6	6					
	Вода питьевая		91,5	91,5					

	Томат-пюре		6	6					
	Пюре картофельное	200			0,6	0,2	26,6	110	0
	картофель		228	171					
	Молоко3,2% жирности		30	30					
	Масло сливочное 72,5% жирности		6	6					
	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,2	26,6	110	0
	сухофрукты		25	25					
	Сахар		12	12					
	Вода питьевая		200	200					
	Хлеб из пшеничной муки	100	100		5,6	1,02	1,5	180	0
Полдник	Фрукт по сезонности	100			0,7	0,2	6,8	31,5	
	Итого по приему пищи				40,64	50,97	70,75	1191,8	32,25
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ					67,07	90,74	119,15	1857,12	42,861

8 день:									
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
					Б	Ж	У		
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	250			8,75	9,75	48	340	0,7
	Макароны		86,7	86,7					
	Сыр не менее 45% жирности		22,25	20					
	Масло сливочное 72,5% жирности		5	5					
	Какао с молоком	200			4	4	16	116	0,78
	Какао-порошок		5	5					
	Молоко 3,2% жирности		100	100					
	Вода питьевая		110	110					
	сахар		10	10					
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60							
	Сыр не менее 45% жирности		21	20					
	Масло сливочное 72,5% жирности		10	10					
	Батон нарезной		30	30					
	Итого по приему пищи				20,25	28,15	79,6	678	1,48
обед									
	Нарезка из овощей	100			1,7	6,8	8,9	104	3,84
	огурец		113	88					
	Суп картофельный с бобовыми	300			9,64	6,55	25,8	199,3	28,14

	горох		24,3	18					
	картофель		99,9						
	Лук репчатый		14,4	12					
	Морковь		15	12					
	Масло сливочное 72,5% жирности		6	6					
	Бульон или вода		195	195					
	Говядина с/м		21,26	16,1					
	Котлеты рыбные школьные	100			10,9	3,7	12	123	0,48
	Минтай филе с/м		63	60					
	Крупа манная		10	10					
	Молоко 3,2% жирности		25	25					
	яйцо		4	4					
	Лук репчатый		10	8					
	Сухари панировочные		8	8					
	Масло сливочное 72,5% жирности		6	6					
	Картофель отварной	200			8,2	7,4	24	196	0
	картофель		266,3	200					
	Масло растительное		6	6					
	Сок яблочный	200	200		0,72	0	25,25	85,34	4
	Хлеб из пшеничной муки	100	100		5,6	1,02	1,5	180	0
Полдник	Фрукт по сезонности	100			0,7	0,2	6,8	31,5	
	Итого по приему пищи				44,96	26,87	98,75	1082,64	36,46
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ					65,21	55,02	178,35	1760,64	37,94

9 день:									
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
					Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая на молоке (пшениная)	250			5,4	7,5	34,62	232,5	1,9
	Крупа пшено		62,5	62,56					
	Молоко 3,2% жирности		120	120					
	сахар		7,5	7,5					
	Масло сливочное 72,5% жирности		7,5	7,5					
	Вода питьевая		80	80					
	Чай	200			1,6	1,6	12,4	70	7,36
	Чай черный		25	25					
	Вода питьевая		150	150					
	сахар		10	10					

	Бутерброд с маслом сливочным	40			1,6	17,12	10,52	202,52	0
	Масло сливочное 72,5% жирности		20	20					
	Батон нарезной		20	20					
	Яйцо отварное	40	40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0
обед									
	Нарезка из овощей	100			1,5	10,1	7,6	127	0
	помидор		156,1	125					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300			5,4	4,2	25,2	158,4	9
	Макаронные изделия		12	12					
	картофель		112,5	90					
	морковь		15	12					
	Лук репчатый		14,4	12					
	Масло сливочное 72,5% жирности		3	3					
	курица		19	15					
	Бульон или вода		225	225					
	Бефстроганов	125			19,62	10,5	6,37	187,5	0
	Говядина с/м		11,25	92,5					
	Соус молочный	25							
	Сметана 10% жирности		25	25					
	Масло сливочное 72,5% жирности		1,25	1,25					
	Мука пшеничная первого сорта		1,25	1,25					
	Томат-пюре		6,25	6,25					
	Макаронны отварные	200			6,8	5	32	200	0
	Макаронные изделия		68	68					
	Масло сливочное 72,5% жирности		6	6					
	Сок	200			0,6	0	10,7	83,68	4
	Хлеб из пшеничной муки	100	100		5,6	1,02	1,5	180	0
Полдник	Фрукт по сезонности	100			0,7	0,2	6,8	31,5	
	Итого по приему пищи				47,72	32,22	84,67	1131,58	13
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					61,4	63,04	142,49	1699,4	22,26

10 день:									
Прием пищи	Наименование				Пищевые вещества	Энергетическая	Витамин С,		

	блюда	Масса порции	брутто	нетто	(г)			ценность (ккал)	мг
					Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250			6	5,2	21,5	157,5	0,9
	Молоко 3,2% жирности		125	125					
	вода		105	105					
	Лапша или вермишель или фигурные изделия		20	20					
	Масло сливочное 72,5% жирности		2	2					
	сахар		1,5	1,5					
	Какао с молоком	200			4	4	16	116	0,78
	Какао-порошок		5	5					
	Молоко 3,2% жирности		100	100					
	Вода питьевая		110	110					
	сахар		10	10					
	Бутерброд с маслом и сыром	60							
	Сыр не менее 45% жирности		21	20					
	Масло сливочное 72,5% жирности		10	10					
	батон нарезной		30	30					
	Итого по приему пищи				17,5	23,6	53,1	495,5	1,68
обед									
	Нарезка из овощей	100			1,2	6,8	6,4	92	0,08
	Огурец		118	94					
	Суп с рыбными фрикадельками	300			9,6	3,6	22,5	162	16
	картофель		120	90					
	морковь		15	12					
	Лук репчатый		7,2	6					
	Томат-пюре		3	3					
	Масло растительное		3	3					
	петрушка		3,9	3					
	Вода питьевая		240	240					
	фрикадельки	50							
	Минтай с/м		40,5	37					
	яйцо		2,5	2,5					
	Лук репчатый		9	7,5					
	Бульон или вода		8,5	8,5					
	Батон нарезной		8,5	8,5					
	Биточки рубленные из птицы паровые	100			14,3	13,5	8,1	215	0,16
	курица		119,4	74					
	Батон нарезной		18	18					
	Жир внутренний		3	3					
	молоко		26	26					

	Масло сливочное 72,5% жирности		5	5					
	Каша гречневая рассыпчатая	200			11,4	7,4	55,2	332	0
	Крупа гречневая		81	81					
	Масло сливочное 72,5% жирности		6	6					
	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,2	26,6	110	0
	сухофрукты		25	25					
	Сахар		12	12					
	Вода питьевая		200	200					
	Хлеб из пшеничной муки	100	100		5,6	1,02	1,5	180	0
Полдник	Фрукт по сезонности	100			0,7	0,2	6,8	31,5	
	Итого по приему пищи				50,9	33,92	121,6	1286	16,24
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ					68,4	57,52	174,7	1781,5	17,92

11 день:									
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
					Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250			5,4	7,5	34,62	232,5	1,9
	Крупа рисовая		27,75	27,75					
	Крупа пшено		31,25	31,5					
	Молоко 32% жирности		123	123					
	Вода питьевая		82	82					
	сахар		7,5	7,5					
	Масло сливочное 72,5% жирности		7,5	7,5					
	Кофейный напиток на молоке	200			2,8	3,2	14,8	100	7,36
	Кофейный напиток		8	8					
	Молоко 3,2% жирности		100	100					
	Вода питьевая		115	115					
	сахар		10	10					
	Бутерброд с маслом сливочным	40			1,6	17,12	10,52	202,52	0
	Масло сливочное 72,5% жирности		20	20					
	Батон нарезной		20	20					
	Яйцо отварное	40	40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0
	Итого по приему пищи				14,88	32,42	60,22	597,82	9,26
обед									
	Помидор	100			2,6	16,3	11,4	203	7
	Рассольник ленинградский	300			5,44	7,15	15,3	148,3	9,39
	картофель		120	90					
	Крупа рисовая или перловая или овсяная		6	6					

	морковь		15	12					
	Лук репчатый		7,2	6					
	Огурец соленый		20,1	18					
	Масло сливочное 72,5% жирности		6	6					
	Говядина с/м		21,26	16,1					
	Вода питьевая		225	225					
	Сметана 10% жирности		6	6					
	Котлеты мясные рубленные школьные	100			13	13	12	223	0,2
	Говядина с/м		53,6	40					
	Батон нарезной		15	15					
	Лук репчатый		12	10					
	Вода питьевая		17	17					
	Масло слив. 72,5% жирности		4	4					
	Капуста тушеная	200			3,6	6,6	9	144	41
	Капуста свежая		250	200					
	масло		10	10					
	Томат-пюре		10	10					
	морковь		26	20					
	Лук репчатый		19,2	16					
	Лавровый лист		0,03	0,03					
	Вода питьевая		60	60					
	Мука пшеничная, первого сорта		4	4					
	сахар		4	4					
	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,2	16	64	40
	сухофрукты		62	60					
	вода		138	138					
	сахар		12	12					
	Хлеб из пшеничной муки	100	100		5,6	1,02	1,5	180	0
Полдник	Фрукт по сезонности	100			0,7	0,2	6,8	31,5	
	Итого по приему пищи				39,04	45,67	66,5	1157,3	97,59
ИТОГО ЗА 11 ДЕНЬ					53,92	78,09	126,72	1755,12	106,85

12 день:									
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
					Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	200			20	26	5,4	326	1,575
	яйцо		140	140					
	Молоко 3,2% жирности		90	90					
	Масло сливочное 72,5% жирности		8	8					
	Чай с сахаром	200			0,53	0	9,47	40	0,78
	Чай черный		2	2					
	Вода питьевая		216	216					
	сахар		15	15					
	Бутерброд с маслом и сыром	60							
	Сыр не менее 45% жирности		21	20					
	Масло сливочное 72,5% жирности		10	10					
	батон нарезной		30	30					
	итого по приему пищи				28,03	40,4	30,47	588	2,355
Обед	Нарезка из овощей	100			1	14,6	1,7	142	6,62
	Огурец свежий		53,4	43					
	Щи из свежей капусты	300			8,052	6,85	9,6	121,3	16,8
	Капуста		120	96					
	морковь		15	12					
	Лук репчатый		14,4	12					
	Мука пшеничная		6	6					
	томат пюре		31,8	27					
	Масло слив. 72,5% жирности		6	6					
	Вода питьевая		210	210					
	Говядина с/м		21,26	16,1					
	Сметана 10% жирности		6	6					
	Птица, тушенная в	300			21,6	14,1	25,8	336	12,24

	соусе с овощами								
	Курица		100,2	90					
	Масло сливочное 72,5% жирности		9	9					
	картофель		148,8	11,6					
	Лук репчатый		32,4	27,6					
	морковь		57,9	46,2					
	Бульон или вода питьевая		100	100					
	Мука пшеничная первого сорта		5	5					
	Томат-пюре		10	10					
	сахар		1,5	1,5					
	Лист лавровый		0,02	0,02					
	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,2	26,6	110	0
	сухофрукты		25	25					
	Сахар		12	12					
	Вода питьевая		200	200					
	Хлеб из пшеничной муки	100	100		5,6	1,02	1,5	180	0
Полдник	Фрукт по сезонности	100			0,7	0,2	6,8	31,5	0
	Итого по приему пищи				45,052	38,17	66,5	1084,3	35,69
ИТОГО ЗА 12 ДЕНЬ					67,07	86,07	96,97	1745,3	99,945

13 день:									
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
					Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/50			16,95	14,85	22,8	300	0,251
	Творог 9% жирности		84	82,5					
	Масло		4,5	4,5					
	Крупа манная		9	9					
	Сахар		9	9					
	яйцо		7,5	7,5					
	Сметана 10% жирности		4,5	4,5					
	Молоко 3,2% жирности		18	18					
	Кофейный напиток на молоке	200			2,8	3,2	14,8	100	7,36
	Кофейный напито		8	8					
	Молоко 3,2% жирности		100	100					
	Вода питьевая		115	115					
	сахар		10	10					
	Бутерброд с маслом сливочным	40			1,6	17,12	10,52	202,52	0
	Масло сливочное 72,5% жирности		20	20					
	Батон нарезной		20	20					

	Итого по приему пищи				21,35	35,17	48,12	602,52	7,611
Обед									
	Нарезка из овощей	100			1,7	6,8	8,9	104	3,84
	помидор		113	88					
	Суп картофельный с крупой	300			5,1	19,8	24,6	158,4	5,83
	картофель		120	90					
	Крупа рисовая/пшено		6	6					
	морковь		15	12					
	Лук репчатый		14,4	12					
	Масло сливочное 72,5% жирности		3	3					
	Вода питьевая или бульон		210	210					
	курица		19	14					
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50			1	9	8,6	120	6,48
	Рыба филе с/м		128	122	Масса готовой рыбы 100гр				
	морковь		22,5	18					
	петрушка		4	3					
	Лук репчатый		9,5	8					
	Томат-пюре		5	5					
	Масло растительное		5	5					
	Вода питьевая		19	19					
	сахар		2	2					
	Рис отварной	200			4,8	5	38,6	218	0
	Крупа рисовая		72	72					
	Масло сливочное 72,5% жирности		6	6					
	Компот из апельсинов	200			0,4	0,2	14	60	3,24
	апельсины		75	50					
	сахар		12	12					
	Вода питьевая		146	146					
	Хлеб из пшеничной муки	100	100		5,6	1,02	1,5	180	0
Полдник	Фрукт по сезонности	100			0,7	0,2	6,8	31,5	
	Итого по приему пищи				26,8	43,22	97,5	1035,4	19,39
ИТОГО ЗА 13 ДЕНЬ					48,15	78,39	145,62	1637,92	27,001

14 день:									
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
					Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая на молоке (рисовая)	250			5,3	7,5	34,62	232,5	2,6
	Крупа рисовая		55,5	55,5					
	Молоко 3,2% жирности		123	123					
	сахар		7,5	7,5					
	Масло сливочное 72,5% жирности		7,5	7,5					
	Вода питьевая		110	110					
	сахар		10	10					
	Какао с молоком	200			4	4	16	116	0,78
	Какао-порошок		5	5					
	Молоко 3,2% жирности		100	100					
	Вода питьевая		110	110					
	сахар		10	10					
	Бутерброд с маслом и сыром	60							
	Сыр не менее 45% жирности		21	20					
	Масло сливочное 72,5% жирности		10	10					
	батон нарезной		30	30					
	Яйцо вареное	40	40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0
	Итого по приему пищи				21,88	30,5	66,5	633,3	3,38
обед									
	Нарезка из овощей	100			3,3	5,8	7,2	95	1,75
	Огурец								
	Борщ	300			4,84	6,55	12,9	130,3	10,3
	свекла		60	48					
	капуста		45	36					
	морковь		15	15					
	Лук репчатый		15	15					
	Томат-пюре		9	9					
	Масло сливочное 72,5% жирности		6	6					
	сахар		3	3					
	Говядина с/м		21,26	16,1					

	Вода питьева или мясной бульон		240	240					
	Сметана 10% жирности		6	6					
	Запеканка картофельная с мясом	300			27,3	10,2	24,3	360	10,1
	Мясо с/м		159,6	132					
	картофель		337,2	255					
	Лук репчатый		36	30					
	Масло сливочное 72,5% жирности		6	6					
	сухари		9	9					
	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,2	26,6	110	0
	сухофрукты		25	25					
	Сахар		12	12					
	Вода питьевая		200	200					
	Хлеб из пшеничной муки	100	100		5,6	1,02	1,5	180	0
Полдник	Фрукт по сезонности	100			0,7	0,2	6,8	31,5	
	Итого по приему пищи				49,84	25,17	73,8	1070,3	22,15
ИТОГО ЗА 14 ДЕНЬ					71,72	55,67	140,3	1703,6	

	белки	жиры	углеводы	ккал	С,мг
1 день	51,57	55,54	128,1	1533,62	35,41
2 день	63,48	71,09	172,8	1859,24	56,52
3 день	59,89	53,74	112,72	1514,82	41,65
4 день	59,5	72,52	153,62	1676,90	20,75
5 день	55,202	72,39	212,5	1697,66	40,91
6 день	42,25	49,32	159,94	1525,24	22,94
7 день	67,07	90,74	119,15	1857,12	42,86
8 день	65,21	55,02	178,35	1760,64	37,94
9 день	61,4	63,04	142,49	1699,4	22,26
10 день	68,4	57,52	174,7	1781,5	17,92
11 день	53,92	78,09	126,72	1755,12	106,85
12 день	67,07	86,07	96,97	1745,3	99,95
13 день	48,15	78,39	145,62	1637,92	27,00
14 день	71,72	55,67	140,3	1703,6	25,53
Итого за весь период	834,832	939,14	2063,98	23748,08	598,488
Среднее значение за период	59,63	67,08	147,43	1696,29	42,75