## 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)

1 день									
Прием пищи	Наименование блюда				Пип (г)	цевые ве	ещества		Витамин С,мг
пищи		Масса порции	брутто	нетто	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	, m
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					
	Caxap		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 белокачанная		75	60					
	картофель		42	30					
	морковь		18,9	15					
	Лук репчатый		7,2	6					

			-	_	1				1
	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					
	Caxap		12	12					
	Вода питьевая		200	200					
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	100			5,6	1,02	1,5	180	0
Полдник		100			0,7	0,2	6,8	31,5	
	Итого по приему пищи				333,340	20,870	54,500	828,30 0	27,350
ИТОІ	ГО ЗА 1 ДЕНЬ				51,570	55,540	128,100	1533,6 2	35,41

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

	хлопья)								
	MICHEM)		55,5	55,5					
	Крупа овсяная		33,3	33,3					
	Молоко 3,2%		1233	123					
	жирности								
	caxap		7,5	7,5					
	Масло слив. 72,5%		7,5	7,5					
	жирности		0.2	0.2					
	Вода питьевая		82	82					
	Какао с молоком	200			4	4	16	116	0
	Какао-порошок		5	5					
	Молоко 3,2%		100	100					
	жирности								
	Вода питьевая		110	110					
	Caxap		10	10					
	Бутерброд с сыром	60			7,5	14,4	15,6	222	0
	и маслом				',5	.,.	2,0		
	сливочным								
	Сыр не менее 45%		100	100					
	жирности Масло сливочное		10	10					
	72,5% жирности		10	10					
	Батон нарезной		30	30					
	Итого по приему				16,8	25,9	66,22	570,5	2,6
	пищи				,	,	,	,	,
Обед									
	Нарезка из овощей	100			1,7	6,8	8,9	104	3,84
	помилор		113	88					
	помидор								
			13	13					
	Рассольник	300			5,44	7,15	15,3	148,3	9,39
	ленинградский								
	картофель		120	90					
	Крупа рисовая или		6	6					
	перловая или								
	овсяная								
	MONTON		1.5	12					
	морковь		15	12					
	Лук репчатый		7,2	6					
	Лук репчатый Огурец соленый		7,2 20,1	6 18					
	Лук репчатый Огурец соленый Масло сливочное		7,2	6					
	Лук репчатый Огурец соленый Масло сливочное 72,5% жирности		7,2 20,1 6	6 18 6					
	Лук репчатый Огурец соленый Масло сливочное		7,2 20,1	6 18					
	Лук репчатый Огурец соленый Масло сливочное 72,5% жирности Говядина с/м Вода питьевая Сметана 10%		7,2 20,1 6 21,26	6 18 6					
	Лук репчатый Огурец соленый Масло сливочное 72,5% жирности Говядина с/м Вода питьевая Сметана 10% жирности		7,2 20,1 6 21,26 225	6 18 6 16,1 225					
	Лук репчатый Огурец соленый Масло сливочное 72,5% жирности Говядина с/м Вода питьевая Сметана 10% жирности Куры тушенные	100/9	7,2 20,1 6 21,26 225 6	6 18 6 16,1 225 6	14,2	21,36	2,6	260	0,69
	Лук репчатый Огурец соленый Масло сливочное 72,5% жирности Говядина с/м Вода питьевая Сметана 10% жирности Куры тушенные курица	100/9	7,2 20,1 6 21,26 225 6	6 18 6 16,1 225 6	14,2	21,36	2,6	260	0,69
	Лук репчатый Огурец соленый Масло сливочное 72,5% жирности Говядина с/м Вода питьевая Сметана 10% жирности Куры тушенные курица Масло сливочное	100/9	7,2 20,1 6 21,26 225 6 261	6 18 6 16,1 225 6	14,2	21,36	2,6	260	0,69
	Лук репчатый Огурец соленый Масло сливочное 72,5% жирности Говядина с/м Вода питьевая Сметана 10% жирности Куры тушенные курица Масло сливочное Соус молочный	100/9	7,2 20,1 6 21,26 225 6 261 9 30	6 18 6 16,1 225 6 94 9 30	14,2	21,36	2,6	260	0,69
	Лук репчатый Огурец соленый Масло сливочное 72,5% жирности Говядина с/м Вода питьевая Сметана 10% жирности Куры тушенные курица Масло сливочное Соус молочный Молоко 3,2%	100/9	7,2 20,1 6 21,26 225 6 261	6 18 6 16,1 225 6	14,2	21,36	2,6	260	0,69
	Лук репчатый Огурец соленый Масло сливочное 72,5% жирности Говядина с/м Вода питьевая Сметана 10% жирности Куры тушенные курица Масло сливочное Соус молочный	100/9	7,2 20,1 6 21,26 225 6 261 9 30	6 18 6 16,1 225 6 94 9 30	14,2	21,36	2,6	260	0,69
	Лук репчатый Огурец соленый Масло сливочное 72,5% жирности Говядина с/м Вода питьевая Сметана 10% жирности Куры тушенные курица Масло сливочное Соус молочный Молоко 3,2% жирности	100/9	7,2 20,1 6 21,26 225 6 261 9 30 25	6 18 6 16,1 225 6 94 9 30 25	14,2	21,36	2,6	260	0,69

	Каша гречнева 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	100	100		5,6	1,02	1,5	180	0
Полдник	пшеничной муки	100			0.7	0.2	60	21.5	
полдник	Фрукт по сезонности Итого по приему пищи	100			0,7 <b>46,68</b>	0,2 <b>45,19</b>	6,8 <b>106,58</b>	31,5 1288,74	53,92
ИТОГ	О ЗА 2 ДЕНЬ				63,48	71,09	172,8	1859,24	56,52

3 день									
Пр	Наименование				Пищ	евые веі	цества		Витамин С,
ие	блюда					(L)		Энергетическая	МΓ
M		Macca	брутто	нетто	Б	Ж	У	ценность (ккал)	
ПИ		порции						,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	
ЩИ	2	150/50			16.05	14,85	22,8	300	0,251
Завтрак	Запеканка творожная со	150/50			16,95	14,85	22,8	300	0,251
	сгущенным								
	молоком								
	Творог 9% жирности		84	82,5					
	Mac		4,5	4,5					
	Крупа манная		9	9					
	Caxap		9	9					
	яйцо		7,5	7,5					
	Сметана 10%		4,5	4.5					
	жирности			4,5					
	Молоко 3,2%		18	18					
	жирности								
	Масло сливочное 72,5% жирности		2	2					
	Мука пшеничная,		2	2					
	первого сорта								
	Вода питьевая		25	25					
	соль		0,075	0,075					
	caxap		3	3					
	Чай	200			1,6	1,6	12,4	70	7,36
	Чай черный		25	25					
	Вода питьевая		150	150					
	caxap		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				20,15	33,57	45,72	572,52	7,611
	пищи				20,10	00,07	40,72	572,52	7,011
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					
	caxap		3	3					
	Говядина с/м		21,26	16,1					
	Вода питьева или мясной бульон		240	240					
	Сметана 10% жирности		6	6					
	Рыба тушенная 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					
	caxap		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
ИТОГ	О ЗА З ДЕНЬ				59,89	53,74	112,72	1514,82	41,651

4 день:									
Прием	Наименование				Пищ	евые ве	щества		Витамин С,
пищи	блюда				(r)			Энергетическая	МΓ
		Масса порции	брутто	нетто	Б	Ж	y	ценность (ккал)	
Завтрак	Каша вязкая на молоке (пшенная)	250			5,4	7,5	34,62	232,5	1,9
	Крупа пшено		62,5	62,56					
	Молоко 3,2% жирности		120	120					

	caxap		7,5	7,5					
Масло сли			7,5	7,5					
72,5% жиј			00	00					
Вода пи	тьевая		80	80					
Какао с молок	ОМ	200			4	4	16	116	0,78
Какао-по	рошок		5	5					
Молок	о 3,2% рности		100	100					
Вода пи			110	110					
	caxap		10	10					
сливочным	маслом	60							
Сыр не мен	ее 45% рности		21	20					
Масло слиг 72,5% жи	вочное		10	10					
Батон на			30	30					
Обед									
Нарезка из ово	ощей	100			1,5	10,1	7,6	127	0
	огурец		156,1	125					
Суп картофели		300			5,1	19,8	24,6	158,4	5,83
	крупой тофель		120	90					
	Крупа		6	6					
рисовая/	пшено		1.5	10					
морковь Лук репчатый			15 14,4	12 12					
Jijk peli laibii									
Масло сли 72,5% жи	рности		3	3					
Вода питьев			210	210					
	бульон курица		19	14					
Птица, тушен		300	17	14	21,6	14,1	25,8	336	12,24
соусе с ов						ĺ	ĺ		·
Курица			100,2	90					
Масло слиг 72,5% жи			9	9					
	тофель		148,8	11,6					
_	тофель		, .	,-					
Лук репчатый			32,4	27,6					
M	орковь		32,4 57,9	27,6 46,2					
м Бульон ил питьевая	орковь іи вода		32,4 57,9 100	27,6 46,2 100					
м Бульон ил питьевая Мука пшег первого	орковь пи вода ничная о сорта		32,4 57,9 100 5	27,6 46,2 100 5					
м Бульон ил питьевая Мука пшег первого Тома	орковь пи вода ничная о сорта т-пюре		32,4 57,9 100 5 10	27,6 46,2 100 5					
м Бульон ил питьевая Мука пшег первого Томаг	орковь пи вода ничная о сорта т-пюре орковь		32,4 57,9 100 5 10 10	27,6 46,2 100 5 10 10					
м Бульон ил питьевая Мука пшег первого Тома	орковь пи вода ничная о сорта т-пюре орковь		32,4 57,9 100 5 10	27,6 46,2 100 5					
м Бульон ил питьевая Мука пшег первого Томаг	орковь пи вода ничная о сорта т-пюре орковь пчатый сахар		32,4 57,9 100 5 10 10 2,4	27,6 46,2 100 5 10 10 2,4					
м Бульон ил питьевая Мука пшен первого Томаг М Лук рег	орковь пи вода ничная о сорта т-пюре орковь пчатый сахар	200	32,4 57,9 100 5 10 10 2,4 1,5	27,6 46,2 100 5 10 10 2,4 1,5	0,6	0,2	26,6	110	0

	Caxap		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				59,5	72,52	153,62	1676,9	20,75	

Прием	Наименование				Пище	вые веще	ества (г)		Витамин С
пищи	блюда	Масса порции	брутто	нетто	Б	Ж	y	Энергетическая ценность (ккал)	МГ
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					
	caxap		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 напито		8	8					
	Молоко 3,2% жирности		100	100		•	•		I
	Вода питьевая		115	115					
	caxap		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 Говядина с/м		210 21,26	210 16,1	1				

	Сметана 10%		6	6					
	жирности 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 3A5 ДЕНЬ				55,202	72,39	212,5	1697,6 6	40,91	

6 день:									
Прием пищи	Наименование блюда				Пищ	евые веі (г)	цества	2	Витамин С, мг
		Масса порции	брутто	нетто	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
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					
	caxap		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					
	caxap		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							0,08
					1.0	6.0	C 4	02	5,00
					1,2	6,8	6,4	92	
	помидор		118	94					
	Суп картофельный с	300			5,4	4,2	25,2	158,4	9
	макаронными							·	
	изделиями								
	Макаронные		12	12					
	изделия								
	картофель		112,5	90					
	морковь		15	12					
	Лук репчатый		14,4	12					
	Масло сливочное		3	3					
	72,5% жирности								
	курица		19	15					
	Бульон или вода		225	225					
	Рыба, тушенная в	100/50							
	томате с овощами								
	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					
	caxap		2	2		_			
	Макароны отварные	200			6,8	5	32	200	0
	Макаронные		68	68					
	изделия								
	Масло сливочное 72,5% жирности		6	6					
	Сок яблочный	200	200		0,72	0	25,25	85,34	4
					· ·	-		·	
	Хлеб из	100	100		5,6	1,02	1,5	180	0
	пшеничной муки								
олдник	Фрукт по сезонности	100			0,7	0,2	6,8	31,5	
	Итого по приему				28,92	27,42	100,25	1030,74	19,56
	пищи				- 7	,			·- <b>,</b>
итого за	1 6 ДЕНЬ				42,25	49,32	159,94	1525,24	22,94

7 день:									
Прием пищи	Наименование блюда				Пищ	евые веі (г)	цества	Duantativaara	Витамин С, мг
		Масса порции	брутто	нетто	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
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					
	Caxap		9	9					

						1			
	яйцо		7,5	7,5					
	Сметана 10%		4,5	4.5					
	жирности			4,5					
	Молоко 3,2%		18	18					
	жирности								
	Кофейный напиток на молоке	200			2,8	3,2	14,8	100	7,36
	Кофейный напиток		8	8					
	Молоко 3,2%		100	100					
	жирности								
	Вода питьевая		115	115					
	caxap		10	10					
	Бутерброд с маслом	40			1,6	17,12	10,52	202,52	0
	СЛИВОЧНЫМ		20	20					
	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	100							
	помидор								
	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					
	caxap		3	3					
	Говядина с/м		21,26	16,1					
	Вода питьева или		240	240					
	мясной бульон								
	Сметана 10%		6	6					
	жирности								
	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					1

	Томат-пюре		6	6					
	Пюре картофельное	200			0,6	0,2	26,6	110	0
	картофель		228	171					
	Молоко3,2%		30	30					
	жирности								
	Масло сливочное 72,5% жирности		6	6					
	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,2	26,6	110	0
	сухофрукты		25	25					
	Caxap		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	,				67,07	90,74	119,15	1857,12	42,861

8 день:									
Прием пищи	Наименование блюда				Пищ	евые веп (г)	цества		Витамин С
	on out	Масса порции	брутто	нетто	Б	ж	У	- Энергетическая ценность (ккал)	
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					
	caxap		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

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

9 день:									
Прием пищи	Наименование блюда				Пищ	евые веі (г)	щества		Витамин С, мг
,		Масса порции	брутто	нетто	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак	Каша вязкая на молоке (пшенная)	250			5,4	7,5	34,62	232,5	1,9
	Крупа пшено		62,5	62,56					
	Молоко 3,2% жирности		120	120					
	caxap		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					
	caxap		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					
	Макароны 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					61,4	63,04	142,49	1699,4	22,26

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

	блюда	Macca	брутто			(L)		ценность (ккал)	МΓ
		порции		нетто	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					
	caxap		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					
	caxap		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 Вода питьевая		3,9 240	3 240					
	фрикадельки	50	210	210					
	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 Биточки рубленные из птицы паровые	100	8,5	8,5	14,3	13,5	8,1	215	0,16
	курица		119,4	74					
	Батон нарезной		18	18					
	Жир внутренний		3	3					
	молоко		26	26			<del></del>	+	

	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					
	Caxap		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

Прием пищи	Наименование блюда				Пищ	евые веп (г)	цества		Витамин С
		Масса порции	брутто	нетто	Б	ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
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					
	caxap		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					
	caxap		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					

T	1			1				
		6	6					
		6	6					
-								
	100			13	13	12	223	0,2
школьные								
F /		53,6	40					
1 овядина с/м								
		15	15					
ьатон нарезной								
п		12	10					
Лук репчатый								
D		17	17					
Вода питьевая								
70.50		4	4					
	•			2.5		0		
	200	250	200	3,6	6,6	9	144	41
Мука пшеничная,		4	4					
		4	4					
первого сорта								
первого сорта сахар		4	4					
первого сорта сахар Компот из	200			0,6	0,2	16	64	40
первого сорта сахар Компот из сухофруктов	200	4	4	0,6	0,2	16	64	40
первого сорта	200	62	60	0,6	0,2	16	64	40
первого сорта	200	62 138	60 138	0,6	0,2	16	64	40
первого сорта		62 138 12	60					
первого сорта	200	62 138	60 138	5,6	1,02	1,5	180	0
первого сорта		62 138 12	60 138	5,6		1,5		
первого сорта	100	62 138 12	60 138		1,02		180	
	Морковь Лук репчатый Огурец соленый Масло сливочное 72,5% жирности Говядина с/м Вода питьевая Сметана 10% жирности Котлеты мясные рубленные школьные  Говядина с/м Батон нарезной Лук репчатый Вода питьевая Масло слив. 72,5% жирности Капуста тушеная Капуста свежая масло Томат-пюре морковь Лук репчатый Лавровый лист Вода питьевая	Лук репчатый Огурец соленый Масло сливочное 72,5% жирности Говядина с/м Вода питьевая Сметана 10% жирности Котлеты мясные рубленные школьные  Говядина с/м  Батон нарезной  Лук репчатый Вода питьевая  Масло слив. 72,5% жирности Капуста тушеная масло Томат-пюре морковь Лук репчатый Лавровый лист Вода питьевая	Лук репчатый         7,2           Огурец соленый         20,1           Масло сливочное         6           72,5% жирности         21,26           Вода питьевая         225           Сметана 10% жирности         6           Котлеты мясные рубленные школьные         100           Говядина с/м         15           Батон нарезной         12           Лук репчатый         17           Вода питьевая         4           Масло слив. 72,5% жирности         4           Капуста тушеная         200           Капуста свежая         250           масло         10           Томат-пюре         10           морковь         26           Лук репчатый         19,2           Лавровый лист         0,03           Вода питьевая         60	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         15           Батон нарезной         12         10           Лук репчатый         17         17           Вода питьевая         4         4           Масло слив. 72,5% жирности         4         4           Капуста тушеная         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	Пук репчатый   7,2   6     Огурец соленый   20,1   18     Масло сливочное   72,5% жирности     Говядина с/м   21,26   16,1     Вода питьевая   225   225     Сметана 10%	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 рубленые школьные         100         13         13           Говядина с/м         15         15           Батон нарезной         12         10           Лук репчатый         17         17           Вода питьевая         4         4           Масло слив. 72,5% жирности         4         4           Капуста тушеная         200         3,6         6,6           Капуста свежая         250         200           масло         10         10         10           Томат-пюре         10         10         10           морковь         26         20         20           Лук репчатый         19,2         16         16           Лавровый лист         0,03         0,03         0,03           Вода питьевая         60         60         60	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           Говядина с/м         15         15         15         15         15         15         15         17         10	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 рубленые школьные         100         13         13         12         223           Батон нарезной         15         15         15         15         15         15         17         18         18         19         19         10

Прием	Наименование				Пище	вые веш	ества		Витамин С,
пищи	блюда	Масса порции	брутто	нетто	Б	(г) Ж	У	- Энергетическая ценность (ккал)	МΓ
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					
	caxap	<b>CO</b>	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					
	caxap		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					
	Caxap		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	Наименование				Пищ	евые вег	цества		Витамин С,
пищи	блюда	3.4		нетто	(r)			Энергетическая	МΓ
		Масса порции	брутто		Б	Ж	У	ценность (ккал)	
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					
	Caxap		9	9					
	одийк		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					
	caxap		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		1	Масса го	товой рыбы 100г	)
	морковь		22,5	18					·
	петрушка		4	3					
	Лук репчатый		9,5	8					
	Томат-пюре		5	5					
	Масло растительное		5	5					
	Вода питьевая		19	19					
	caxap		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					
	caxap		12	12					
	Вода питьевая		146	146					
	Хлеб из пшеничной муки	100	100		5,6	1,02	1,5	180	0
олдник	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
ТОГО ЗА					48,15	78,39	145,62	1637,92	27,001

Наименование блюда				Пище		цества		Витамин С
	Масса порции	брутто	нетто	Б	Ж	y	Энергетическая ценность (ккал)	MI
Каша вязкая на молоке (рисовая)	250			5,3	7,5	34,62	232,5	2,6
-		55,5	55,5					
Молоко 3,2% жирности		123	123					
caxap		7,5	7,5					
Масло сливочное 72,5% жирности		7,5	7,5					
Вода питьевая		110	110					
caxap		10	10					
Какао с молоком	200			4	4	16	116	0,78
Какао-порошок		5	5					
жирности								
Вода питьевая		110						
caxap		10	10					
Бутерброд с маслом и сыром	60							
жирности		21	20					
72,5% жирности		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
Нарезка из овощей	100			3,3	5,8	7,2	95	1,75
Огурец								
-	300			4,84	6,55	12,9	130,3	10,3
						-		
_						ļ		
						1		
-								
72,5% жирности								
сахар Говядина с/м		21,26	3 16,1					
	Каша вязкая на молоке (рисовая)  Крупа рисовая  Молоко 3,2% жирности сахар  Масло сливочное 72,5% жирности  Вода питьевая  Какао с молоком  Какао-порошок  Молоко 3,2% жирности  Вода питьевая  сахар  Бутерброд с маслом и сыром  Сыр не менее 45% жирности  Масло сливочное 72,5% жирности  Масло сливочное 72,5% жирности  батон нарезной  Яйцо вареное  Итого по приему пищи  Нарезка из овощей  Огурец  Борщ  свекла капуста морковь  Лук репчатый Томат-пюре  Масло сливочное 72,5% жирности  сахар	Каша вязкая на молоке (рисовая) Крупа рисовая Молоко 3,2% жирности сахар Масло сливочное 72,5% жирности Вода питьевая сахар Какао с молоком 200 Какао-порошок Молоко 3,2% жирности Вода питьевая сахар Бутерброд с маслом и сыром Сыр не менее 45% жирности Масло сливочное 72,5% жирности Масло сливочное 72,5% жирности батон нарезной Яйцо вареное 40 Итого по приему пищи Нарезка из овощей 100 Огурец Борщ 300 свекла капуста морковь Лук репчатый Томат-пюре Масло сливочное 72,5% жирности сахар	Каша вязкая на молоке (рисовая)         250           Крупа рисовая         55,5           Молоко 3,2% жирности сахар         7,5           Масло сливочное 72,5% жирности         7,5           Вода питьевая         110           Какао с молоком         200           Какао с молоком         5           Молоко 3,2% жирности         100           Вода питьевая         110           Бутерброд с маслом и сыром         60           Сыр не менее 45% жирности         21           Масло сливочное 72,5% жирности         30           Яйцо вареное         40         40           Итого по приему пищи         100           Огурец         5           Борщ         300           свекла морковь 15         45           Лук репчатый 15         15           Томат-пюре 9         9           Масло сливочное 72,5% жирности сахар 3         3	Каша вязкая на молоке (рисовая)         250         нетто           Крупа рисовая         55,5         55,5           Молоко 3,2% жирности сахар         7,5         7,5           Масло сливочное 72,5% жирности Вода питьевая         110         110           Какао с молоком         200         10           Какао-порошок Какао-порошок мирности Вода питьевая         5         5           Молоко 3,2% жирности Вода питьевая         110         110           Бутерброд с маслом и сыром         10         10           Сыр не менее 45% жирности батон нарезной         21         20           Яйцо вареное         40         40         40           Итого по приему пищи         30         30         30           Нарезка из овощей         100         40         40           Нарезка из овощей         15         15         15           Лук репчатый         15         15         15           Томат-пюре         9         9         40         6         6 <t< td=""><td>Каша вязкая на молоке (рисовая)         250         5,3           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           Какао с молоком         200         4           Какао с молоком         200         4           Какао-порошок         5         5           Молоко 3,2% жирности         100         100           Вода питьевая         110         110           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           Итого по приему пищи         21,88         36           Морковь         15         15           Пук репчатый         15         15           Лук репчатый         15         15           Пук жирности         6         6           Капуста         45         36           Морковь</td><td>  Масса порции   Брутто нетто   Б   Ж    </td><td>  Масса порции   Брутто   нетто   Б   Ж   У    </td><td>  Масса порции   Бругго петто   Б   Ж   У   Энергетическая денность (ккал)    </td></t<>	Каша вязкая на молоке (рисовая)         250         5,3           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           Какао с молоком         200         4           Какао с молоком         200         4           Какао-порошок         5         5           Молоко 3,2% жирности         100         100           Вода питьевая         110         110           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           Итого по приему пищи         21,88         36           Морковь         15         15           Пук репчатый         15         15           Лук репчатый         15         15           Пук жирности         6         6           Капуста         45         36           Морковь	Масса порции   Брутто нетто   Б   Ж	Масса порции   Брутто   нетто   Б   Ж   У	Масса порции   Бругго петто   Б   Ж   У   Энергетическая денность (ккал)

	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					
	Caxap		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	ккалл	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	834,832	939,14	2063,98	23748,08	598,488
период Среднее значение за период	59,63	67,08	147,43	1696,29	42,75