



Согласовано
 Директор МОУ СОШ №1
 г. Хвалынского
 А.Г. Пудовочкин



Согласовано
 Директор МОУ СОШ №2
 г. Хвалынского
 И.М. Летягина



Утверждаю
 Директор МОУ СОШ №3
 г. Хвалынского
 И.В. Турьбилова

Меню десятидневное летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей на 2023г.

	наименование продукта день 1-й 1-й завтрак	тех.карта	выход		Б		Ж		У		Эн.ценность		Витамины (мг)				Минеральные веш.(мг)			
			7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша овсяная из «Геркулеса» с маслом	№189	200/5	250/5	6,44	8,05	8,26	10,32	32,07	40,08	228,89	286,11	0,11	0,53	0,04	0,15	123,95	162,35	46,67	1,18
2	Масло сливочное (порциями)	№14.1	10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	74,80	74,80	0,00	0,00	0,07	0,01	1,2	1,9	0,	0,02
3	Яйцо варёное	№209	40	40	4,96	4,96	4,49	4,49	0,27	0,27	61,29	61,29	0,02	0,00	0,10	0	19,93	69,25	4,35	0,91
4	Батон	№1	70	100	5,25	7,5	2,03	2,9	35,98	51,4	185,5	265	0,	0	0	0	1,34	4,56	0,92	0,08
5	Чай с сахаром	№376	200/10	200/10	0,10	0,10	0	0	14,72	14,72	59,25	59,25	0,02	0,00	0,10	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37
	Итого:		520	600	16,8	20,71	23,9	25,96	83,12	106,55	609,73	776,45	0,15	0,53	0,31	0,16	157,19	241,77	55,76	2,56
	2-й завтрак																			
	Яблоко	№7	200	200	0,66	0,66	0,12	0,12	2,29	2,29	14,47	14,47	0,04	15,08	0,10	0,02	8,44	15,68	12,06	0,60
	Обед:																			
	Помидор свежий	№15	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,29	3,81	14,47	24,11	0,04	15,08	0,10	0,02	8,44	15,68	12,06	0,60
	Щи из свежей капусты на м/б (говяж.) (со сметаной)	№84	250/10	300/10	10,36	12,43	17,74	21,28	8,95	10,74	241,78	290,13	0,08	11,22	0,22	0,12	55,41	116,54	29,19	1,98
	Биточек куриный припущенный	№315	90	100	13,63	15,14	17,24	19,15	9,21	10,23	246,36	273,73	0,07	0,60	0,09	0,12	28,12	36,77	15,31	1,13
4	Картофельное пюре	№312	150	200	3,19	4,25	5,26	7,01	21,42	28,56	146,30	162,55	0,12	10,38	0,04	0,12	44,87	85,83	30,32	1,22
5	Хлеб пшеничный	№3	65	150	4,94	11,4	0,59	1,35	32,30	64,61	143	330	0,4	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,5
6	Хлеб украинский ржаной	№4	65	100	4,36	6,7	0,78	1,2	27,76	42,7	135,2	208	0,14	0	4	0	37,6	125,6	39,2	3,12
7	Компот из смеси сухофруктов	№402	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	31,70	31,70	131	131	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		820	1050	37,74	51,62	41,83	50,29	133,65	192,35	1058,11	1419,52	0,85	37,28	4,45	0,38	180,84	423,92	142,58	8,55
	Всего:		1540	1850	55,16	72,99	75,64	76,37	219,04	301,19	1682,31	2210,44	1,04	52,89	4,86	0,56	346,47	681,37	210,4	11,71

	наименование продукта день 2-й 1-й завтрак	тех.карта	выход		Б		Ж		У		Эн.ценн.		Витамины (мг)				Минеральные вещ.(мг)			
			7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	В	С	А	РР	Са	Р
1	Запеканка из творога с сгущенкой	№ 223	150/10	200/10	18,80	25,06	14,13	18,84	32,23	42,97	336,18	448,24	0,06	0,29	0,10	0,28	214,15	237,12	30,31	0,79
2	Батон	№1	70	100	5,25	7,5	2,03	2,9	35,98	51,4	185,5	265	0,	0	0	0	1,34	4,56	0,92	0,08
3	Масло сливочное (порциями)	№14.1	10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	74,80	74,80	0,00	0,00	0,07	0,01	1,2	1,9	0,	0,02
4	Чай с сахаром	№ 376	200/10	200/10	0,10	0,10	0	0	14,72	14,72	59,25	59,25	0,02	0,00	0,10	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37
	Итого:		430	510	24,2	32,71	24,41	29,99	83,01	109,17	655,73	847,29	0,08	0,29	0,27	0,29	227,46	247,29	35,05	1,26
	2-й завтрак																			
1	Банан	17	200	200	3	3	1	1	42,00	42,00	192,00	192,00	0,08	20,00	0,05	0,10	16,00	56,00	84,00	1,20
	Обед:																			
1	Огурец свежий	№ 12,1	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,49	1,9	8,37	13,95	0,02	5,98	0,01	0,00	13,75	25,11	8,37	0,6
2	Суп картофельный мясной с фрикадельками	№ 104	250/25	300/25	14,14	16,96	12,40	14,88	22,02	26,42	256,24	307,48	0,13	6,94	0,22	0,13	39,90	158,32	36,11	2,57
3	Плов из отварной говядины	№ 244	230	250	26,22	28,5	27,26	29,63	38,82	42,19	505,32	549,26	0,09	0,56	0,25	0,16	41,25	270,50	52,50	3,45
4	Хлеб пшеничный	№3	65	150	4,94	11,4	0,59	1,35	32,30	64,61	143	330	0,4	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,5
5	Хлеб украинский ржаной	№4	65	100	4,36	6,7	0,78	1,2	27,76	42,7	135,2	208	0,14	0	4	0	37,6	125,6	39,2	3,12
6	Напиток из плодов шиповника	№388	200	200	0,66	0,66	0,27	0,27	28,73	128,73	132,51	132,51	1,32	88	0,16	0,05	19,26	3,06	4,86	0,54
	Итого:		870	1100	50,8	65,02	41,36	47,43	151,12	306,55	1180,64	1541,20	2,1	101,48	4,64	0,34	158,16	626,09	157,54	10,78
	Всего:		1500	1810	75	100,73	66,77	78,42	276,13	457,72	2028,37	2580,49	2,26	121,77	4,96	0,73	401,62	929,38	276,59	13,24

	наименование продукта день 3-й 1-й завтрак	тех.карта	выход		Б		Ж		У		Эн.ценн.		Витамины (мг)				Минеральные вещ.(мг)			
			7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	В	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
1	Каша манная с маслом	№ 181	200/5	250/5	5,68	7,1	10,21	12,76	30,25	37,81	235,27	297,83	0,06	0,50	0,06	0,12	106,42	92,61	16,08	0,37
2	Батон	№1	70	100	5,25	7,5	2,03	2,9	35,98	51,4	185,5	265	0,	0	0	0	1,34	4,56	0,92	0,08
3	Масло сливочное (порциями)	№14.1	10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	74,80	74,80	0,00	0,00	0,07	0,01	1,2	1,9	0,	0,02
4	Сыр твёрдый (порцион.)	№ 14	30	30	6,9	6,9	0	0	8,9	8,9	109	109	0,01	0,00	0,09	0	264	150	11	0,30
5	Кофейный напиток с молоком	№ 379	200	200	3,11	3,11	2,43	2,43	25,58	25,58	137,23	137,23	0,01	0	0,02	0,11	109,73	81,52	16,32	0,27
	Итого:		510	590	20,99	24,66	22,92	26,34	100,79	123,77	741,8	883,86	0,08	0,5	0,24	0,24	482,69	330,59	44,62	1,04
	2-й завтрак																			
6	Груша	16	200	200	0,80	0,80	0,60	0,60	20,60	20,60	94,00	94,00	0,04	10,00	0	0,06	38,00	32,00	24,00	4,00
	Обед:																			
1	Помидор свежий	№ 15	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,29	3,81	14,47	24,11	0,04	15,08	0,10	0,02	8,44	15,68	12,06	0,60
2	Борщ из свежей капусты на м/б (говяж.) со сметаной	№ 62	250/10	300/10	9,80	11,76	13,80	16,56	14,96	17,95	228,06	273,67	0,10	11,43	0,37	0,13	65,81	129,17	39,15	2,11
3	Рыба тушёная в томате с овощами	№ 229	90/70	100/70	10,45	11,61	4,94	5,48	4,44	4,9	104,89	116,54	0,06	1,26	0,35	0,07	40,72	156,56	42,27	0,87
4	Макаронные изделия отварные	№ 331	150	200	5,50	7,3	4,80	6,53	31,30	41,7	191	281,09	0,06	0,00	0,02	0,00	11	36,00	7	0,80
5	Хлеб пшеничный	№3	65	150	4,94	11,4	0,59	1,35	32,30	64,61	143	330	0,4	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,5
6	Хлеб украинский ржаной	№4	65	100	4,36	6,7	0,78	1,2	27,76	42,7	135,2	208	0,14	0	4	0	37,6	125,6	39,2	3,12
7	Компот из свежих плодов витаминизированный (смесью Витошка)	№394	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	23,16	23,16	95,66	95,66	0,01	1,60	0	0,00	13,9	3,96	4,43	0,00
	Итого:		880	1150	35,87	50,03	25,19	31,48	136,21	198,83	912,28	659,41	0,81	29,37	4,84	0,22	183,87	510,47	160,51	8
	Всего:		1590	1940	57,67	75,49	48,71	58,43	257,6	343,2	1748,08	1637,27	0,93	39,87	5,08	0,55	705,56	631,95	229,13	13,04

	наименование продукта день 4-й	тех.карт а	выход		Б		Ж		У		Эн.ценн.		Витамины (мг)				Минеральные вещ.(мг)				
			7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	В	С	А	РР	Ca	Р	Mg
	1-й завтрак																				
1	Суп молочный с макаронными изделиями	№ 120	200	250	4,97	6,21	6,69	8,36	28,06	35,07	192,93	241,16	0,05	0,52	0,48	0,13	113,49	89,23	15,07	0,35	
2	Батон	№1	70	100	5,25	7,5	2,03	2,9	35,98	51,4	185,5	265	0,	0	0	0	1,34	4,56	0,92	0,08	
3	Масло сливочное (порциями)	№14.1	10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	74,80	74,80	0,00	0,00	0,07	0,01	1,2	1,9	0,	0,02	
4	Чай с сахаром	№ 376	200/10	200/10	0,10	0,10	0	0	14,72	14,72	59,25	59,25	0,02	0,00	0,10	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	
	Итого:		480	560	10,37	13,86	16,97	19,51	78,84	101,27	512,48	640,21	0,07	0,52	0,65	0,14	126,8	99,4	19,81	0,82	
	2-й завтрак																				
5	Апельсин	18	200	200	1,80	1,80	0,40	0,40	16,20	16,20	86,00	86,00	0,08	120,00	0,02	0,06	68,00	46,00	26,00	0,60	
	Обед:																				
1	Огурец свежий	№ 12,1	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,49	1,9	8,37	13,95	0,02	5,98	0,01	0,00	13,75	25,11	8,37	0,6	
2	Рассольник Ленинградский на м/б (говяж. со сметаной)	№ 74	250//10	300//10	14,16	16,99	14,16	16,99	13,13	15,75	241,22	289,46	0,10	4,82	0,28	0,12	41,72	160,32	33,91	2,31	
3	Гуляш из говядины	№ 260	110	120	16,37	17,67	18,86	22,12	3,37	3,10	248,87	283,23	0,04	1,36	0,02	0,09	22,59	146,1	21,32	2,25	
4	Каша гречневая рассыпчатая	№171.1	150	200	8,17	11,27	6,15	6,96	36,92	50,99	235,34	311,14	0,22	0,00	0,02	0,32	121,02	180,28	121,02	4,24	
5	Хлеб пшеничный	№3	65	150	4,94	11,4	0,59	1,35	32,30	64,61	143	330	0,4	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,5	
6	Хлеб украинский ржаной	№4	65	100	4,36	6,7	0,78	1,2	27,76	42,7	135,2	208	0,14	0	4	0	37,6	125,6	39,2	3,12	
7	Компот из смеси сухофруктов	№ 402	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	31,70	31,70	131	131	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого:		900	1170	49,08	65,43	40,7	55,9	146,67	210,75	1143	1566,78	0,92	12,16	4,33	0,53	243,08	683,91	240,32	13,02	
	Всего:		1580	1930	61,25	81,09	58,07	75,81	241,71	328,22	1741,48	2292,99	1,07	132,68	5	0,73	437,88	829,31	286,13	14,44	

	наименование продукта день 5-й 1-й завтрак	тех.карта	выход		Б		Ж		У		Эн.ценн.		Витамины (мг)				Минеральные вещ.(мг)			
			7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-12	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	В	С	А	РР	Ca	Р
1	Каша «Дружба» с маслом	№ 190	200/5	250/5	6,20	7,75	10	12,5	26,80	33,5	224	280	0,10	2	0,08	0,00	182	172	34	0,00
2	Батон	№1	70	100	5,25	7,5	2,03	2,9	35,98	51,4	185,5	265	0,	0	0	0	1,34	4,56	0,92	0,08
3	Масло сливочное (порциями)	№14.1	10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	74,80	74,80	0,00	0,00	0,07	0,01	1,2	1,9	0,	0,02
4	Чай с сахаром	№ 376	200/10	200/10	0,10	0,10	0	0	14,72	14,72	59,25	59,25	0,02	0,00	0,10	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37
	Итого:		480	560	11,6	15,4	20,28	23,65	77,58	99,7	543,55	679,05	0,12	2	0,25	0,01	195,31	182,17	38,74	0,47
	2-й завтрак																			
	Яблоко	№7	200	200	0,66	0,66	0,12	0,12	2,29	2,29	14,47	14,47	0,04	15,08	0,10	0,02	8,44	15,68	12,06	0,60
	Обед:																			
1	Помидор свежий	№ 15	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,29	3,81	14,47	24,11	0,04	15,08	0,10	0,02	8,44	15,68	12,06	0,60
2	Суп – лапша домашняя на курин.бульоне	№ 112	250	300	12,22	14,66	12,58	15,09	17,95	21,54	233,93	280,71	0,12	4,99	0,24	0,12	37,13	128,60	28,00	1,69
3	Картофельное пюре	№ 312	150	200	3,19	4,25	5,26	7,01	21,42	28,56	146,30	162,55	0,12	10,38	0,04	0,12	44,87	85,83	30,32	1,22
4	Котлета рыбная	№ 209	90	100	9,01	10,01	4,10	4,59	5,41	5,96	97,57	108,28	0,06	0,80	0,46	0,08	37,93	121,93	22,76	0,90
5	Хлеб пшеничный	№3	65	150	4,94	11,4	0,59	1,35	32,30	64,61	143	330	0,4	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,5
6	Хлеб украинский ржаной	№4	65	100	4,36	6,7	0,78	1,2	27,76	42,7	135,2	208	0,14	0	4	0	37,6	125,6	39,2	3,12
7	Компот из свежих плодов витаминизированный (смесью Витошка)	№394	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	23,16	23,16	95,66	95,66	0,01	1,60	0	0,00	13,9	3,96	4,43	0,00
	Итого:		880	1150	34,54	48,28	29,6	29,6	130,29	190,34	866,13	1209,31	0,89	32,85	4,84	0,34	186,27	525,1	153,27	8,03
	Всего:		1560	1910	46,8	64,34	50	53,37	210,16	292,33	1767,33	1902,83	1,05	49,93	5,19	0,37	391,02	722,95	204,07	9,1

	наименование продукта день 6-й 1-й завтрак	тех.карта	выход		Б		Ж		У		Эн.ценн.		Витамины (мг)				Минеральные вещ.(мг)			
			7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-12	7-10	11-18	7-10	11-18	В	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
1	Каша молочная пшеничная с маслом	№ 189	200/5	250/5	7,10	8,87	8,07	10,08	34,95	43,68	241,15	301,43	0,12	0,51	0,05	0,15	120	163,07	32,63	1,64
2	Батон	№1	70	100	5,25	7,5	2,03	2,9	35,98	51,4	185,5	265	0,	0	0	0	1,34	4,56	0,92	0,08
3	Масло сливочное (порциями)	№14.1	10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	74,80	74,80	0,00	0,00	0,07	0,01	1,2	1,9	0,	0,02
4	Яйцо варёное	№ 139	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80	0,01	0,00	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
5	Какао с молоком	№ 382	200/10	200/10	3,75	3,75	3,01	3,01	24,42	24,42	141	141	0,03	0,52	0,02	0,12	111,43	95,58	95,58	0,87
	Итого:		520	600	21,23	25,25	25,96	28,84	95,71	119,86	705,25	845,03	0,16	1,03	0,16	0,52	241,27	233,07	130,57	2,95
	2-й завтрак																			
	Банан	17	200	200	3	3	1	1	42,00	42,00	192,00	192,00	0,08	20,00	0,05	0,10	16,00	56,00	84,00	1,20
	Обед:																			
1	Огурец свежий	№ 12,1	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,49	1,9	8,37	13,95	0,02	5,98	0,01	0,00	13,75	25,11	8,37	0,6
2	Суп картофельный с клецками на кур.бульоне	№ 108	250/50	300/50	12,11	14,53	13,51	16,2	23	27,6	262,02	314,42	0,10	4,93	0,26	0,14	42,30	131,64	28,40	1,68
3	Котлета из курицы	№ 294	90	100	13,15	14,60	118,25	20,25	11,73	12,99	263,47	292,49	0,07	0,52	0,06	0,12	31,47	139,86	21,62	0,31
4	с соусом томатным	364	20	20	0,36	0,36	1,96	1,96	1,44	1,44	24,40	24,40	0	0,14	0,06	0	1,60	4	2	0,08
5	Рис отварной	№ 304.1	150	200	3,70	4,93	5,92	7,89	38,91	51,88	223,4	30,00	0,03	0,00	0,03	0,00	28,43	76,11	27,86	76,11
6	Хлеб пшеничный	№3	65	150	4,94	11,4	0,59	1,35	32,30	64,61	143	330	0,4	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,5
7	Хлеб украинский ржаной	№4	65	100	4,36	6,7	0,78	1,2	27,76	42,7	135,2	208	0,14	0	4	0	37,6	125,6	39,2	3,12
8	Компот из смеси сухофруктов	№ 402	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	31,70	31,70	131	131	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		900	1370	39,7	53,92	141,17	49,05	168,33	234,82	1190,86	1344,26	0,76	11,57	4,42	0,26	161,55	545,82	143,95	8,24
	Всего:		1620	2170	60,93	82,17	168,13	78,89	306,04	396,68	2088,11	2381,29	1	32,6	4,63	0,87	418,82	834,89	358,52	12,39

	наименование продукта день 7-й 1-й завтрак	тех.карта	выход		Б		Ж		У		Эн.ценн.		Витамины (мг)				Минеральные вещ.(мг)			
			7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-18	В	С	А	РР	Ca	Р
1	Каша овсяная из «Геркулеса» с маслом	№ 189	200/5	250/5	6,44	8,05	8,26	10,32	32,07	40,08	228,89	286,11	0,11	0,53	0,04	0,15	123,95	162,35	46,67	1,18
2	Батон	№1	70	100	5,25	7,5	2,03	2,9	35,98	51,4	185,5	265	0,	0	0	0	1,34	4,56	0,92	0,08
3	Масло сливочное (порциями)	№14.1	10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	74,80	74,80	0,00	0,00	0,07	0,01	1,2	1,9	0,	0,02
4	Чай с сахаром	№ 376	200/10	200/10	0,10	0,10	0	0	14,72	14,72	59,25	59,25	0,02	0,00	0,10	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37
	итого		480	560	11,84	15,7	18,54	21,47	82,85	106,28	548,44	685,16	0,13	0,53	0,21	0,16	137,26	172,52	51,41	1,65
	2-й завтрак																			
	Яблоко	№7	200	200	0,66	0,66	0,12	0,12	2,29	2,29	14,47	14,47	0,04	15,08	0,10	0,02	8,44	15,68	12,06	4
	Обед:																			
1	Помидор свежий	№ 15	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,29	3,81	14,47	24,11	0,04	15,08	0,10	0,02	8,44	15,68	12,06	0,60
2	Щи из свежей капусты на м/б (говяж.) (со сметаной)	№ 84	250//10	300/10	10,36	12,43	17,74	21,28	8,95	10,74	241,78	290,13	0,08	11,22	0,22	0,12	55,41	116,54	29,19	1,98
3	Тефтели из говядины с рисом	№ 285	90	100	8,75	9,73	13,52	14,58	4,82	5,37	175,71	195,23	0,02	0,24	0,02	0,06	6,44	80,62	11,55	1,09
4	Макаронные изделия отварные	№ 331	150	200	5,50	7,3	4,80	6,53	31,30	41,7	191	281,09	0,06	0,00	0,02	0,00	11	36,00	7	0,80
5	Хлеб пшеничный	№3	65	150	4,94	11,4	0,59	1,35	32,30	64,61	143	330	0,4	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,5
6	Хлеб украинский ржаной	№4	65	100	4,36	6,7	0,78	1,2	27,76	42,7	135,2	208	0,14	0	4	0	37,6	125,6	39,2	3,12
7	Компот из свежих плодов витаминизированный (смесью Витошка)	№394	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	23,16	23,16	95,66	95,66	0,01	1,60	0	0,00	13,9	3,96	4,43	0,00
	Итого:		880	1150	34,73	48,82	37,71	45,3	130,58	192,09	996,82	1424,22	0,75	28,14	4,36	0,2	139,19	421,9	119,93	8,09
	Всего:		1560	1910	47,23	65,18	56,37	66,89	215,72	300,66	1559,73	2123,85	0,92	43,75	4,67	2,27	284,89	610,1	183,4	13,74

	наименование продукта день 8-й 1-й завтрак	тех.карта	выход		Б		Ж		У		Эн.ценн.		Витамины (мг)				Минеральные вещ.(мг)			
			7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-12	7-10	11-18	7-10	11-18	В	С	А	РР	Ca	Р	Mg	Fe
1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	№ 174	200/5	250/5	4,81	6,01	6,53	8,16	36,08	45,1	223,02	278,77	0,05	0,50	0,04	0,11	102,52	111,27	25,22	0,37
2	Батон	№1	70	100	5,25	7,5	2,03	2,9	35,98	51,4	185,5	265	0,	0	0	0	1,34	4,56	0,92	0,08
3	Масло сливочное (порциями)	№14.1	10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	74,80	74,80	0,00	0,00	0,07	0,01	1,2	1,9	0,	0,02
4	Сыр твёрдый (порцион.)	№ 14	30	30	6,9	6,9	0	0	8,9	8,9	109	109	0,01	0,00	0,09	0	264	150	11	0,30
5	Чай с сахаром	№ 376	200/10	200/10	0,10	0,10	0	0	14,72	14,72	59,25	59,25	0,02	0,00	0,10	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37
	Итого:		510	590	17,11	20,56	16,81	19,31	95,76	120,2	649,57	786,82	0,08	0,50	0,3	0,12	379,83	271,44	40,96	1,14
	2-й завтрак																			
	Апельсин	18	200	200	1,80	1,80	0,40	0,40	16,20	16,20	86,00	86,00	0,08	120,00	0,02	0,06	68,00	46,00	26,00	0,60
	Обед:																			
1	Огурец свежий	№ 12.1	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,49	1,9	8,37	13,95	0,02	5,98	0,01	0,00	13,75	25,11	8,37	0,6
2	Суп картофельный мясной с фрикадельками	№ 104	250/25	300/25	14,14	16,96	12,40	14,88	22,02	26,42	256,24	307,48	0,13	6,94	0,22	0,13	39,90	158,32	36,11	2,57
3	Жаркое по домашнему из куриного мяса	№259	230	250	21,74	23,9	24,31	33,09	22,74	24,34	397,12	487,61	0,17	11,87	0,03	0,19	38,14	239,61	51,25	3,81
4	Хлеб пшеничный	№3	65	150	4,94	11,4	0,59	1,35	32,30	64,61	143	330	0,4	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,5
5	Хлеб украинский ржаной	№4	65	100	4,36	6,7	0,78	1,2	27,76	42,7	135,2	208	0,14	0	4	0	37,6	125,6	39,2	3,12
6	Компот из смеси сухофруктов	№ 402	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	31,70	31,70	131	131	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		870	1100	46,26	60,36	38,24	50,72	138,01	191,67	1070,93	1478,04	0,86	24,79	4,26	0,32	135,79	592,14	151,43	10,6
	Всего:		1580	1890	65,17	82,72	55,45	70,43	249,97	328,07	1808,5	2350,86	1,02	145,29	4,58	0,5	583,62	909,58	218,39	12,34

	наименование продукта день 9-й 1-й завтрак	тех.карта	выход		Б		Ж		У		Эн.цenn.		Витамины (мг)				Минеральные вещ.(мг)			
			7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-12	7-10	11-18	7-10	11-18	В	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
1	Каша «Дружба» с маслом	№190	200/5	250/5	6,20	7,75	10	12,5	26,80	33,5	224	280	0,10	2	0,08	0,00	182	172	34	0,00
2	Батон	№1	70	100	5,25	7,5	2,03	2,9	35,98	51,4	185,5	265	0,	0	0	0	1,34	4,56	0,92	0,08
3	Масло сливочное (порциями)	№14.1	10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	74,80	74,80	0,00	0,00	0,07	0,01	1,2	1,9	0,	0,02
4	Яйцо варёное	№209	40	40	4,96	4,96	4,49	4,49	0,27	0,27	61,29	61,29	0,02	0,00	0,10	0	19,93	69,25	4,35	0,91
5	Чай с сахаром с лимоном	№377	200/15/ 7	200/15/ 7	0,16	0,16	0,01	0,01	14,92	14,92	61,56	61,56	0,00	1,14	0,00	0,01	13,29	5,10	4,58	0,43
	Итого:		320	400	16,62	20,42	24,78	28,15	78,05	100,17	607,15	742,65	0,12	3,14	0,25	0,12	217,76	252,81	127,85	1,44
	2-й завтрак																			
	Банан	17	200	200	3	3	1	1	42,00	42,00	192,00	192,00	0,08	20,00	0,05	0,10	16,00	56,00	84,00	1,20
	Обед:																			
1	Помидор свежий	№15	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,29	3,81	14,47	24,11	0,04	15,08	0,10	0,02	8,44	15,68	12,06	0,60
2	Рассольник Ленинградский на м/б (говяж. со сметаной)0	№74	250//10	300//10	14,16	16,99	14,16	16,99	13,13	15,75	241,22	289,46	0,10	4,82	0,28	0,12	41,72	160,32	33,91	2,31
3	Рагу овощное из птицы	№289	230/80	250/80	13,74	14,96	22,20	24,12	22,51	24,45	345,80	375,69	0,16	16,59	0,53	0,17	48,15	175,04	48,72	2,57
4	Хлеб пшеничный	№3	65	150	4,94	11,4	0,59	1,35	32,30	64,61	143	330	0,4	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,5
5	Хлеб украинский ржаной	№4	65	100	4,36	6,7	0,78	1,2	27,76	42,7	135,2	208	0,14	0	4	0	37,6	125,6	39,2	3,12
6	Компот из смеси сухофруктов	№402	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	31,70	31,70	131	131	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		870	1100	38,46	42,79	37,95	43,96	129,69	183,02	1010,69	1358,26	0,84	36,49	4,91	0,31	142,31	520,14	150,39	9,1
	Всего:		1390	1700	58	66,21	63,73	73,11	249,74	325,19	1809,84	2292,91	1,04	59,63	5,21	0,43	371,07	828,95	278,24	11,74

	наименование продукта день 10-й 1-й завтрак	тех.карта	выход		Б		Ж		У		Эн.ценн.		Витамины (мг)				Минеральные вещ.(мг)			
			7-10	11-18	7-10	11-18	7-10	11-12	7-10	11-18	7-10	11-18	В	С	А	РР	Ca	Р	Mg	Fe
1	йогурт	№ 6	200	200	5,6	5,6	5	5	22	22	156	156	0,06	1,4	0,05	0,34	240	190	128	0,02
2	Батон	№1	70	100	5,25	7,5	2,03	2,9	35,98	51,4	185,5	265	0,	0	0	0	1,34	4,56	0,92	0,08
3	Масло сливочное (порциями)	№14.1	10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	74,80	74,80	0,00	0,00	0,07	0,01	1,2	1,9	0,	0,02
4	Сыр твёрдый (порцион.)	№ 14	30	30	6,9	6,9	0	0	8,9	8,9	109	109	0,01	0,00	0,09	0	264	150	11	0,30
5	Кофейный напиток с молоком	№ 379	200	200	3,11	3,11	2,43	2,43	25,58	25,58	137,23	137,23	0,01	0	0,02	0,11	109,73	81,52	16,32	0,27
	Итого:		510	540	20,91	23,21	17,71	18,58	92,54	107,96	662,53	742,03	0,07	1,4	0,23	0,46	616,27	427,88	156,24	0,69
	2-й завтрак																			
	Яблоко	№7	200	200	0,66	0,66	0,12	0,12	2,29	2,29	14,47	14,47	0,04	15,08	0,10	0,02	8,44	15,68	12,06	0,60
	Обед:																			
1	Огурец свежий	№ 12,1	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,49	1,9	8,37	13,95	0,02	5,98	0,01	0,00	13,75	25,11	8,37	0,6
2	Суп гороховый (на курином бульоне)	№ 99	250	300	6,40	7,68	4,50	5,4	18,60	22,32	124,09	148,90	0,16	6	0,21	0,00	50	139	38	1,90
3	Гуляш из курицы	№ 189	110	120	15,91	17,35	26,41	28,8	2,89	3,15	312,78	341,67	0,06	1,49	0,10	0,12	28,32	142,45	18,15	1,54
4	Макаронные изделия отварные	№ 331	150	200	5,50	7,3	4,80	6,53	31,30	41,7	191	281,09	0,06	0,00	0,02	0,00	11	36,00	7	0,80
5	Хлеб пшеничный	№3	65	150	4,94	11,4	0,59	1,35	32,30	64,61	143	330	0,4	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,5
6	Хлеб украинский ржаной	№4	65	100	4,36	6,7	0,78	1,2	27,76	42,7	135,2	208	0,14	0	4	0	37,6	125,6	39,2	3,12
7	Напиток из плодов шиповника	№388	200	200	0,66	0,66	0,27	0,27	28,73	28,73	132,51	132,51	0,01	88	0,16	0,05	19,26	3,06	4,86	0,54
	Итого:		900	1170	38,25	51,89	37,41	43,65	143,07	205,11	1046,95	1456,12	0,85	101,47	4,5	0,17	166,33	514,72	300,38	9
	Всего:		1610	1910	59,82	75,76	55,24	62,35	237,9	315,36	1723,95	2212,62	0,96	117,95	4,83	0,65	791,04	958,28	468,68	10,29