



Примерное 10-дневное меню в лагере с дневным пребыванием МОУ «Грицовский центр образования имени Д. С. Сидорова»

Начальник лагеря : Шагина /Е. В. Шагина/

День 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
11	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Завтрак															
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	6,08	8,60	14,50	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,30	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	---	---	133,33	111,11	25,56	2,00	
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,30	139,20	96,00	9,45	0,49	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	14,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого:		18,82	17,97	69,54	559,03	0,46	3,23	163,60	1,12	413,23	376,91	65,46	3,74	
Обед															
20	Салат из редиса	100	2,50	7,38	28,59	87,9	0,03	6,65	---	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48	
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,0	0,88	31,65	175,7	46,05	1,25	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	26,50	201,90	0,06	---	---	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	
288	Курица отварная	100	24,67	13,33	0,48	206,67	0,04	---	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00	
348	Компот из чернослива	200	0,16	0,16	23,56	98,40	0,01	1,08	---	---	6,40	4,40	3,60	0,18	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	Итого:		44,70	37,29	121,68	864,37	0,31	14,61	35,0	6,36	120,0	446,35	107,05	6,12	
Полдник															
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	---	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20	
389	Сок вишневый	200	1,47	0,40	22,80	97,07	0,03	14,80	---	0,53	34,67	36,00	12,00	0,67	
447	Кекс «Творожный»	50	4,71	7,42	25,58	190,00	0,03	0,05	71,18	0,42	26,73	9,89	57,23	0,63	
	Итого:		6,58	8,22	58,18	334,07	0,09	24,85	71,18	1,25	77,40	56,89	78,23	3,50	
	Итого за день:		66,10	63,48	249,40	1787,47	0,86	42,69	269,78	8,73	610,63	880,15	250,74	13,36	

День 2

№ реп.	Прим. пицц. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
222	Пудинг из творога	180	15,48	10,84	63,40	400,12	0,11	0,36	108,00	1,44	234,00	338,40	39,60	1,62	
378	Чай с молоком	200	0,16	0,02	14,33	58	---	0,43	---	0,06	5,20	5,80	3,0	0,34	
2	Бутерброд с джемом	55	2,38	3,87	29,19	161,0	0,04	2,0	20,0	0,52	10,6	22,6	5,20	0,36	
	Итого:		18,02	14,73	106,92	619,12	0,15	2,79	128,0	2,02	249,80	366,80	47,80	2,32	
Обед															
71	Овощи свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,02	4,90	---	0,20	17,00	30,00	14,00	0,50	
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,90	5,33	16,54	144,43	0,15	5,83	---	2,47	41,48	137,78	38,25	1,83	
321	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	24,75	158,24	0,06	32,40	---	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45	
241	Мясо отварное (говядина)	80	14,00	15,60	1,76	213,17	0,04	---	---	0,40	11,07	82,80	20,93	2,80	
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	18,52	145,08	---	80,00	---	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	Итого:		28,11	33,79	92,89	811,64	0,33	123,13	---	5,52	205,25	406,05	133,64	10,32	
Полдник															
338	Мандарины	100	0,80	0,20	22,50	95,00	0,60	38,00	---	0,20	36,00	17,00	11,00	0,10	
386	Кефир 3,2 % жирности	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20	
438	Булочка с корицей	80	4,56	3,12	29,35	155,00	0,08	0,18	5,50	0,68	12,09	45,13	8,07	0,59	
	Итого:		11,16	8,32	59,85	350,00	0,76	39,58	45,50	1,08	288,09	242,13	47,07	0,89	
	Итого за день:		57,29	56,84	259,66	1780,76	1,24	165,50	173,50	8,62	743,14	1014,48	228,51	13,53	

День 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
210	Омлет натуральный	150	17,01	18,07	4,41	216,00	0,10	0,32	145,2	0,11	104,60	124,90	8,73	1,10	
73	Икра кабачковая	100	0,01	4,85	5,31	69,26	0,04	6,51	---	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69	
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,60	2,67	28,27	100,60	0,03	1,47	---	---	158,67	132,00	29,33	2,40	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,30	139,20	96,00	9,45	0,49	
	Итого:		28,0	34,09	62,48	589,62	0,23	8,41	204,20	3,06	505,49	425,97	71,38	4,90	
Обед															
38	Салат картофельный с яблоками	100	2,72	6,25	10,2	108,0	0,65	10,05	---	0,8	29,6	36,08	22,66	1,05	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	9,63	98,40	0,05	10,30	---	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	6,10	1,04	231,86	0,20	---	---	---	14,60	210,00	140,00	5,01	
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	12,13	2,93	1,47	80,93	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,93	28,53	0,55	
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,02	0,80	---	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	Итого:		30,56	21,12	88,88	854,29	1,06	22,35	14,80	5,50	127,09	581,84	266,99	10,21	
Полдник															
338	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60	
389	Сок яблочный	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00	---	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
456	Корж молочный	50	1,63	12,81	15,90	184,40	0,02	---	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	
	Итого:		4,13	13,51	56,70	367,00	0,08	14,00	13,00	1,06	30,20	59,40	53,00	3,60	
	Итого за день:		62,69	55,21	228,06	1810,91	2,71	44,76	232,0	16,44	662,78	1067,21	391,37	18,71	

День 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
173	Каша вязкая на молоке (овсяная)	200	8,96	6,19	50,01	192,00	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10	
383	Какао с молоком	200	3,67	2,60	25,09	138,40	0,02	0,38	9,50	0,15	128,00	117,86	18,00	0,64	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,0	0,034	---	40,0	0,28	8,40	22,5	4,2	0,35	
	Итого:		18,15	16,68	99,31	559,92	0,314	2,46	81,50	1,81	367,20	490,56	115,0	3,53	
Обед															
71	Овощи свежие (помидоры)	100	0,70	0,10	1,90	22,00	0,02	4,90	---	0,20	17,00	30,00	14,00	0,50	
96	Рассольник ленинградский	250	2,20	5,20	11,98	157,25	0,15	14,30	---	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03	
291	Плов из курицы	200	12,75	7,85	24,67	312,00	0,08	4,52	14,60	3,91	34,76	131,50	40,53	1,48	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	20,76	72,80	0,01	100,00	---	---	7,73	2,13	2,67	0,53	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого:		21,45	14,26	98,39	749,53	0,34	123,72	14,60	7,42	94,44	275,78	108,40	5,22	
Полдник															
338	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	---	0,10	19,00	16,00	12,00	2,30	
386	Ацидофилин	200	6,00	2,00	8,00	74,00	0,08	10,16	40,00	0,20	240,0	196,00	30,0	0,20	
448	Кекс «Здоровье»	50	2,70	10,58	28,54	220,00	0,04	0,06	22,00	0,40	19,20	37,40	11,20	1,32	
	Итого:		9,10	12,88	46,84	341,00	0,14	15,22	62,00	0,70	278,20	249,40	53,20	3,82	
	Итого за день:		48,70	48,82	244,14	1650,45	0,794	141,40	158,10	9,93	739,84	1015,74	276,60	12,57	

День 5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
223	Залежанка из творога с молоком сгущенным	150	20,58	14,00	39,20	296,00	0,084	0,66	91,00	0,68	273,82	301,22	371,80	0,90	
378	Чай со сливками	200	2,31	5,02	15,00	159,00	0,03	0,30	135,00	0,11	83,30	56,50	8,50	0,46	
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,30	139,20	96,00	9,45	0,49	
	Итого:		28,69	27,32	69,03	612,0	0,154	1,07	285,0	1,09	496,32	453,72	389,75	1,85	
Обед															
51	Салат из свеклы с курагой, изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,0	0,04	5,53	---	0,5	5,19	59,31	30,80	1,66	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,98	7,90	89,75	0,08	18,48	---	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83	
312	Пюре картофельное	150	3,08	4,80	20,43	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,32	14,00	9500,00	1,50	18,00	424,00	22,00	9,20	
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,96	184,00	0,03	1,00	---	1,00	40,48	36,60	26,20	0,86	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	Итого:		24,59	27,74	107,29	841,20	1,69	42,76	9533,15	6,15	149,70	704,09	144,50	14,87	
Полдник															
338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	---	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20	
389	Сок абрикосовый	200	1,47	0,40	22,80	97,07	0,03	14,80	---	0,53	34,67	36,00	12,00	0,67	
450	Песочник с изюмом	50	6,12	14,35	14,70	212,50	0,035	0,035	9,00	0,03	9,30	26,05	8,55	0,455	
	Итого:		7,99	15,15	47,30	356,57	0,095	24,835	9,00	0,86	59,97	73,05	29,55	3,325	
	Итого за день:		61,27	67,21	243,62	1809,77	1,939	68,665	98,2715	8,10	705,99	1230,86	563,80	20,045	

День 6

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн.цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
215	Омлет паровой	150	5,67	9,89	1,47	118	0,03	0,17	127,40	1,51	50,9	95,8	7,48	1,03	
229	Рыба тушенная в томате с овощами	80	12,13	2,93	1,47	80,93	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,93	28,53	0,55	
380	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,00	20,92	113,40	0,022	0,38	10,00	0,078	128,78	86,56	12,88	0,078	
3	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	---	40,00	0,28	8,40	22,50	4,20	0,35	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого:		26,26	22,62	58,07	541,85	0,206	1,75	192,20	3,868	226,08	416,59	66,29	2,448	
Обед															
49	Салат витаминный	100	2,6	6,22	22,15	155,0	0,055	31,5	---	0,69	32,0	43,15	18,42	0,97	
111	Суп вермишелевый	250	2,38	5,10	15,70	100,13	0,04	0,95	---	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55	
143	Рагу из овощей	150	7,76	16,50	12,90	213,00	0,09	18,765	69,00	0,09	55,74	67,50	24,39	0,90	
246	Гуляш из говядины в томатно-сметанном соусе	80	9,47	9,77	3,20	132,67	0,07	3,73	---	0,47	15,40	46,33	14,07	1,53	
350	Кисель из апельсина	200	0,39	0,10	34,28	139,51	0,02	30,00	---	0,02	21,06	17,59	6,43	0,21	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	Итого:		26,42	38,33	117,65	859,03	0,335	84,945	69,0	2,22	172,50	437,62	95,66	5,62	
Полдник															
338	Киви свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60	
386	«Снежок»	200	5,80	5,00	16,00	101,00	0,06	1,60	40,00	0,20	236,00	192,00	32,00	0,20	
410	Ватрушка с творогом	50	4,61	2,74	19,17	131,00	0,04	0,02	17,00	0,46	25,40	45,10	10,80	0,45	
	Итого:		11,91	8,24	56,17	328,00	0,14	11,62	57,00	1,26	269,40	265,10	84,80	1,25	
	Итого за день:		64,59	69,19	241,89	1728,88	0,681	98,315	318,20	7,348	667,98	1119,31	246,75	9,318	

День 7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
219	Сырники из творога	150	10,84	8,97	34,28	381,00	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26	
378	Чай с молоком	200	0,16	0,02	14,33	58,00	---	0,43	---	0,06	5,20	5,80	3,00	0,34	
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	14,83	156,00	0,04	0,11	59,00	0,30	10,00	22,80	5,60	0,60	
	Итого:		13,40	12,86	63,44	595,00	0,08	0,90	91,70	0,46	147,84	138,34	25,66	1,20	
Обед															
18	Салат зеленый с огурцами	100	1,04	6,05	2,14	67,20	0,026	5,707	---	0,352	44,20	36,346	23,719	0,573	
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,12	14,17	127,75	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	6,10	1,04	231,86	0,20	---	---	---	14,60	210,00	140,00	5,01	
290	Курица, тушенная в сметанном соусе	100	13,28	10,84	2,90	162,00	0,04	0,35	30,10	3,57	29,52	76,93	14,06	0,61	
342	Компот из свежих яблок	200	0,17	0,13	23,61	97,60	0,02	2,25	---	0,90	101,60	62,30	85,60	2,25	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого:		24,13	29,08	82,94	861,89	0,226	17,057	35,10	8,452	270,82	690,276	319,079	11,623	
Полдник															
338	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	---	0,10	19,00	16,00	12,00	2,30	
385	Сок виноградный	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00	---	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
434	Булочка молочная	50	4,64	0,99	23,45	208,50	0,02	0,25	20,00	0,10	74,00	99,00	10,50	0,20	
	Итого:		6,04	1,49	53,55	342,10	0,06	9,25	20,00	0,40	107,00	129,00	30,50	5,30	
	Итого за день:		43,57	43,43	199,93	1798,99	0,366	27,207	146,80	9,312	525,66	957,616	375,239	18,123	

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
306	Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,06	5,00	---	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35	
232	Рыба, запеченная в омлете	150	23,85	11,7	4,8	220,50	0,135	0,75	0,09	6,15	60,00	304,50	37,50	1,50	
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,30	139,20	96,00	9,45	0,49	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	---	---	133,33	111,11	25,56	2,00	
	Итого:		38,11	21,07	61,68	589,57	0,275	7,19	59,09	6,81	347,13	560,01	89,61	4,56	
Обед															
20	Салат из редиса	100	2,50	7,38	28,59	87,90	0,03	6,65	---	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48	
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	12,20	75,03	0,08	0,63	---	2,43	43,25	188,25	27,50	0,83	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	26,50	201,90	0,06	---	---	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	
261	Печень, тушенная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	12,70	5240,00	1,00	30,00	239,00	17,00	0,14	
350	Кисель из черной смородины	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	---	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	Итого:		27,36	27,13	132,81	786,11	0,43	43,98	5240,00	8,94	123,40	559,17	86,30	3,80	
Полдник															
338	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60	
386	Ряженка	200	5,80	5,00	3,00	102,00	0,04	0,60	40,00	0,20	248,00	184,00	28,00	0,20	
415	Крендель сахарный	35	3,54	6,57	27,87	144,00	0,06	---	18,00	0,79	9,70	37,50	12,20	0,64	
	Итого:		10,84	12,07	51,87	342,00	0,14	10,60	58,00	1,59	265,70	249,50	82,20	1,44	
	Итого за день:		76,31	70,27	266,36	1717,68	0,845	61,77	5357,09	17,34	736,23	1368,68	258,11	9,80	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн.цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
181	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,042	0,33	36,90	0,31	140,7	156,88	18,34	0,38	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	16,00	155,20	0,03	1,47	---	---	158,67	132,0	29,33	2,40	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
16	Бутерброд с колбасой варено-копченной	30	4,53	12,03	0,09	127,00	0,09	---	---	0,30	7,80	60,60	7,50	0,66	
	Итого:		17,31	19,15	68,78	569,73	0,202	1,8	36,90	1,13	316,37	384,28	68,37	3,88	
Обед															
23	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,38	78,56	0,09	20,30	---	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,53	6,85	4,00	70,00	0,025	10,45	---	0,375	51,175	35,375	17,35	0,65	
259	Жаркое по-домашнему из говядины	200	21,92	28,08	18,26	302,47	0,41	28,14	---	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46	
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	32,00	196,38	0,02	0,80	---	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого:		31,12	42,25	97,72	832,89	0,625	59,69	---	6,445	129,015	475,625	147,99	8,58	
Полдник															
338	Виноград свежий	100	1,20	1,20	30,80	72,0	0,10	12,00	---	0,60	30,00	22,00	34,00	1,20	
389	Сок томатный	200	2,00	0,20	5,80	33,00	0,02	20,00	---	0,02	---	---	---	---	
455	Коврижка «медовая»	50	2,50	2,00	15,50	255,00	0,045	0,015	---	0,5	7,35	23,35	9,90	0,57	
	Итого:		5,70	3,40	52,10	360,00	0,165	32,015	---	1,12	37,35	45,35	43,90	1,77	
	Итого за день:		54,13	64,80	218,60	1762,62	0,992	93,505	36,90	8,695	482,735	905,255	260,26	14,23	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
211	Омлет натуральный с сыром	150	17,92	29,04	2,55	247,50	0,10	0,32	145,20	0,11	104,60	124,90	8,73	1,10
73	Икра кабачковая	100	0,01	4,85	5,31	69,26	0,04	6,51	---	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
378	Чай со сливками	200	2,31	5,02	15,00	159,00	0,03	0,30	135,00	0,11	83,30	56,50	8,50	0,46
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:		23,40	39,31	42,18	569,28	0,21	7,13	280,20	3,13	295,52	271,87	47,70	2,69
Обед														
39	Салат картофельный с кукурузой, морковью	100	3,23	6,36	23,70	164,00	0,08	5,80	---	0,88	19,30	39,20	25,30	1,20
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	---	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	110,11	0,03	---	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
226	Треска отварная	80	9,37	1,84	2,09	65,90	0,05	0,50	6,50	0,90	19,60	151,90	20,90	0,40
357	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,24	0,05	15,68	149,80	0,03	244,00	---	0,38	78,50	31,70	11,60	1,34
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:		29,41	17,76	134,47	803,54	0,42	251,30	33,50	4,64	220,91	689,00	147,51	7,40
Полдник														
338	Киви свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,80	---	107,00	0,06	2,60	40,00	4,00	240,00	180,00	28,00	0,20
453	Пряники детские	25	1,62	2,05	17,08	150,00	0,02	0,25	20,00	0,10	74,00	99,00	10,50	0,20
	Итого:		8,92	8,35	38,08	353,00	0,12	12,85	60,00	4,70	322,00	307,00	80,50	1,00
	Итого за день:		61,73	65,42	214,73	1725,82	0,75	271,28	373,70	16,77	838,43	1267,87	275,71	11,09

Пронумеровано,
прошнуровано,
скреплено печатью 11.11.2016
(срочная печать)

Директор МОУ «Грицовский ЦО имени Д.С.
Сидорова» Веневского района
Тульской области

Г.И. Балкина

