



СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного учреждения



Е.Б. Симова
МБОУ СОШ №34

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛАГЕРЯ В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ Г.ВЛАДИМИРА**

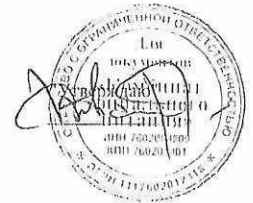
СЕЗОН ЛЕТО 2024г.



"Согласовано"

С.Б. Смирнов

1 день



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
218	Макаронные изделия отварные	150	5,46	0,04	3,65	0,68	35,12	194,66	11,55	7,41	41,34	0,75	11,45	21,48	0,84	0,06	0
фир	Поджарка мясная	80	15,58	16,19	28,26	5,63	2,22	324,53	11,63	25,72	160,9	1,75	0	9,6	3	0,42	1,22
Про	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Про	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,38	15,28	51,35	1,27	0	0,33	0,46	0,06	0
411	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,04	9,91	38,60	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			24,69	16,23	32,47	6,88	70,18	665,42	34,85	48,41	253,6	3,8	11,45	31,4	4,29	0,54	1,22
Обед																	
54	Помидор	30	0,32	0,00	0,06	0,06	1,53	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
86/1	Суп картофельный с крупой с мясом	210	3,54	1,79	4,63	2,34	16,73	121,45	12,03	21,65	65,52	0,83	0	161,8	1,07	0,11	5,28
фир	Котлета куриная с сыром	90	17,58	16,50	17,54	4,32	7,42	258,64	261,2	28,47	234,1	1,41	77,67	105,8	3,06	0,07	0,45
179/	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,71	0,04	4,05	0,52	39,03	208,00	7,37	25,55	76,47	0,55	19,85	22,33	0,26	0,04	0
Про	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Про	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,38	15,28	51,35	1,27	0	0,33	0,46	0,06	0
фир	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	0,01	0,02	22,52	88,47	6,27	1,67	3,06	0,15	0	0,32	0,03	0	2,56
Итого за 'Обед'			28,75	18,32	26,82	7,79	110,18	791,82	302,3	98,5	438,2	4,47	97,52	330,47	5,09	0,29	15,64
Ужин																	
Полдник																	
386/	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Полдник'			0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за день			53,84	34,56	59,68	15,06	191,96	1505,91	353,2	155,9	702,7	10,5	109	366,87	9,59	0,87	26,86



"Согласовано"

Е.Б. Смирнов

2 день

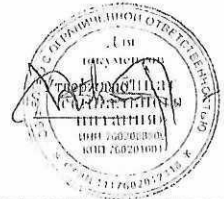


№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
117	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочн	210	8,23	2,91	10,32	2,68	39,10	277,67	143,1	67,56	221	1,68	45,36	50,53	0,77	0,2	0,52
3	Хлеб с сыром	30	4,15	2,63	2,84	0,18	9,38	81,07	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
414	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,84	3,23	0,10	13,70	94,40	116,7	13,3	83,7	0,12	20	22	0	0,03	0,52
Итого за 'Завтрак'			15,62	8,39	16,39	2,95	62,18	453,14	359,8	86,36	364,7	1,88	86,36	96,33	0,81	0,24	1,11
Обед																	
23	Салат из редиса огурцами и яйцом	30	0,70	0,45	2,19	1,79	1,10	26,23	10,22	3,71	17,41	0,3	8,82	10,32	0,84	0,01	4,69
72/1	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200	2,40	1,05	5,73	4,16	8,23	91,69	27,1	16,71	43,48	0,64	3,6	192,32	1,93	0,06	9,83
фир	Сливница "Деликатесная"	90	16,34	15,65	26,21	5,46	3,74	316,54	71,38	23,53	151,8	1,62	11,7	37,89	3,81	0,31	0,69
330	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,79	0,03	4,43	1,77	35,49	200,01	13,04	104,1	153,1	3,58	15	17,97	0,48	0,2	0
прох	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
прох	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,38	15,28	51,35	1,27	0	0,33	0,46	0,06	0
394/	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	29,05	109,90	31,51	19,95	27,16	0,67	0	116,6	1,1	0,02	0,32
Итого за 'Обед'			30,72	17,18	39,15	13,75	100,54	851,99	164,6	183,3	444,3	8,08	39,12	375,43	8,61	0,65	15,54
Ужин																	
Полдник																	
прох	Мороженое	100	6,10	0,00	26,00	0,00	52,10	462,98	16	9	54	0,8	143	0	0	0,06	0
Итого за 'Полдник'			6,10	0,00	26,00	0,00	52,10	462,98	16	9	54	0,8	143	0	0	0,06	0
Итого за день			52,44	25,56	81,54	16,70	214,82	1768,11	540,4	278,7	863	10,8	268,5	471,75	9,42	0,95	16,65

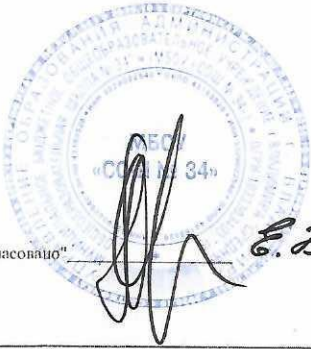


"Согласовано"

Е.Б. Семинюк
3 день

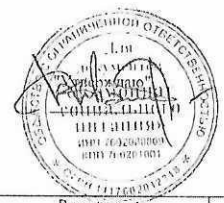


№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																		
251	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	31,63	29,74	18,51	1,80	46,16	476,28	250	42,8	323	1,26	90,5	116,89	1,38	0,09	1	
1/13	Хлеб с маслом	30	1,60	0,08	7,43	0,18	9,51	112,07	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0	
412	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	10,18	39,98	2,19	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78	
Итого за 'Завтрак'			33,35	29,82	25,97	2,01	65,85	628,33	347	53,5	392	1,4	143	176,08	1,55	0,11	2,08	
Обед																		
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,22	0,00	1,79	1,79	0,97	20,26	6,9	3,9	11,8	0,17	0	2,82	0,82	0,01	2,76	
79	Суп картофельный с макаронными изделиями и курице	210	3,24	0,94	3,31	2,37	17,69	111,93	14,4	19,7	56,7	0,88	3,68	168,83	1,16	0,09	5,45	
фир	Лзу	240	14,95	12,12	22,36	5,59	29,12	375,25	31,9	55	210	2,76	0	16,9	2,75	0,46	14,6	
прот	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
прот	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,27	0	0,33	0,46	0,06	0	
394/	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	29,05	109,90	31,5	20	27,2	0,67	0	116,6	1,1	0,02	0,32	
Итого за 'Обед'			22,89	13,05	28,04	10,33	99,75	724,97	96,1	114	357	5,74	3,68	305,47	6,28	0,63	23,1	
Ужин																		
Полдник																		
386	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	
Итого за 'Полдник'			0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	
Итого за день			56,64	42,88	54,41	12,73	177,21	1401,99	459	176	761	9,34	147	486,56	8,03	0,77	35,2	



"Согласовано"

Е. В. Смирнова
4 день



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углероды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины**				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	P9, мкг	T9, мкг	B1, мкг	C, мкг
Завтрак																	
127	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,83	2,89	8,69	1,29	34,49	239,49	127	89,4	197	2,7	44	49,8	0,38	0,18	0,52
227	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
4	Бутерброд с мясом к/з	40	4,01	2,86	4,64	0,13	9,38	96,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0
про	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
266	Какао с молоком	200	3,84	3,54	3,74	0,33	16,24	110,07	132	23,1	108	0,6	14,7	26,96	0,01	0,04	0,64
Итого за 'Завтрак'		22,90	14,37	22,05	2,15	73,94	571,28	296	138	472	5,9	159	181,08	1,14	0,38	1,16	
Обед																	
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	30	0,26	0,00	1,80	1,80	1,20	21,64	5,65	4,73	9,54	0,2	0	20,16	0,9	0,01	4,84
9/2	Рассолник со сметаной и курицей	210	2,23	0,76	5,15	4,45	11,25	98,43	19,6	19,8	51,1	0,7	4,28	345,66	2,04	0,06	5,16
фир	Тельное "Школьное"	90	12,49	11,42	9,72	4,73	11,41	182,53	131	37,3	195	1	34,3	62,64	2,53	0,07	0,76
179	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,71	0,04	4,05	0,52	39,03	208,00	7,37	25,6	76,5	0,6	19,9	22,33	0,26	0,04	0
про	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
про	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
фир	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	0,01	0,02	22,52	88,47	6,27	1,67	3,06	0,2	0	0,32	0,03	0	2,56
Итого за 'Обед'		22,30	12,22	21,26	12,05	108,35	706,70	181	104	386	3,9	58,5	451,43	6,23	0,25	13,3	
Ужин																	
Полдник																	
386	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Полдник'		0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	
Итого за день		45,61	26,60	43,72	14,60	193,89	1326,66	493	251	869	12	217	637,51	7,57	0,65	24,5	



"Согласовано"

В. Б. Рижикова
5 день



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углекисл. др., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
432	Оладьи с джемом	210	11,23	3,00	13,16	11,85	81,52	483,81	106	22,12	133,6	1,06	15,96	28,63	6,01	0,13	0,43
проз	Йогурт	115	4,60	0,00	1,73	0,00	16,45	100,56	128,8	14,95	98,9	0,12	11,5	0	0	0,03	0,58
412	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	10,18	39,98	2,19	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
Итого за 'Завтрак'			15,95	3,00	14,91	11,87	108,15	624,35	240,6	40,33	238,9	1,35	27,46	43,73	6,26	0,17	2,5
Обед																	
201	Салат из свежих томатов с растительным маслом	30	0,30	0,00	1,82	1,82	1,44	23,03	4,41	5,56	7,33	0,25	0	37,51	0,99	0,02	6,91
16/2	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	6,10	1,67	7,18	4,45	19,45	162,43	29,93	34,51	102,6	1,82	0	201,82	2,03	0,22	4,52
299	Котлета мясная	90	12,86	10,72	17,42	3,58	13,25	260,89	12,04	24,7	124,2	1,79	0	0	2,69	0,4	0
339	Картофельное пюре	150	3,10	0,66	4,79	0,49	21,16	139,02	38,33	29,46	86,87	1,08	25,5	32,42	0,18	0,11	5,19
проз	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
проз	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,38	15,28	51,35	1,27	0	0,33	0,46	0,06	0
417	Напиток из шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	15,55	59,45	5,7	1,52	1,49	0,28	0	86,8	0,34	0,01	52
Итого за 'Обед'			26,14	13,05	31,86	11,00	93,79	752,44	101,8	111	373,9	6,49	25,5	358,87	6,68	0,82	68,62
386	Фрукты	200	1,80	0,00	0,40	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	0	16	0,4	0,08	120
Итого за "			1,80	0,00	0,40	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	0	16	0,4	0,08	120
Итого за день			43,89	16,04	47,17	23,27	222,53	1465,74	410,4	177,4	658,8	8,44	52,96	418,6	13,34	1,06	191,1



"Согласовано"

Е. Б. Смирнова
6 день



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г			Жиры, г		Углекос- ды, г	ЭП, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	0,03	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РР, мкг	ТЭ, мкг	B1, мкг	C, мкг
Завтрак																		
54	Огурец свежий	30	0,24	0,00	0,03	0,03	1,03	4,68	6,76	4,12	12,35	0,18	0	3	0,03	0,01	2,94	
фир	Виточки из кур с соусом	90	8,54	7,82	12,50	4,62	7,47	176,94	30,09	11,33	79,6	0,75	26,5	53,34	2,32	0,03	0,74	
330	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,79	0,03	4,43	1,77	35,49	200,01	13,04	104,1	153,1	3,58	15	17,97	0,48	0,2	0	
проц	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
проц	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,38	15,28	51,35	1,27	0	0,33	0,46	0,06	0	
412	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	10,18	39,98	2,19	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78	
Итого за 'Завтрак'			19,15	7,92	17,51	6,97	77,10	529,24	63,46	135,4	297,4	5,83	41,5	74,73	3,29	0,3	4,46	
Обед																		
23	Салат из редиса огурцами и яйцом	30	0,70	0,45	2,19	1,79	1,10	26,23	10,22	3,71	17,41	0,3	8,82	10,32	0,84	0,01	4,69	
22/2	Суп-лапша на курином бульоне с курицей	210	2,04	0,03	3,22	0,24	13,27	89,18	9,79	6,57	22,98	0,39	16,8	186,9	0,34	0,03	0,44	
фир	Плов из свинины	240	11,49	7,34	17,68	7,67	48,41	396,85	17,96	41,12	139	1,45	0	576	4,84	0,2	0,86	
проц	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
проц	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,38	15,28	51,35	1,27	0	0,33	0,46	0,06	0	
фир	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	0,01	0,02	22,52	88,47	6,27	1,67	3,06	0,15	0	0,32	0,03	0	2,56	
Итого за 'Обед'			17,84	7,82	23,62	10,23	108,24	708,36	55,62	68,34	233,8	3,56	25,62	773,87	6,5	0,3	8,55	
Ужин																		
Полдник																		
386	Фрукты	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05		
Итого за 'Полдник'			0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	
Итого за день			37,59	15,74	41,74	17,80	202,75	1310,61	143,1	217,2	547,6	12,7	67,12	856,1	10,09	0,65	28,01	



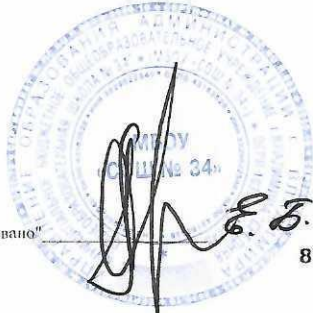
"Согласовано"

В. В. Киселев

7 день



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витаминный состав				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак																	
116	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	210	7,96	2,79	8,11	1,63	41,23	267,60	115	47,3	176	1,3	26,5	50,62	0,21	0,18	0,49
4	Бутерброд с мясом к/з	60	5,33	2,86	4,77	0,26	18,76	140,86	3,7	5,22	39,2	0,4	0	0,06	0,07	0	
414	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,84	3,23	0,10	13,70	94,40	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
	Итого за 'Завтрак'		16,53	8,49	16,11	1,99	73,69	502,87	235	65,8	299	1,8	46,5	72,62	0,27	0,29	1,01
Обед																	
16	Салат летний	30	0,40	0,00	1,53	1,53	2,11	23,32	4,17	3,41	7,73	0,2	0	12,87	0,74	0,01	3,38
95	Суп картофельный с рыбными консервами	210	6,85	5,26	12,91	3,11	15,89	205,44	74,1	16,2	102	1,1	6,55	280,69	4,49	0,05	1,34
187	Гедфели	90	7,25	6,18	14,76	5,17	9,40	198,62	19,8	15,2	80,1	1	8,44	26,34	2,65	0,18	1,29
218	Макаронные изделия отварные	150	5,46	0,04	3,65	0,68	35,12	194,66	11,6	7,41	41,3	0,8	11,5	21,48	0,84	0,06	0
про	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
про	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
390	Компот из яблок	200	0,39	0,00	0,16	0,16	24,39	95,48	15,1	5,51	9,49	0,9	0	2	12	0,07	10,6
	Итого за 'Обед'		23,84	11,48	33,52	11,17	109,84	825,14	136	63,1	292	5,1	26,5	343,71	21,2	0,43	16,6
Ужин																	
Полдник																	
386	Фрукты	120	0,48	0,00	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,6	0	6	0,24	0,04	12
	Итого за 'Полдник'		0,48	0,00	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,6	0	6	0,24	0,04	12
	Итого за день		40,85	19,98	50,12	13,64	197,45	1386,43	390	140	604	9,6	72,9	422,33	21,7	0,75	29,6

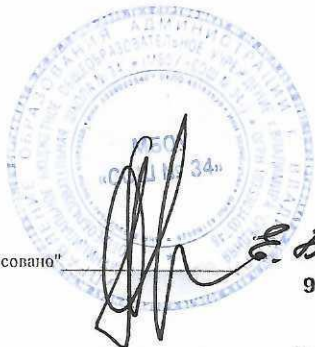


"Согласовано"

Е. В. Смирнова
8 день



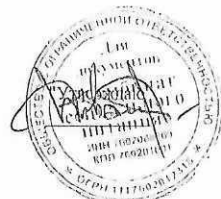
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	С, мкг	В1, мг	С, мг
Завтрак																	
254	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	210	25,33	23,59	16,53	1,92	68,48	517,98	172	31,4	237	1,53	45	83,03	11,7	0,11	9,32
3	Хлеб с сыром	30	4,15	2,63	2,84	0,18	9,38	81,07	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
411	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,04	9,91	38,60	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			27,49	24,06	16,87	2,15	71,12	542,43	364	47,1	363	1,69	78,6	120,93	11,8	0,13	9,69
Обед																	
211/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным мас	30	0,26	0,00	1,80	1,80	1,20	21,64	5,65	4,73	9,54	0,21	0	20,16	0,9	0,01	4,84
63	Борщ с курицей и сметаной	200	2,05	0,80	4,79	3,97	10,46	89,54	30,9	17,4	41,9	0,84	5,08	215,18	1,86	0,03	6,17
фир	Филе "Повника"	90	15,87	16,38	19,58	5,46	3,00	251,89	53,6	17	151	1,38	46,4	80,69	2,92	0,05	0,6
339	Картофельное пюре	150	3,10	0,66	4,79	0,49	21,16	139,02	38,3	29,5	86,9	1,08	25,5	32,42	0,18	0,11	5,19
фир	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
фир	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,27	0	0,33	0,46	0,06	0
412	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	10,18	39,98	2,19	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
Итого за 'Обед'			24,87	17,84	31,50	12,26	68,95	649,69	142	84,4	342	4,83	77	348,87	6,33	0,27	17,6
Ужин																	
Полдник																	
386	Фрукты	150	0,60	0,00	0,45	0,45	19,65	76,04	28,5	18	24	3,45	0	3	0,6	0,03	7,5
Итого за 'Полдник'			0,60	0,00	0,45	0,45	19,65	76,04	28,5	18	24	3,45	0	3	0,6	0,03	7,5
Итого за день			52,97	41,90	48,82	14,85	159,71	1268,16	534	150	729	9,98	156	472,79	18,7	0,44	34,8



"Согласовано"

Е. Б. Смирнова

9 день



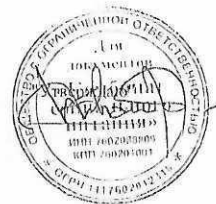
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ГД, мкг	B1, мкг	C, мкг
Завтрак																	
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	150	16,38	17,42	17,66	0,00	2,33	234,16	193	21,06	265,3	2,41	188,8	331,65	0,73	0,07	0,23
1/13	Хлеб с маслом	30	1,60	0,08	7,43	0,18	9,51	112,07	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
Про	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,38	15,28	51,35	1,27	0	0,33	0,46	0,06	0
412	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	10,18	39,98	2,19	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
Итого за 'Завтрак'			20,24	17,50	25,51	0,59	35,58	449,06	208,9	36,89	320,7	3,76	228,8	377,07	1,29	0,13	1,01
Обед																	
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	30	0,30	0,00	1,82	1,82	1,44	23,03	4,41	5,56	7,33	0,25	0	37,51	0,99	0,02	6,91
9/2	Рисосольник со сметаной и курицей	200	2,13	0,73	4,91	4,24	10,71	93,74	18,68	18,83	48,63	0,69	4,08	329,2	1,94	0,06	4,92
184	Котлета Домашняя	90	12,56	11,58	14,89	2,77	10,71	226,44	15,29	19,03	117,6	1,43	19,21	32,97	1,75	0,15	0,55
218	Макаронные изделия отварные	150	5,46	0,04	3,65	0,68	35,12	194,66	11,55	7,41	41,34	0,75	11,45	21,48	0,84	0,06	0
Про	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Про	Хлеб ржаной	65	4,29	0,00	0,78	0,78	27,11	125,70	22,75	30,55	102,7	2,54	0	0,65	0,91	0,12	0
393	Компот из ягод	20	0,01	0,00	0,01	0,01	2,01	7,85	0,42	0,39	0,29	0,02	0	0	0,03	0	0,18
Итого за 'Обед'			26,09	12,35	26,18	10,43	96,48	716,18	73,11	81,78	317,9	5,69	34,74	421,8	6,45	0,4	12,56
Ужин																	
Полдник																	
Про	Сок в индивидуальной упаковке	200,00	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Итого за 'Полдник'			0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Итого за день			46,93	29,85	52,29	11,63	149,46	1238,26	306	132,2	655,1	12,7	263,5	806,37	8,04	0,58	28,57



"Согласовано"

Е. Б. Степанова

10 день



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	B1, мкг	C, мг
Завтрак																	
проц	Йогурт	115	4,72	4,72	1,73	0,00	6,79	63,96	142,6	17,25	109,3	0,12	11,5	11,5	0	0,03	0,69
119	Каша молочная "Дружба"	250	8,15	3,47	9,19	1,24	48,43	306,93	136,8	46,97	187,8	1,07	32,1	60,5	0,27	0,14	0,61
проц	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
411	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,04	9,91	38,60	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			15,68	8,18	11,22	1,55	83,89	499,05	279,7	64,22	297,1	1,22	43,6	72	0,27	0,17	1,3
Обед																	
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,22	0,00	1,79	1,79	0,97	20,26	6,9	3,9	11,75	0,17	0	2,82	0,82	0,01	2,76
20/2	Суп из овощей с мясом и сметаной	200	4,82	2,97	6,37	2,71	13,59	127,75	23,25	23,15	84,67	1,11	17,4	192,48	1,33	0,12	6,16
Фир	Филе куриное в сметанном соусе	90	11,60	10,98	18,22	5,42	4,87	229,36	25,22	13,57	113	1,12	50	61,09	2,92	0,04	0,61
330	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,79	0,03	4,43	1,77	35,49	200,01	13,04	104,1	153,1	3,58	15	17,97	0,48	0,2	0
проц	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
проц	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,38	15,28	51,35	1,27	0	0,33	0,46	0,06	0
417	Напиток из шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	15,55	59,45	5,7	1,52	1,49	0,28	0	86,8	0,34	0,01	52
Итого за 'Обед'			27,21	13,98	31,47	12,34	93,41	744,46	85,48	161,5	415,4	7,52	82,4	361,49	6,34	0,44	61,53
Ужин																	
Полдник																	
проц	Мороженос	100	5,19	0,00	22,10	0,00	44,29	393,53	13,6	7,65	45,9	0,68	121,6	0	0	0,05	0
Итого за 'Полдник'			5,19	0,00	22,10	0,00	44,29	393,53	13,6	7,65	45,9	0,68	121,6	0	0	0,05	0
Итого за день			48,08	22,16	64,78	13,89	221,58	1637,04	378,8	233,4	758,3	9,42	247,6	433,49	6,6	0,67	62,84