

Согласовано:

Начальник летнего лагеря

Спиридонова О.Ю.

Утверждаю:

Директор школы

Тимонин А.В.

## Примерное циклическое двухнедельное меню

для организации питания детей школьного лагеря с дневным прибытием

02.06.2025 (14.06.2025)

Возраст

7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минеральные вещества					
		выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энерг. цен., ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
33	Яблоко 1 шт.	200	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3
3.11	Сыр твердо-мягкий порц.	15	2,3	3,4	0	45,3	0	0,03	0	0	0,05	88	50	0,4	0	3,5	0,1
71.13	Каша гер. молочная с маслом сл	200	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	0,2	1,3	0,08	0	142,6	222,38	0	0,001	65,69	1,53
693.03	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	142,93	0,06	0,01	1,6	0,04	0,4	102,6	178,4	1	0,013	24,8	1
5.31	Батон пшеничный	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	0,7	7	31,6	0,01	0,01	9,4	0,78
	<b>итого завтрак</b>		<b>15,0</b>	<b>17,8</b>	<b>76,1</b>	<b>510,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>17,9</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>364,2</b>	<b>498,9</b>	<b>1,4</b>	<b>0,0</b>	<b>116,9</b>	<b>6,7</b>
<b>Обед</b>																	
10.37	Салат «Ассорти»	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,6	0,16	0,3	56,3	21,1	0,9	0,01	38,6	0,8
102.89	Суп картофельный с горохом	200/10	4,8	3,1	16,9	110,6	0,21	0,07	7	0,001	0,2	42,1	142,5	1,82	0,02	23,89	1,54
267.66	Котлета мясная (крокеты)	57	13,87	10,23	4,94	194,11	0,13	0,12	2,19	0,20	0,02	25,50	111,82	0,89	0,68	23,43	1,46
74.05	Каша гречневая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	185,19	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0	0	3	0,66
349.1	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	90,46	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,6	0,02	9,4	0,78
5.08	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	0,08	0,03	0	0,22
0.33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	4,29	0,764	98,32	5,46
	<b>итого обед</b>		<b>28,9</b>	<b>21,02</b>	<b>97,46</b>	<b>696,46</b>	<b>0,52</b>	<b>0,32</b>	<b>23,43</b>	<b>0,391</b>	<b>4,97</b>	<b>175,6</b>	<b>484,75</b>	<b>8,58</b>	<b>1,528</b>	<b>196,6</b>	<b>10,92</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>43,85</b>	<b>38,77</b>	<b>173,6</b>	<b>1207,04</b>	<b>0,9</b>	<b>0,61</b>	<b>41,33</b>	<b>0,541</b>	<b>6,42</b>	<b>539,8</b>	<b>983,63</b>	<b>9,99</b>	<b>1,555</b>	<b>313,5</b>	<b>17,63</b>

03.06.2025(16.06.2025)

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минеральные вещества					
		выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энерг. цен., ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак мясной</b>																	
340.12	Овощи порционно: огурец	30	0,24	0,03	0,75	4,04	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,9	12,6	2,28	0,04	24,45	1,93

267,71	Шницель "Тогошка"	60	18,04	9,67	4	220,92	0,15	0,09	1,2	0,3	0,06	15,88	175,41	0	0,06	25,23	1,68		
21.05	Рис отварной с маслом сл.	150	3,7	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,14	0	0	0	0,06		
303.03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19,96	74,9	0	0	0	0	0	0,4	0	0,008	0,003	0	0,44		
0.08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	<b>2,4</b>	<b>0,1</b>	<b>53,9</b>	<b>4,3</b>		
	Кондитерское издел.(вафли)	45	1,23	1,94	36,99	126,71	0,04	0,04	0	0	0	0	0,9	0	0	2	0,6		
	<b>итого завтрак</b>		<b>25,0</b>	<b>14,0</b>	<b>83,3</b>	<b>584,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>5,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>46,1</b>	<b>293,2</b>						
<b>Обед</b>																0,17	0,03	9	0,28
53.15	Салат «Зайчик»	60	0,77	2,04	2,26	30,97	0,02	0,02	19,95	0,01	78,7	25,65	13,62	1,52	0,03	25,76	1,25		
151.25	Суп лапша	200	6,9	6,95	18,76	160,5	0,18	0,17	4,2	0,820	0,3	34,7	75,88	0,00	0,00	15,18	1,65		
279.35	Тефтели рыбные	50	11,7	14,1	15	229,7	0,16	0,13	0,3	0,009	0,01	12,65	138,55	0,00	0,00	15,18	1,65		
520.07	Картоф. пюре с маслом сл.	150	3,29	7,06	22,21	159,99	0,16	0,13	26,1	0,1	1,5	42,54	97,8	0	0	3	0,66		
349.1	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	90,46	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,6	0,02	9,4	0,78		
5.08	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	0,08	0,03	0	0,22		
0.33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	<b>2,37</b>	<b>0,11</b>	<b>77,52</b>	<b>6,49</b>		
	<b>итого обед</b>		<b>25,72</b>	<b>30,55</b>	<b>99,33</b>	<b>749,12</b>	<b>0,58</b>	<b>0,48</b>	<b>51,19</b>	<b>0,939</b>	<b>82,4</b>	<b>149,1</b>	<b>378,15</b>	<b>4,722</b>	<b>0,214</b>	<b>131,4</b>	<b>10,78</b>		
	<b>ИТОГО</b>		<b>50,74</b>	<b>44,53</b>	<b>182,6</b>	<b>1334,02</b>	<b>0,809</b>	<b>0,61</b>	<b>56,27</b>	<b>1,282</b>	<b>83,2</b>	<b>195,2</b>	<b>671,3</b>	<b>4,722</b>	<b>0,214</b>	<b>131,4</b>	<b>10,78</b>		

04.06.2025 (17.06.2025)

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минерал		Zn	I	Mg	Fe		
		выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энерг. цен., ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	15	16	17	18		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14						
<b>Завтрак молочный</b>																0	0,003	13,5	3,3
33	Яблоко 1 шт.	200	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0,01	0,001	0,9	0,12		
0.11	Джем фруктовый	20	0,1	0	14,3	54,1	0,01	0,01	2,5	0,08	0,09	3,6	2,9	0,01	0,01	9,4	0,78		
5.31	Батон пшеничный	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	0,7	7	31,6	1,2	0,02	93,9	2,53		
223.28	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	170	14,92	14,38	31,51	307,3	0,3	0,4	0,9	0,21	1,36	216	114,6	1,11	0,011	20,9	0,22		
386	Кисло-молочный напиток «Снежок»	200	6	5,6	24	164	0,1	0,22	2,56	0	0	134,4	209	<b>2,3</b>	<b>0,0</b>	<b>138,6</b>	<b>7,0</b>		
	<b>итого завтрак</b>		<b>22,9</b>	<b>20,8</b>	<b>91,7</b>	<b>622,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,7</b>	<b>21,0</b>	<b>0,3</b>	<b>2,5</b>	<b>385,0</b>	<b>374,6</b>						
<b>Обед</b>																0,3	0	9,98	0,34
49	Салат «Витаминный»	60	0,94	7,22	5,27	57,42	0,03	0,03	12,4	0	1,5	19,17	20,31	0,58	0,009	19,78	1,03		
514.20	Борщ со свежей капуст.	200/10	1,89	2,43	9,34	64,46	0,05	0,05	16,3	0,590	0,2	38,57	45,64	0,00	0,00	61,71	2,66		
291.33	Плов с курицей	200	23,72	30,80	52,16	567,69	0,78	0,76	4,12	0,46	0,00	42,45	289,09	0	0	8	0,72		
407	Сок натуральный	200	1	0,2	2,2	81,6	0,08	0,08	4	0	0	31,1	18	0,6	0,02	9,4	0,78		
5.08	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	0,08	0,03	0	0,22		
0.33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	<b>1,56</b>	<b>0,059</b>	<b>108,9</b>	<b>5,75</b>		
	<b>итого обед</b>		<b>30,39</b>	<b>41,05</b>	<b>85,65</b>	<b>848,67</b>	<b>1</b>	<b>0,95</b>	<b>37,26</b>	<b>1,05</b>	<b>3,6</b>	<b>142,3</b>	<b>417,64</b>	<b>3,89</b>	<b>0,104</b>	<b>247,5</b>	<b>12,7</b>		

<b>ИТОГО</b>		<b>53,33</b>	<b>61,87</b>	<b>177,3</b>	<b>1471,22</b>	<b>1,51</b>	<b>1,63</b>	<b>58,22</b>	<b>1,37</b>	<b>6,05</b>	<b>527,3</b>	<b>792,24</b>	<b>3,89</b>	<b>0,104</b>	<b>247,5</b>	<b>12,7</b>
--------------	--	--------------	--------------	--------------	----------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------

**05.06.2025 (18.06.2025)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минерал		Zn	I	Mg	Fe	
		выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энерг. цен., ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	15	16	17	18	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
<b>Завтрак мясной</b>																		
															0,18	0	16,2	0,76
340.12	Яйцо отварное	40	3,06	3,52	8,83	77	0,03	0,12	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	1,99	0,03	20,29	1,73	
441.03	Тефтели под овоц. соусом	57	11,7	14,1	15	229,7	0,16	0,13	0,3	0,009	0,01	12,65	138,55	0,78	0,002	8,47	0,86	
332.02	Макароны отвар. маслом сл.	150	5,7	3,43	36,45	190,4	0,09	0,03	0	0,03	1,25	13,28	46,21	0,017	0	5,24	0,87	
375.01	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	58,7	0	0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,008	0,003	0	0,44	
0.08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>50,2</b>	<b>4,7</b>	
	Кондитерское изделие (зефир)	20	2,5	7,3	13	125	0	0,02	0	0	0	25	12	0	0	6	1,4	
	<b>итого завтрак</b>		<b>23,8</b>	<b>21,4</b>	<b>95,2</b>	<b>644,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>6,9</b>	<b>2,9</b>	<b>2,4</b>	<b>75,1</b>	<b>270,3</b>					
<b>Обед</b>																		
															0,43	0,01	12,9	0,84
20.08	Салат «Свеколка»	60	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,1	26,61	25,64	0	0	19,2	0,79	
96.35	Рассольник «Домашний»	200/10	1,7	6	12,8	108,4	0,1	0	5,8	0,450	1	30	61,2	2,28	0,03	29,86	1,93	
267.67	Котлеты «Солнечногорские»	60	13,50	10,90	5,30	171,60	0,07	0,23	0,75	0,20	0,02	73,74	184,82	3,5	0,017	62,53	4,98	
250.01	Гороховое пюре с маслом сл.	150	16,3	2,51	36	222,78	0,64	0,13	0	0	0,01	66,31	161,01	0	0	3	0,66	
349.1	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	90,46	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,6	0,02	9,4	0,78	
5.08	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	0,08	0,03	0	0,22	
0.33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	<b>6,89</b>	<b>0,107</b>	<b>136,9</b>	<b>10,2</b>	
	<b>итого обед</b>		<b>35,42</b>	<b>22,86</b>	<b>100,33</b>	<b>720,87</b>	<b>0,88</b>	<b>0,41</b>	<b>12,89</b>	<b>0,66</b>	<b>3,03</b>	<b>230,3</b>	<b>484,97</b>	<b>9,865</b>	<b>0,142</b>	<b>187,1</b>	<b>14,86</b>	
	<b>ИТОГО</b>		<b>59,18</b>	<b>44,29</b>	<b>195,51</b>	<b>1365,47</b>	<b>1,2</b>	<b>0,71</b>	<b>19,77</b>	<b>3,569</b>	<b>5,44</b>	<b>305,3</b>	<b>755,31</b>	<b>9,865</b>	<b>0,142</b>	<b>187,1</b>	<b>14,86</b>	

**06.06.2025 (19.06.2025)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минерал		Zn	I	Mg	Fe	
		выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энерг. цен., ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	15	16	17	18	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
<b>Завтрак молочный</b>																		
															0,64	1,02	21,4	0,004
244.01	Зеленый горошек овощной	20	4,6	0,24	10,66	60,5	0,16	0,04	0	0,002	1,82	23	65,8	0,4	0	3,5	0,1	
3.11	Сыр твердо-мягкий порц.	15	2,3	3,4	0	45,3	0	0,03	0	0	0,05	88	50	1	0,013	24,8	1	
693.03	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	142,93	0,06	0,01	1,6	0,04	0,4	102,6	178,4	0,008	0,003	0	0,44	
0.08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	1,35	0,03	21,55	1,51	
340.07	Омлет натур. с маслом сл.	200	16,29	18,99	5,04	255	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,4	248,5	<b>3,4</b>	<b>1,1</b>	<b>71,3</b>	<b>3,1</b>	
	Кондитерское изделие (печенье)	20	2,5	7,3	13	125	0	0,02	0	0	0	25	12	0	0	6	1,4	

<b>итого завтрак</b>			<b>29,7</b>	<b>26,7</b>	<b>60,9</b>	<b>592,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>2,8</b>	<b>0,1</b>	<b>4,9</b>	<b>353,0</b>	<b>568,7</b>				
<b>Обед</b>																	
53.15	Салат «Зайчик»	60	0,77	2,04	2,26	30,97	0,02	0,02	19,95	0,01	78,7	25,65	13,62	0	0	21,82	0,3
140.10	Суп картоф. с клецками	200	9,9	8,9	25,2	214,2	0,2	0,05	6,6	0,020	0	39,45	74,65	1,70	0,02	36,30	2,04
267.89	Котлеты куриные	60	10,40	11,00	10,60	180,70	0,17	0,10	0,30	0,01	0,01	11,70	131,80	0,2	0,003	11,3	0,4
518.02	Картофель отвар. с масл. сл.	100	2,3	5,2	13,3	105,9	0,07	0,07	6,9	0,01	1	25,9	39,9	0	0	3	0,66
349.1	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	90,46	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,6	0,02	9,4	0,78
5.08	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	0,08	0,03	0	0,22
0.33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	<b>2,75</b>	<b>0,107</b>	<b>90,82</b>	<b>4,68</b>
<b>итого обед</b>			<b>26,43</b>	<b>27,54</b>	<b>92,46</b>	<b>699,73</b>	<b>0,518</b>	<b>0,274</b>	<b>34,39</b>	<b>0,047</b>	<b>81,6</b>	<b>136,3</b>	<b>312,27</b>	<b>6,148</b>	<b>1,173</b>	<b>162,1</b>	<b>7,734</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>56,16</b>	<b>54,19</b>	<b>153,34</b>	<b>1292,26</b>	<b>0,898</b>	<b>0,634</b>	<b>37,19</b>	<b>0,129</b>	<b>86,5</b>	<b>489,3</b>	<b>880,97</b>	<b>6,148</b>	<b>1,173</b>	<b>162,1</b>	<b>7,734</b>

07.06.2025 (20.06.2025)

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минерал		Zn	I	Mg	Fe
		выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энерг. цен., ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
458	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	53,7	0,06	0,05	90	0,012	0,3	51	34,5	0,4	0	3,5	0,1
3.11	Сыр твердо-мягкий порц.	15	2,3	3,4	0	45,3	0	0,03	0	0	0,05	88	50	0	0	57,8	1,3
345.01	Каша греч. мол. с масл. сл.	200	7,3	12,5	54,3	345,3	0,14	0,18	3,35	0,04	1,3	147,6	198,6	0	0	0	0,06
303.03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19,96	74,9	0	0	0	0	0	0,4	0	0,01	0,01	9,4	0,78
5.31	Батон пшеничный	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	0,7	7	31,6	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>93,2</b>	<b>2,7</b>
<b>итого завтрак</b>			<b>12,3</b>	<b>16,4</b>	<b>93,3</b>	<b>552,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>93,4</b>	<b>0,1</b>	<b>2,4</b>	<b>294,0</b>	<b>314,7</b>				
<b>Обед</b>																	
49	Салат «Витаминный»	60	0,94	7,22	5,27	57,42	0,03	0,03	12,4	0	1,5	19,17	20,31	1,3	0,003	22,44	0,8
66236.0	Борщ с фасолью	200	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19	0,740	0,1	43,1	48,75	0,00	0,02	57,00	0,96
413.02	Сосиски отварные	50	16,80	17,60	1,30	230,50	0,19	0,32	0,80	0,00	1,28	213,80	508,80	0,78	0,002	8,47	0,86
332.02	Макароны отвар. маслом сл.	150	5,7	3,43	36,45	190,4	0,09	0,03	0	0,03	1,25	13,28	46,21	0	0	8	0,72
407	Сок натуральный	200	1	0,2	2,2	81,6	0,08	0,08	4	0	0	31,1	18	0,6	0,02	9,4	0,78
5.08	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	0,08	0,03	0	0,22
0.33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	<b>3,06</b>	<b>0,075</b>	<b>115,3</b>	<b>4,68</b>
<b>итого обед</b>			<b>29,05</b>	<b>31,5</b>	<b>74,64</b>	<b>716,13</b>	<b>0,502</b>	<b>0,54</b>	<b>36,64</b>	<b>0,77</b>	<b>6,03</b>	<b>331,5</b>	<b>686,67</b>	<b>3,77</b>	<b>0,088</b>	<b>208,5</b>	<b>7,37</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>41,32</b>	<b>47,94</b>	<b>167,89</b>	<b>1268,43</b>	<b>0,742</b>	<b>0,82</b>	<b>129,99</b>	<b>0,822</b>	<b>8,38</b>	<b>625,5</b>	<b>1001,37</b>	<b>3,77</b>	<b>0,088</b>	<b>208,5</b>	<b>7,37</b>

09.06.2025 (21.06.2025)

№	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минерал		Zn	I	Mg	Fe
---	--------------------	----------------------	--	--	--	--	--------------	--	--	--	--	---------	--	----	---	----	----

рецептуры	выход	г	белки	жиры	углеводы	энерг. цен.,	B1	B2	C	A	E	Ca	P	15	16	17	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
<b>Завтрак мясной</b>														0,18	0	16,2	0,76
340.12	Яйцо отварное	40	3,06	3,52	8,83	77	0,03	0,12	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	2,28	0,04	24,45	1,93
267.71	Шницель	60	14,8	20,69	3,81	261,52	0,18	0,21	0,43	0,04	0,01	48,45	177,91	0	0	55,1	0,3
345.24	Каша «Дружба» с масл. сл.	150	3,5	5	25,2	152,8	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	183,5	0,017	0	5,24	0,87
375.01	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	58,7	0	0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,008	0,003	0	0,44
0.08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	<b>2,5</b>	<b>0,0</b>	<b>101,0</b>	<b>4,3</b>
	Кондитерское издел.(вафли)	45	1,23	1,94	36,99	126,71	0,04	0,04	0	0	0	0	0,9	0	0	2	0,6
	<b>итого завтрак</b>		<b>24,7</b>	<b>29,6</b>	<b>72,7</b>	<b>638,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>10,4</b>	<b>2,9</b>	<b>1,2</b>	<b>225,0</b>	<b>447,0</b>				
<b>Обед</b>														0,26	0	21,3	0,8
0.09	Салат овощной "Фасолька"	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,1	10,7	0,05	0,3	69,36	47,5	1,16	0	12,4	0,4
124.99	Щи из св. капусты с мясом	200/10	1,97	5,18	8,97	88,14	0,02	0,02	9,2	0,040	0,08	36,74	24,2	0,20	0,01	18,42	0,63
279.35	Тефтели рыбные	50	11,7	14,1	15	229,7	0,16	0,13	0,3	0,009	0,01	12,65	138,55	0,00	0,00	15,18	1,65
520.07	Картоф. пюре с масл.сл	150	3,29	7,06	22,21	159,99	0,16	0,13	26,11	0,1	1,5	42,54	97,75	0	0	3	0,66
349.1	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	90,46	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,6	0,02	9,4	0,78
5.08	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	0,08	0,03	0	0,22
0.33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	<b>1,62</b>	<b>0,009</b>	<b>70,3</b>	<b>4,14</b>
	<b>итого обед</b>		<b>18,85</b>	<b>28,69</b>	<b>80,35</b>	<b>632,68</b>	<b>0,39</b>	<b>0,38</b>	<b>46,51</b>	<b>0,199</b>	<b>1,89</b>	<b>183,9</b>	<b>315,7</b>	<b>4,105</b>	<b>0,052</b>	<b>171,3</b>	<b>8,44</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>43,51</b>	<b>58,28</b>	<b>153,09</b>	<b>1271,5</b>	<b>0,74</b>	<b>0,83</b>	<b>56,92</b>	<b>3,146</b>	<b>3,05</b>	<b>408,9</b>	<b>762,69</b>	<b>4,105</b>	<b>0,052</b>	<b>171,3</b>	<b>8,44</b>

10.06.2025 (23.06.2025)

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минерал					
		выход	г	белки	жиры	углеводы	энерг. цен.,	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Zn	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>														0,3	0,003	22,5	0,45
458	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	53,7	0,06	0,05	90	0,012	0,3	51	34,5	0,2	0,001	6,8	0,04
11.18	Молоко сгущеное	30	1,5	0,06	11,4	49	0,01	0,08	0,2	0,01	0,04	61,4	43,8	2,2	0,008	48,51	1,31
2.35	Каша молочная манная с м.сл.	170	15,23	17,5	36,7	355,9	0,09	0,3	0,48	0,22	1,8	143,7	290,6	0	0	8	0,72
407	Сок натуральный	200	1	0,2	2,2	81,6	0,08	0,08	4	0	0	31,1	18	0,01	0,01	9,4	0,78
5.31	Батон пшеничный	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	0,7	7	31,6	<b>2,7</b>	<b>0,0</b>	<b>95,2</b>	<b>3,3</b>
	<b>итого завтрак</b>		<b>20,4</b>	<b>18,3</b>	<b>69,3</b>	<b>573,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>94,7</b>	<b>0,2</b>	<b>2,8</b>	<b>294,2</b>	<b>418,5</b>				
<b>Обед</b>														0,13	0	6,6	0,75
10.37	Салат «Ассорти»	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,6	0,16	0,3	56,3	21,1	0,2	0,014	18,71	0,88
151.25	Суп лапша	200	6,9	6,95	18,76	160,5	0,18	0,17	4,2	0,820	0,3	34,7	75,88	0,00	0,00	15,18	1,65

288.2	Птица запечённая	80	16,90	9,66	0,15	155,10	0,08	0,17	0,02	0,00	0,00	17,30	1,42	3,5	0,017	62,53	4,98
250.01	Гороховое пюре с маслом сл.	150	16,3	2,51	36	222,78	0,64	0,13	0	0	0,01	66,31	161,01	0,017	0	5,24	0,87
375.01	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	58,7	0	0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,6	0,02	9,4	0,78
5.08	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	0,08	0,03	0	0,22
0.33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	<b>4,527</b>	<b>0,081</b>	<b>117,7</b>	<b>10,13</b>
	<b>итого обед</b>		<b>43,2</b>	<b>19,58</b>	<b>86,81</b>	<b>674,58</b>	<b>0,96</b>	<b>0,51</b>	<b>7,56</b>	<b>0,82</b>	<b>2,27</b>	<b>137,4</b>	<b>292,69</b>	<b>7,237</b>	<b>0,103</b>	<b>212,9</b>	<b>13,43</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>63,6</b>	<b>37,88</b>	<b>156,1</b>	<b>1247,88</b>	<b>1,24</b>	<b>1,04</b>	<b>102,24</b>	<b>1,062</b>	<b>5,11</b>	<b>431,6</b>	<b>711,19</b>	<b>7,237</b>	<b>0,103</b>	<b>212,9</b>	<b>13,43</b>

### 11.06.2025

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минерал		Zn	I	Mg	Fe
		выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энерг. цен., ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	15	16	17	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
<b>Завтрак мясной</b>																	
54.47	Фасоль с раст.маслом	30	2,2	4,3	12,3	93,63	0,01	0,01	1	0,02	0,03	5,68	38,38	1,99	0,03	20,29	1,73
279.35	Тефтели под овоц. соусом	57	11,7	14,1	15	229,7	0,16	0,13	0,3	0,009	0,01	12,65	138,55	0,78	0,002	8,47	0,86
332.02	Макароны отвар. маслом сл.	150	5,7	3,43	36,45	190,4	0,09	0,03	0	0,03	1,25	13,28	46,21	0	0	0	0,06
303.03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19,96	74,9	0	0	0	0	0	0,4	0	0,008	0,003	0	0,44
0.08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	<b>2,8</b>	<b>0,1</b>	<b>33,0</b>	<b>3,3</b>
	Кондитерское изделие (зефир)	20	2,5	7,3	13	125	0	0,02	0	0	0	25	12	0	0	6	1,4
	<b>итого завтрак</b>		<b>22,6</b>	<b>22,2</b>	<b>103,4</b>	<b>677,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>2,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>40,0</b>	<b>249,1</b>				
<b>Обед</b>																	
99.54	Суп «Летний»	200/10	4,98	7,69	9,46	124,6	0,2	0,18	8,39	0,120	2	22,3	71,48	4,20	0,00	64,25	3,82
436.81	Жаркое по-домашнему	230	16,40	17,26	29,34	300,31	0,25	0,23	36,00	0,07	0,42	48,53	250,90	0	0	3	0,66
349.1	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	90,46	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,6	0,02	9,4	0,78
5.08	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	0,08	0,03	0	0,22
0.33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	<b>5,08</b>	<b>0,062</b>	<b>99,25</b>	<b>6,08</b>
	<b>итого обед</b>		<b>24,44</b>	<b>25,35</b>	<b>79,9</b>	<b>592,87</b>	<b>0,51</b>	<b>0,44</b>	<b>45,03</b>	<b>0,19</b>	<b>4,32</b>	<b>104,4</b>	<b>374,68</b>	<b>7,898</b>	<b>0,117</b>	<b>132,2</b>	<b>9,35</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>47,08</b>	<b>47,5</b>	<b>183,29</b>	<b>1270,3</b>	<b>0,81</b>	<b>0,62</b>	<b>47,21</b>	<b>0,249</b>	<b>6,31</b>	<b>144,4</b>	<b>623,82</b>	<b>7,898</b>	<b>0,117</b>	<b>132,2</b>	<b>9,35</b>

### 13.06.2025

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минерал		Zn	I	Mg	Fe
		выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энерг. цен., ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	15	16	17	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
<b>Завтрак молочный</b>																	
244.01	Зеленый горошек овощной	20	4,6	0,24	10,66	60,5	0,16	0,04	0	0,002	1,82	23	65,8	0,4	0	3,5	0,1
3.11	Сыр твердо- мягкий	15	2,3	3,4	0	45,3	0	0,03	0	0	0,05	88	50	1,35	0,03	21,55	1,51

340.07	Омлет натур. с маслом сл.	200	16,29	18,99	5,04	255	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,4	248,5	0,017	0	5,24	0,87	
375.01	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	58,7	0	0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,008	0,003	0	0,44	
0.08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	<b>2,4</b>	<b>1,1</b>	<b>51,7</b>	<b>2,9</b>	
	Фрукты-яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0					
	<b>итого завтрак</b>		<b>26,5</b>	<b>23,0</b>	<b>50,6</b>	<b>508,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>4,1</b>	<b>0,0</b>	<b>4,6</b>	<b>258,4</b>	<b>400,1</b>					
<b>Обед</b>															0,43	0,01	12,9	0,84
20.08	Салат «Свеколка»	60	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,1	26,61	25,64	0,001	0,03	27,28	0,38	
140.10	Суп картоф. с клецками	200	9,9	8,9	25,2	214,2	0,2	0,05	6,6	0,020	0	39,45	74,65	1,70	0,02	36,30	2,04	
267.89	Котлеты из курицы	60	12,20	4,60	8,10	121,00	0,07	0,06	0,19	0,00	0,06	11,20	75,20	0	0,001	27,89	0,59	
144	Овощи тушеные с рисом	150	3,7	3,96	38,83	196,24	0,03	0,02	15,85	0,04	0	14,94	79,38	0	0	8	0,72	
407	Сок натуральный	200	1	0,2	2,2	81,6	0,08	0,08	4	0	0	31,1	18	0,6	0,02	9,4	0,78	
5.08	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	0,08	0,03	0	0,22	
0.33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	<b>2,811</b>	<b>0,115</b>	<b>121,8</b>	<b>5,57</b>	
	<b>итого обед</b>		<b>30,5</b>	<b>21,11</b>	<b>96,14</b>	<b>740,67</b>	<b>0,452</b>	<b>0,26</b>	<b>32,78</b>	<b>0,071</b>	<b>2,06</b>	<b>134,3</b>	<b>317,47</b>	<b>5,226</b>	<b>1,168</b>	<b>173,5</b>	<b>8,494</b>	
	<b>ИТОГО</b>		<b>56,99</b>	<b>44,12</b>	<b>146,74</b>	<b>1248,97</b>	<b>0,772</b>	<b>0,62</b>	<b>36,88</b>	<b>0,113</b>	<b>6,63</b>	<b>392,7</b>	<b>717,55</b>	<b>5,226</b>	<b>1,168</b>	<b>173,5</b>	<b>8,494</b>	