

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 2-Х РАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет В ЛАГЕРЕ ШКОЛ

## С ДНЕВНЫМ ПРИБЫВАНИЕМ

Утверждаю: Директор ООО "Фабрика вкуса"



В.В.Парлюк



1 день ( 1 июня Чд )

| №        | Наименование блюда                              | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |       | Витамины |
|----------|-------------------------------------------------|----------|----------|---------|------------------|----------|---------------------------|--------|-------|----------|
|          |                                                 |          | всего    | всего   |                  |          | Са                        | Mg     | Fe    | C,мг     |
| Завтрак  |                                                 |          |          |         |                  |          |                           |        |       |          |
| 184/1994 | Омлет натуральный                               | 150/5    | 10,21    | 11,13   | 1,78             | 147,86   | 71,08                     | 11,84  | 1,75  | 0,15     |
| 157/1994 | Каша ячневая молочная с маслом                  | 150/5    | 5,21     | 5,69    | 27,86            | 180,17   | 106,21                    | 23,68  | 0,61  | 0,39     |
| гк 398   | Кисель фруктовый                                | 200      | 0,00     | 0,00    | 18,60            | 70,68    | 36                        | 0      | 0     | 20       |
|          | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 30       | 1,98     | 0,19    | 14,01            | 67,18    | 0                         | 0      | 0     | 0        |
|          | Хлеб ржаной                                     | 25       | 1,65     | 0,30    | 8,35             | 48,35    | 8,75                      | 11,75  | 0,98  | 0        |
|          | Фрукт свежий                                    | 100      | 0,40     | 0,40    | 9,80             | 48,68    | 16                        | 9      | 2,2   | 10       |
|          | Итого за прием                                  |          | 19,45    | 17,71   | 80,40            | 562,92   | 238,04                    | 56,27  | 5,54  | 30,54    |
| Обед     |                                                 |          |          |         |                  |          |                           |        |       |          |
| гк245    | Овощная поджарнировка (огурец или помидор свеж) | 60       | 0,47     | 0,06    | 1,47             | 9,37     | 13,52                     | 8,23   | 0,35  | 5,88     |
| 110/1994 | Борщ со сметаной                                | 250/5    | 2,50     | 10,62   | 32,37            | 132,50   | 40,05                     | 21     | 0,95  | 7,55     |
| гк 360   | Плов из мяса с томатом с куркумой               | 200      | 16,40    | 15,51   | 37,71            | 353,71   | 21,3                      | 42,8   | 2,18  | 0,96     |
| гк 418   | Компот из яблок с сухофруктами                  | 200      | 0,10     | 0,00    | 17,10            | 69,00    | 14,3                      | 8,4    | 0,41  | 1,7      |
|          | Хлеб пшеничный с отрубями                       | 25       | 2,00     | 0,87    | 11,76            | 65,62    | 5                         | 3,5    | 0,21  | 0        |
|          | Хлеб ржаной                                     | 50       | 3,30     | 0,60    | 16,70            | 96,70    | 17,5                      | 23,5   | 1,96  | 0        |
|          | Итого за прием                                  |          | 24,77    | 27,66   | 117,11           | 726,90   | 111,67                    | 107,43 | 6,06  | 16,09    |
|          | Итого за день                                   |          | 44,22    | 45,37   | 197,51           | 1289,81  | 349,71                    | 163,70 | 11,60 | 46,63    |



2 день ( 2 июня Пт); 11 день (16 июня)

| №        | Наименование блюда                              | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |       | Витамины |
|----------|-------------------------------------------------|----------|----------|---------|------------------|----------|---------------------------|--------|-------|----------|
|          |                                                 |          | всего    | всего   |                  |          | Ca                        | Mg     | Fe    | С,мг     |
| Завтрак  |                                                 |          |          |         |                  |          |                           |        |       |          |
| 3/2004   | Бутерброд с маслом и сыром                      | 15/10/15 | 4,36     | 7,91    | 11,81            | 182,02   | 169,1                     | 9,17   | 0,14  | 0,12     |
| 257/1994 | Каша геркулесовая молочная с маслом             | 200/5    | 8,64     | 7,59    | 35,88            | 210,75   | 107,32                    | 51,56  | 1,27  | 0,43     |
| 420/тгк  | Чай лимонный                                    | 200      | 0,12     | 0,03    | 10,04            | 40,01    | 2,25                      | 0,58   | 0,06  | 0,81     |
| -        | Хлеб ржаной                                     | 25       | 1,65     | 0,30    | 8,35             | 48,35    | 8,75                      | 11,75  | 0,98  | 0        |
|          | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 15       | 0,99     | 0,10    | 7,00             | 33,59    | 0                         | 0      | 0     | 0        |
|          | Итого за прием                                  |          | 15,76    | 15,93   | 73,08            | 514,71   | 287,42                    | 73,06  | 2,45  | 1,36     |
| Обед     |                                                 |          |          |         |                  |          |                           |        |       |          |
| тгк 245  | Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж) | 60       | 0,47     | 0,06    | 1,47             | 9,37     | 13,52                     | 8,23   | 0,35  | 5,88     |
| 129/1994 | Рассольник Ленинградский со сметаной            | 250/5    | 3,75     | 8,12    | 36,37            | 171,25   | 98                        | 69,8   | 7,2   | 40,5     |
| тгк 291  | Тефтели рыбные                                  | 100      | 13,86    | 10,90   | 5,70             | 201,49   | 44,11                     | 40,41  | 2,67  | 0        |
| 472/1994 | Картофельное пюре                               | 150      | 3,10     | 3,66    | 20,37            | 132,58   | 35,69                     | 30,46  | 1,13  | 5,45     |
| тгк 263  | Компот из ягод                                  | 200      | 0,18     | 0,00    | 20,98            | 84,62    | 21,18                     | 14     | 3,72  | 7,5      |
| -        | Хлеб пшеничный с отрубями                       | 25       | 2,00     | 0,87    | 11,76            | 65,62    | 5                         | 3,5    | 0,21  | 0        |
| -        | Хлеб ржаной                                     | 25       | 1,65     | 0,30    | 8,35             | 48,35    | 8,75                      | 11,75  | 0,98  | 0        |
|          | Итого за прием                                  |          | 25,01    | 23,91   | 105,00           | 713,27   | 226,25                    | 178,15 | 16,26 | 59,33    |
|          | Итого за день                                   |          | 40,77    | 39,84   | 178,08           | 1227,98  | 513,67                    | 251,21 | 18,71 | 60,69    |

3 день ( 5 июня Пн); 12 день (19 июня)

| №          | Наименование блюда                                    | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |      | Витамины |
|------------|-------------------------------------------------------|----------|----------|---------|------------------|----------|---------------------------|--------|------|----------|
|            |                                                       |          | всего    | всего   |                  |          | Ca                        | Mg     | Fe   | С,мг     |
| Завтрак    |                                                       |          |          |         |                  |          |                           |        |      |          |
| 1/2003     | Бутерброд с маслом сливочным                          | 15/10    | 1,73     | 7,41    | 11,81            | 122,04   | 2,4                       | 0      | 0,02 | 0        |
| 19/04/2018 | Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом | 200/5    | 8,11     | 6,51    | 25,69            | 180,93   | 115,13                    | 38,28  | 0,91 | 0,53     |
| ттк 264    | Кофейный напиток с молоком "Школьный"                 | 200      | 3,14     | 3,21    | 14,39            | 96,37    | 116,69                    | 13,3   | 0,13 | 0,52     |
| -          | Хлеб ржаной                                           | 25       | 1,65     | 0,30    | 8,35             | 48,35    | 8,75                      | 11,75  | 0,98 | 0        |
|            | Хлеб пшеничный витаминизированный                     | 15       | 0,99     | 0,10    | 7,00             | 33,59    | 0                         | 0      | 0    | 0        |
|            | Итого за прием                                        |          | 15,62    | 17,53   | 67,24            | 481,28   | 242,97                    | 63,33  | 2,04 | 1,05     |
| Обед       |                                                       |          |          |         |                  |          |                           |        |      |          |
| ттк 245    | Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)       | 60       | 0,47     | 0,06    | 1,47             | 9,37     | 13,52                     | 8,23   | 0,35 | 5,88     |
| 131/1994   | Суп картофельный с рыбными консервами                 | 250/25   | 8,38     | 9,59    | 14,84            | 155,80   | 18,9                      | 14,6   | 0,9  | 2,5      |
| 25/8/2018  | Шницель из мяса с отрубями                            | 100      | 10,30    | 11,40   | 12,90            | 216,00   | 18,6                      | 33,8   | 2,8  | 0,2      |
| ттк 255    | Макаронные изделия отварные с овощами                 | 150      | 6,00     | 6,60    | 31,80            | 214,57   | 15,21                     | 14,18  | 1,89 | 62,67    |
| 289/ттк    | Компот из кураги и изюма                              | 200      | 0,72     | 0,00    | 21,09            | 88,19    | 17,36                     | 10,97  | 0,37 | 0,18     |
| -          | Хлеб пшеничный с отрубями                             | 25       | 2,00     | 0,87    | 11,76            | 65,62    | 5                         | 3,5    | 0,21 | 0        |
| -          | Хлеб ржаной                                           | 25       | 1,65     | 0,30    | 8,35             | 48,35    | 8,75                      | 11,75  | 0,98 | 0        |
|            | Итого за прием                                        |          | 29,52    | 28,82   | 102,21           | 797,89   | 97,34                     | 97,03  | 7,50 | 71,43    |
|            | Итого за день                                         |          | 45,14    | 46,35   | 169,45           | 1279,17  | 340,31                    | 160,36 | 9,54 | 72,48    |



4 день ( 6 июня Вт); 13 день (20 июня)

| №        | Наименование блюда                                    | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |      | Витамины |
|----------|-------------------------------------------------------|----------|----------|---------|------------------|----------|---------------------------|--------|------|----------|
|          |                                                       |          | всего    | всего   |                  |          | Ca                        | Mg     | Fe   | C,мг     |
| Завтрак  |                                                       |          |          |         |                  |          |                           |        |      |          |
| 257/1994 | Каша молочная рисовая с маслом                        | 200/5    | 5,17     | 5,17    | 22,86            | 140,57   | 86,63                     | 30,03  | 0,68 | 0,38     |
| 297/1994 | Запеканка из творога со сгущенным молоком             | 80/10    | 11,93    | 11,38   | 15,36            | 210,80   | 150                       | 21,62  | 0,8  | 0,26     |
| 628/1994 | Чай с сахаром                                         | 200      | 0,08     | 0,02    | 9,80             | 37,80    | 0,29                      | 0      | 0,03 | 0        |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный                     | 30       | 1,98     | 0,19    | 14,01            | 67,18    | 0                         | 0      | 0    | 0        |
| -        | Хлеб ржаной                                           | 25       | 1,65     | 0,30    | 8,35             | 48,35    | 8,75                      | 11,75  | 0,98 | 0        |
|          | Итого за прием                                        |          | 20,81    | 17,06   | 70,38            | 504,70   | 245,67                    | 63,40  | 2,49 | 0,64     |
| Обед     |                                                       |          |          |         |                  |          |                           |        |      |          |
| ттк 245  | Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)       | 60       | 0,47     | 0,06    | 1,47             | 9,37     | 13,52                     | 8,23   | 0,35 | 5,88     |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми                           | 250      | 5,54     | 5,56    | 20,78            | 164,06   | 38,22                     | 40,04  | 2,06 | 5,65     |
| 40/2     | Гренки (сухарики)                                     | 10       | 1,71     | 0,17    | 10,75            | 53,74    | 4,22                      | 2,92   | 0,23 | 0        |
| 430/1994 | Запеканка картофельная с мясом соус сметанн. с томат. | 200/30   | 14,96    | 16,88   | 40,62            | 334,83   | 37,64                     | 41,02  | 2,47 | 11,58    |
| 398/ттк  | Кисель фруктовый                                      | 200      | 0,00     | 0,00    | 18,60            | 70,68    | 36                        | 0      | 0    | 20       |
| -        | Хлеб пшеничный с отрубями                             | 25       | 2,00     | 0,87    | 11,76            | 65,62    | 5                         | 3,5    | 0,21 | 0        |
| -        | Хлеб ржаной                                           | 25       | 1,65     | 0,30    | 8,35             | 48,35    | 8,75                      | 11,75  | 0,98 | 0        |
|          | Итого за прием                                        |          | 26,33    | 23,84   | 112,33           | 746,64   | 143,35                    | 107,46 | 6,30 | 43,11    |
|          | Итого за день                                         |          | 47,14    | 40,90   | 182,71           | 1251,33  | 389,02                    | 170,86 | 8,79 | 43,75    |

5 день ( 7 июня Ср); 14 день ( 21 июня)

| №        | Наименование блюда                              | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |       | Витамины |
|----------|-------------------------------------------------|----------|----------|---------|------------------|----------|---------------------------|--------|-------|----------|
|          |                                                 |          | всего    | всего   |                  |          | Ca                        | Mg     | Fe    | C,мг     |
| Завтрак  |                                                 |          |          |         |                  |          |                           |        |       |          |
| 3/2004   | Бутерброд с сыром                               | 15/10    | 1,60     | 4,15    | 11,68            | 108,57   | 150                       | 8,25   | 0,11  | 0,11     |
| 337/2004 | Яйцо отварное                                   | 50       | 5,10     | 5,75    | 0,35             | 78,48    | 27,5                      | 6      | 1,25  | 0        |
| 257/1994 | Каша гречневая молочная с маслом                | 200/5    | 8,96     | 6,30    | 30,00            | 202,50   | 12,82                     | 83,98  | 2,9   | 0        |
| 420/тк   | Чай лимонный                                    | 200      | 0,12     | 0,03    | 10,04            | 40,01    | 2,25                      | 0,58   | 0,06  | 0,81     |
| -        | Хлеб ржаной                                     | 25       | 1,65     | 0,30    | 8,35             | 48,35    | 8,75                      | 11,75  | 0,98  | 0        |
|          | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 15       | 0,99     | 0,10    | 7,00             | 33,59    | 0                         | 0      | 0     | 0        |
|          | Итого за прием                                  |          | 18,42    | 16,63   | 67,42            | 511,50   | 201,32                    | 110,56 | 5,30  | 0,92     |
| Обед     |                                                 |          |          |         |                  |          |                           |        |       |          |
| тк 245   | Овощная поджарнировка (огурец или помидор свеж) | 60       | 0,47     | 0,06    | 1,47             | 9,37     | 13,52                     | 8,23   | 0,35  | 5,88     |
| 129/1994 | Рассольник Ленинградский со сметаной            | 250/5    | 3,75     | 8,12    | 36,37            | 171,25   | 98                        | 69,8   | 7,2   | 40,5     |
| тк 413   | Котлета из филе кури с отрубями                 | 100      | 12,89    | 10,09   | 9,20             | 235,00   | 15,6                      | 25,7   | 1,4   | 0        |
| тк/395   | Рис припущенный с овощами с куркумой            | 150      | 4,31     | 7,80    | 30,75            | 181,84   | 28,05                     | 23,36  | 3,06  | 1,69     |
| 638/2004 | Компот из кураги                                | 200      | 1,02     | 0,00    | 19,76            | 87,60    | 31,33                     | 19,95  | 0,65  | 0,32     |
| -        | Хлеб пшеничный с отрубями                       | 25       | 2,00     | 0,87    | 11,76            | 65,62    | 5                         | 3,5    | 0,21  | 0        |
| -        | Хлеб ржаной                                     | 25       | 1,65     | 0,30    | 8,35             | 48,35    | 8,75                      | 11,75  | 0,98  | 0        |
|          | Итого за прием                                  |          | 26,09    | 27,24   | 117,66           | 799,02   | 147,39                    | 140,9  | 5,78  | 40,76    |
|          | Итого за день                                   |          | 44,51    | 43,87   | 185,08           | 1310,52  | 348,71                    | 251,46 | 11,08 | 41,68    |



6 день ( 8 июня Чт); 15 день ( 22 июня)

| №        | Наименование блюда                              | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |       | Витамины |
|----------|-------------------------------------------------|----------|----------|---------|------------------|----------|---------------------------|--------|-------|----------|
|          |                                                 |          | всего    | всего   |                  |          | Ca                        | Mg     | Fe    | C,мг     |
| Завтрак  |                                                 |          |          |         |                  |          |                           |        |       |          |
| 3/2004   | Бутерброд с маслом и сыром                      | 15/10/15 | 4,36     | 7,91    | 11,81            | 182,02   | 169,1                     | 9,17   | 0,14  | 0,12     |
| 257/1994 | Каша ячневая молочная с маслом                  | 200/5    | 6,88     | 7,53    | 31,85            | 178,30   | 140,47                    | 31,32  | 0,81  | 0,52     |
| ттк 264  | Кофейный напиток с молоком "Школьный"           | 200      | 3,14     | 3,21    | 14,39            | 96,37    | 116,69                    | 13,3   | 0,13  | 0,52     |
| -        | Хлеб ржаной                                     | 25       | 1,65     | 0,30    | 8,35             | 48,35    | 8,75                      | 11,75  | 0,98  | 0        |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 15       | 0,99     | 0,10    | 7,00             | 33,59    | 0                         | 0      | 0     | 0        |
| -        | Фрукт свежий                                    | 100      | 0,40     | 0,40    | 9,80             | 48,68    | 16                        | 9      | 2,2   | 10       |
| -        | Итого за прием                                  |          | 17,42    | 19,45   | 83,20            | 587,31   | 451,01                    | 74,54  | 4,26  | 11,16    |
| Обед     |                                                 |          |          |         |                  |          |                           |        |       |          |
| ттк 245  | Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж) | 60       | 0,47     | 0,06    | 1,47             | 9,37     | 13,52                     | 8,23   | 0,35  | 5,88     |
| 167/1994 | Суп-пюре из разных овощей                       | 250      | 3,00     | 4,96    | 12,22            | 111,11   | 70,6                      | 23,65  | 0,73  | 6,9      |
| 40/2     | Гренки (сухарики)                               | 10       | 1,71     | 0,17    | 10,75            | 53,74    | 4,22                      | 2,92   | 0,23  | 0        |
| 431/1994 | Макаронник с мясом                              | 150      | 16,41    | 17,97   | 40,65            | 376,36   | 24,31                     | 21     | 2,01  | 0,13     |
| -        | Сок фруктовый                                   | 200      | 1,00     | 0,20    | 20,20            | 86,48    | 14                        | 8      | 2,8   | 4        |
| -        | Хлеб пшеничный с отрубями                       | 25       | 2,00     | 0,87    | 11,76            | 65,62    | 5                         | 3,5    | 0,21  | 0        |
| -        | Хлеб ржаной                                     | 25       | 1,65     | 0,30    | 8,35             | 48,35    | 8,75                      | 11,75  | 0,98  | 0        |
| -        | Итого за прием                                  |          | 26,24    | 24,53   | 105,40           | 751,02   | 140,40                    | 79,05  | 7,31  | 16,91    |
| -        | Итого за день                                   |          | 43,66    | 43,98   | 188,60           | 1338,33  | 591,41                    | 153,59 | 11,57 | 28,07    |

7 день ( 9 июня Пт)

| №              | Наименование блюда                              | Выход, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-       | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |             | Витамины     |
|----------------|-------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|-------------|--------------|
|                |                                                 |          | всего        | всего        | ды, г         |                | Са                        | Mg            | Fe          | С,мг         |
| <b>Завтрак</b> |                                                 |          |              |              |               |                |                           |               |             |              |
| 1/2003         | Бутерброд с маслом сливочным                    | 15/10    | 1,73         | 7,41         | 11,81         | 122,04         | 2,4                       | 0             | 0,02        | 0            |
| 35/2003        | Каша молочная "Дружба" с маслом                 | 200/5    | 9,02         | 5,02         | 29,68         | 234,31         | 117,44                    | 40,73         | 0,93        | 0,52         |
| 398/тгк        | Кисель фруктовый                                | 200      | 0,00         | 0,00         | 18,60         | 70,68          | 36                        | 0             | 0           | 20           |
| -              | Хлеб ржаной                                     | 25       | 1,65         | 0,30         | 8,35          | 48,35          | 8,75                      | 11,75         | 0,98        | 0            |
| -              | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 15       | 0,99         | 0,10         | 7,00          | 33,59          | 0                         | 0             | 0           | 0            |
| -              | Фрукт свежий                                    | 100      | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 48,68          | 16                        | 9             | 2,2         | 10           |
|                | <b>Итого за прием</b>                           |          | <b>13,79</b> | <b>13,23</b> | <b>85,24</b>  | <b>557,65</b>  | <b>180,59</b>             | <b>61,48</b>  | <b>4,13</b> | <b>30,52</b> |
| <b>Обед</b>    |                                                 |          |              |              |               |                |                           |               |             |              |
| тгк 245        | Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж) | 60       | 0,47         | 0,06         | 1,47          | 9,37           | 13,52                     | 8,23          | 0,35        | 5,88         |
| 110/1994       | Борщ со сметаной                                | 250/5    | 2,50         | 10,62        | 32,37         | 132,50         | 40,05                     | 21            | 0,95        | 7,55         |
| тгк 254        | Колобки рыбные "Заморские" с соусом томатным    | 50/50    | 15,84        | 10,00        | 10,85         | 250,44         | 22,98                     | 24,51         | 0,77        | 0,65         |
| 472/1994       | Картофельное пюре                               | 150      | 3,10         | 3,66         | 20,37         | 132,58         | 35,69                     | 30,46         | 1,13        | 5,45         |
| тгк 418        | Компот из яблок с сухофруктами                  | 200      | 0,10         | 0,00         | 17,10         | 69,00          | 14,3                      | 8,4           | 0,41        | 1,7          |
| -              | Хлеб пшеничный с отрубями                       | 25       | 2,00         | 0,87         | 11,76         | 65,62          | 5                         | 3,5           | 0,21        | 0            |
| -              | Хлеб ржаной                                     | 25       | 1,65         | 0,30         | 8,35          | 48,35          | 8,75                      | 11,75         | 0,98        | 0            |
|                | <b>Итого за прием</b>                           |          | <b>25,66</b> | <b>25,51</b> | <b>102,27</b> | <b>707,85</b>  | <b>140,29</b>             | <b>107,85</b> | <b>4,80</b> | <b>21,23</b> |
|                | <b>Итого за день</b>                            |          | <b>39,45</b> | <b>38,74</b> | <b>187,51</b> | <b>1265,50</b> | <b>320,88</b>             | <b>169,33</b> | <b>8,93</b> | <b>51,75</b> |



8 день ( 13 июня Вт)

день ( 15 июля 21)

| №        | Наименование блюда                              | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |       | Витамины |
|----------|-------------------------------------------------|----------|----------|---------|------------------|----------|---------------------------|--------|-------|----------|
|          |                                                 |          | всего    | всего   |                  |          | Ca                        | Mg     | Fe    | С,мг     |
| Завтрак  |                                                 |          |          |         |                  |          |                           |        |       |          |
| 3/2004   | Бутерброд с маслом и сыром                      | 15/10/15 | 4,36     | 7,91    | 11,81            | 182,02   | 169,1                     | 9,17   | 0,14  | 0,12     |
| 257/1994 | Каша геркулесовая молочная с маслом             | 200/5    | 8,64     | 7,59    | 35,88            | 210,75   | 107,32                    | 51,56  | 1,27  | 0,43     |
| 420/тгк  | Чай лимонный                                    | 200      | 0,12     | 0,03    | 10,04            | 40,01    | 2,25                      | 0,58   | 0,06  | 0,81     |
| -        | Хлеб ржаной                                     | 25       | 1,65     | 0,30    | 8,35             | 48,35    | 8,75                      | 11,75  | 0,98  | 0        |
|          | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 15       | 0,99     | 0,10    | 7,00             | 33,59    | 0                         | 0      | 0     | 0        |
| -        | Фрукт свежий                                    | 100      | 0,40     | 0,40    | 9,80             | 48,68    | 16                        | 9      | 2,2   | 10       |
|          | Итого за прием                                  |          | 16,16    | 16,33   | 82,88            | 563,39   | 303,42                    | 82,06  | 4,65  | 11,36    |
| Обед     |                                                 |          |          |         |                  |          |                           |        |       |          |
| тгк 245  | Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж) | 60       | 0,47     | 0,06    | 1,47             | 9,37     | 13,52                     | 8,23   | 0,35  | 5,88     |
| 120/1994 | Щи из свежей капусты со сметаной                | 250/5    | 3,45     | 3,09    | 8,18             | 145,00   | 41,98                     | 19,91  | 0,71  | 14,16    |
| 401/1994 | Гуляш из мяса                                   | 50/50    | 12,89    | 12,69   | 4,74             | 121,17   | 15                        | 19,58  | 2,25  | 0,45     |
|          | Каша гречневая рассыпчатая                      | 150      | 4,31     | 7,80    | 30,75            | 181,84   | 28,05                     | 23,36  | 3,06  | 1,69     |
| -        | Сок фруктовый                                   | 200      | 1,00     | 0,20    | 20,20            | 86,48    | 14                        | 8      | 2,8   | 4        |
| -        | Хлеб пшеничный с отрубями                       | 25       | 2,00     | 0,87    | 11,76            | 65,62    | 5                         | 3,5    | 0,21  | 0        |
| -        | Хлеб ржаной                                     | 50       | 3,30     | 0,60    | 16,70            | 96,70    | 17,5                      | 23,5   | 1,96  | 0        |
|          | Итого за прием                                  |          | 27,42    | 25,31   | 93,80            | 706,18   | 135,05                    | 106,08 | 11,34 | 26,18    |
|          | Итого за день                                   |          | 43,58    | 41,64   | 176,68           | 1269,57  | 438,47                    | 188,14 | 15,99 | 37,54    |



9 день ( 14 июня Ср)

| №        | Наименование блюда                              | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |       | Витамины |
|----------|-------------------------------------------------|-------|----------|---------|------------------|----------|---------------------------|--------|-------|----------|
|          |                                                 |       | всего    | всего   |                  |          | Ca                        | Mg     | Fe    | C,мг     |
| Завтрак  |                                                 |       |          |         |                  |          |                           |        |       |          |
| 1/2004   | Бутерброд с маслом сливочным                    | 15/10 | 1,73     | 7,41    | 11,81            | 122,04   | 2,4                       | 0      | 0,02  | 0        |
| 257/1994 | Каша пшенная молочная с маслом                  | 200/5 | 10,86    | 7,58    | 25,02            | 192,18   | 114,82                    | 11,7   | 1,26  | 0,24     |
| 630/1994 | Чай с молоком                                   | 200   | 2,92     | 3,16    | 14,40            | 95,20    | 116,69                    | 13,3   | 0,13  | 0,52     |
| -        | Хлеб ржаной                                     | 25    | 1,65     | 0,30    | 8,35             | 48,35    | 8,75                      | 11,75  | 0,98  | 0        |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 15    | 0,99     | 0,10    | 7,00             | 33,59    | 0                         | 0      | 0     | 0        |
|          | Итого за прием                                  |       | 18,15    | 18,55   | 66,58            | 491,35   | 242,66                    | 36,75  | 2,39  | 0,76     |
| Обед     |                                                 |       |          |         |                  |          |                           |        |       |          |
| ттк 245  | Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж) | 60    | 0,47     | 0,06    | 1,47             | 9,37     | 13,52                     | 8,23   | 0,35  | 5,88     |
| 167/1994 | Суп-пюре из разных овощей                       | 250   | 3,00     | 4,96    | 32,22            | 211,11   | 70,6                      | 23,65  | 0,73  | 6,9      |
| 40/2     | Гренки (сухарики)                               | 10    | 1,71     | 0,17    | 10,75            | 53,74    | 4,22                      | 2,92   | 0,23  | 0        |
| 64/2003  | Колбаски Витаминные из филе кури                | 100   | 12,03    | 13,34   | 13,42            | 179,50   | 3,42                      | 2      | 0,17  | 0        |
| ттк/395  | Рис припущенный с овощами с куркумой            | 150   | 4,31     | 7,80    | 30,75            | 181,84   | 28,05                     | 23,36  | 3,06  | 1,69     |
| ттк 270  | Компот из яблок и ягод                          | 200   | 0,01     | 0,00    | 3,70             | 41,44    | 8,34                      | 5,03   | 2,33  | 3,53     |
| -        | Хлеб пшеничный с отрубями                       | 25    | 2,00     | 0,87    | 11,76            | 65,62    | 5                         | 3,5    | 0,21  | 0        |
| -        | Хлеб ржаной                                     | 25    | 1,65     | 0,30    | 8,35             | 48,35    | 8,75                      | 11,75  | 0,98  | 0        |
|          | Итого за прием                                  |       | 25,18    | 27,50   | 112,42           | 790,96   | 141,90                    | 80,44  | 8,06  | 18,00    |
|          | Итого за день                                   |       | 43,33    | 46,05   | 179,00           | 1282,31  | 384,56                    | 117,19 | 10,45 | 18,76    |

10 день ( 15 июня Чт)

| №        | Наименование блюда                              | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |         |        | Витамины |
|----------|-------------------------------------------------|----------|----------|---------|------------------|----------|---------------------------|---------|--------|----------|
|          |                                                 |          | всего    | всего   |                  |          | Ca                        | Mg      | Fe     | C,мг     |
| Завтрак  |                                                 |          |          |         |                  |          |                           |         |        |          |
| 257/1194 | Каша молочная манная с маслом сливочным         | 150/5    | 3,51     | 6,15    | 22,80            | 166,50   | 34,8                      | 0,99    | 2,2    | 1,54     |
| 297/1994 | Запеканка из творога со сгущенным молоком       | 80/10    | 11,93    | 11,38   | 15,36            | 210,80   | 150                       | 21,62   | 0,8    | 0,26     |
| 628/1994 | Чай с сахаром                                   | 200      | 0,08     | 0,02    | 9,80             | 37,80    | 0,29                      | 0       | 0,03   | 0        |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 30       | 1,98     | 0,19    | 14,01            | 67,18    | 0                         | 0       | 0      | 0        |
| -        | Хлеб ржаной                                     | 25       | 1,65     | 0,30    | 8,35             | 48,35    | 8,75                      | 11,75   | 0,98   | 0        |
|          | Итого за прием                                  |          | 19,15    | 18,04   | 70,32            | 530,63   | 193,84                    | 34,36   | 4,01   | 1,80     |
| Обед     |                                                 |          |          |         |                  |          |                           |         |        |          |
| ттк 245  | Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж) | 60       | 0,47     | 0,06    | 1,47             | 9,37     | 13,52                     | 8,23    | 0,35   | 5,88     |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми                     | 250      | 5,54     | 5,56    | 20,78            | 164,06   | 38,22                     | 40,04   | 2,06   | 5,65     |
| 40/2     | Гренки (сухарики)                               | 10       | 1,71     | 0,17    | 10,75            | 53,74    | 4,22                      | 2,92    | 0,23   | 0        |
| ттк 353  | Капуста тушенная с мясом (Бигус)                | 200      | 11,28    | 16,74   | 26,50            | 276,78   | 41,62                     | 24,88   | 1,88   | 60,66    |
| 289/ттк  | Компот из кураги и изюма                        | 200      | 0,72     | 0,00    | 21,09            | 88,19    | 17,36                     | 10,97   | 0,37   | 0,18     |
| -        | Хлеб пшеничный с отрубями                       | 25       | 2,00     | 0,87    | 11,76            | 65,62    | 5                         | 3,5     | 0,21   | 0        |
| -        | Хлеб ржаной                                     | 25       | 1,65     | 0,30    | 8,35             | 48,35    | 8,75                      | 11,75   | 0,98   | 0        |
|          | Итого за прием                                  |          | 23,37    | 23,70   | 100,70           | 706,10   | 128,69                    | 102,29  | 6,08   | 32,21    |
|          | Итого за день                                   |          | 42,52    | 41,74   | 171,02           | 1236,72  | 322,53                    | 136,65  | 10,09  | 34,01    |
|          | Всего за 10 дней                                |          | 434,32   | 428,48  | 1815,64          | 12751,25 | 3999,27                   | 1762,49 | 116,75 | 435,36   |
|          | Всего за 1 день                                 |          | 43,432   | 42,848  | 181,564          | 1275,125 | 399,927                   | 176,249 | 11,675 | 43,536   |