

 <p><b>СОГЛАСОВАНО:</b>  Директор МБОУ СОШ № 1 Кирсанова А.С.  "01" марта 2021 г.</p>	<p><b>СОГЛАСОВАНО:</b>  Начальник детского оздоровительного лагеря  МБОУ СОШ № 1</p> <p><i>Сидорова</i>      <i>Борисенко</i></p> <p>"01" марта 2021 г</p>	 <p><b>Утверждаю:</b>  Исполнительный директор  ООО "Мармит"  (М.А.Петрова)</p> <p>"01" марта 2021 г</p>
--	--	---

**Перспективное двухнедельное меню  
завтраков и обедов  
учащихся в оздоровительных учреждениях  
с дневным пребыванием**

Сезон: летний

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: Весенний-летний

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
210	Омлет натуральный с сосиской отварной	80/70	14,68	21,35	1,8	258	0,05	0,11	0,09		67,1	202,99	18,06	2,43
23	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54
	Хлеб пшеничный	60	4,99	1,76	25,51	138	0,11				22,7	137,81	40,19	2,61
377	Чай с сахаром и с лимоном	200/5/ 7	0,22	0,04	4,76	20		1,08			5,69	6,65	3,67	0,58
396	Блины со сгущенным молоком	100/30	9,17	7,63	51,78	312	0,11	0,53	0,01		178,46	165,76	26,5	0,66
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>612</b>	<b>29,72</b>	<b>30,9</b>	<b>86,13</b>	<b>741</b>	<b>0,31</b>	<b>16,72</b>	<b>0,1</b>		<b>282,36</b>	<b>528,8</b>	<b>100,42</b>	<b>6,82</b>
<b>Второй завтрак</b>														
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,6</b>	<b>107</b>	<b>0,08</b>	<b>2,6</b>	<b>0,04</b>		<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
108	Суп картофельный с клецками	200/33	2,22	3	12,54	86	0,05	3,68	0,01		14,68	43,56	15,88	0,68
259	Жаркое по-домашнему из говядины	50/150	16,36	16,82	19,29	294	0,14	10,6			20,6	197,53	41,86	2,95
20	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,56	9	0,02	6			13,8	25,2	8,4	0,36
	Хлеб пшеничный	80	6,66	2,34	34,02	184	0,15				30,27	183,74	53,59	3,48
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		15,37	64	0,01	0,4	0,12		20,35	33,41	16,01	0,54
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	89	0,06	330			32	22	18	4,4
<b>Всего в Обед</b>		<b>973</b>	<b>27,08</b>	<b>23,02</b>	<b>102,38</b>	<b>726</b>	<b>0,43</b>	<b>350,68</b>	<b>0,13</b>		<b>131,7</b>	<b>505,45</b>	<b>153,74</b>	<b>12,4</b>
<b>Всего в день</b>			<b>62,6</b>	<b>58,92</b>	<b>198,11</b>	<b>1 574</b>	<b>0,82</b>	<b>370</b>	<b>0,27</b>		<b>654,06</b>	<b>1 214,25</b>	<b>282,16</b>	<b>19,43</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
294	Биточки из филе курицы с маслом	80/10	15,26	12,28	10,41	213	0,05	0,08	0,03	0,34	29,59	118,71	50,2	1,02
309	Макаронные изделия отварные	140	4,85	3,97	26,34	160	0,04		0,01		9,71	30,41	6,81	0,68
20	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,56	9	0,02	6			13,8	25,2	8,4	0,36
	Хлеб пшеничный	60	4,99	1,76	25,51	138	0,11				22,7	137,81	40,19	2,61
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	8,82	71	0,03	0,52	0,01		105,69	78,3	12,18	0,07
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>28,21</b>	<b>20,89</b>	<b>72,64</b>	<b>591</b>	<b>0,25</b>	<b>6,6</b>	<b>0,05</b>	<b>0,34</b>	<b>181,49</b>	<b>390,42</b>	<b>117,78</b>	<b>4,73</b>
<b>Второй завтрак</b>														
386	Йогурт	200	9,4	2,64	15,47	123	0,04	0,48	0,01		218,24	165,3	26,1	0,17
	Кондитерское изделие	30			24	96								
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>230</b>	<b>9,4</b>	<b>2,64</b>	<b>39,47</b>	<b>219</b>	<b>0,04</b>	<b>0,48</b>	<b>0,01</b>		<b>218,24</b>	<b>165,3</b>	<b>26,1</b>	<b>0,17</b>
<b>Обед</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,49	2,55	6,74	56	0,03	9,75	0,01		31,3	33,85	14,84	0,55
260	Гуляш из говядины	50/50	14,25	15,54	3,5	207	0,04	0,83			12,96	137,17	17,85	2,02
464	Каша вязкая пшеничная	150	3,96	7,28	20,67	164	0,08		0,03		4,82	84,01	0,23	1,41
23	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54
	Хлеб пшеничный	80	6,66	2,34	34,02	184	0,15				30,27	183,74	53,59	3,48
342	Компот из свежих плодов	200	0,09	0,06	9,6	39	0,01	26,4			5,74	3,83	3,13	0,78
<b>Всего в Обед</b>		<b>795</b>	<b>27,11</b>	<b>27,89</b>	<b>76,81</b>	<b>663</b>	<b>0,35</b>	<b>51,98</b>	<b>0,04</b>		<b>93,49</b>	<b>458,2</b>	<b>101,64</b>	<b>8,78</b>
<b>Всего в день</b>			<b>64,72</b>	<b>51,42</b>	<b>188,92</b>	<b>1 473</b>	<b>0,64</b>	<b>59,06</b>	<b>0,1</b>	<b>0,34</b>	<b>493,22</b>	<b>1 013,92</b>	<b>245,52</b>	<b>13,68</b>



День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
	<b>Завтрак</b>													
173	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным и сахаром	200/15/10	7,64	15,45	46,79	357	0,09	0,87	0,07	0,28	188,71	172,87	31,05	1,09
382	Какао с молоком	200	3,58	3,56	10,28	88	0,03	0,57	0,01		117,7	103,23	18,38	0,46
7	Бутерброд с маслом и сыром	40/15/20	8,31	17,39	19,69	269	0,05	0,56	0,12		218,27	135,54	4,46	0,35
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,53</b>	<b>36,4</b>	<b>76,76</b>	<b>714</b>	<b>0,17</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,28</b>	<b>524,68</b>	<b>411,63</b>	<b>53,89</b>	<b>1,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>													
399	Сок фруктовый	200			26	104								
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>200</b>			<b>26</b>	<b>104</b>								
	<b>Обед</b>													
96	Рассольник ленинградский с перловой крупой	200/5	1,96	2,68	12,93	84	0,05	5,8	0,01		17,93	53,9	19,38	0,73
265	Зразы рыбные с яйцами	100	12,97	6,04	10,06	146	0,09	0,87	0,02		52,47	187,98	39,09	0,9
312	Пюре картофельное	180	3,53	6,72	23,85	170	0,14	12,44	0,02		38,07	96,77	33,52	1,23
20	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	30/30	0,54	0,08	1,75	10	0,02	4,2			9,77	17,75	8,87	0,39
	Хлеб пшеничный	80	6,66	2,34	34,02	184	0,15				30,27	183,74	53,59	3,48
352	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,57		21,89	90	0,01	0,4	0,12		23,51	39,44	16,01	0,54
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	89	0,06	330			32	22	18	4,4
	<b>Всего в Обед</b>	<b>1025</b>	<b>27,03</b>	<b>18,66</b>	<b>124,1</b>	<b>773</b>	<b>0,52</b>	<b>353,71</b>	<b>0,17</b>		<b>204,03</b>	<b>601,58</b>	<b>188,46</b>	<b>11,67</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>46,56</b>	<b>55,06</b>	<b>226,86</b>	<b>1 591</b>	<b>0,69</b>	<b>355,71</b>	<b>0,37</b>	<b>0,28</b>	<b>728,71</b>	<b>1 013,21</b>	<b>242,36</b>	<b>13,57</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
219	Сырники из творога со сметаной и сахаром	150/15 /5	26,76	19,54	29,12	399	0,08	0,32	0,07		238,65	329,5	35,32	1,01
209	Яйца вареные	1 шт.	4,78	4,05	0,25	57	0,02		0,06		19,36	66,82	4,18	0,87
	Икра кабачковая (консервированная)	60	1,2	5,4	5,12	74	0,01	4,2			24,6	22,2	9	0,42
	Хлеб пшеничный	60	4,99	1,76	25,51	138	0,11				22,7	137,81	40,19	2,61
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	8,82	71	0,03	0,52	0,01		105,69	78,3	12,18	0,07
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>40,36</b>	<b>33,57</b>	<b>68,82</b>	<b>739</b>	<b>0,25</b>	<b>5,04</b>	<b>0,14</b>		<b>411</b>	<b>634,63</b>	<b>100,88</b>	<b>4,97</b>
<b>Второй завтрак</b>														
386	Кефир	200	5,26	5,63	7,46	102	0,04	0,56	0,02		211,2	165,3	24,36	0,17
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>5,26</b>	<b>5,63</b>	<b>7,46</b>	<b>102</b>	<b>0,04</b>	<b>0,56</b>	<b>0,02</b>		<b>211,2</b>	<b>165,3</b>	<b>24,36</b>	<b>0,17</b>
<b>Обед</b>														
102	Суп картофельный с горохом с гренками	200/20	6,28	2,46	28,34	161	0,16	3,72			32,83	91	30,35	1,62
268	Биточки из говядины с маслом сливочным	80/10	12,21	19,71	10,19	267	0,04	0,13	0,03		35	132,16	16,79	1,67
75	Икра свекольная	150	2,65	3,63	15,93	107	0,04	8,35			50,53	65,16	31,93	1,96
20	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,56	9	0,02	6			13,8	25,2	8,4	0,36
	Хлеб пшеничный	80	6,66	2,34	34,02	184	0,15				30,27	183,74	53,59	3,48
342	Компот из свежих плодов	200	0,09	0,06	9,6	39	0,01	26,4			5,74	3,83	3,13	0,78
<b>Всего в Обед</b>		<b>800</b>	<b>28,37</b>	<b>28,26</b>	<b>99,64</b>	<b>767</b>	<b>0,42</b>	<b>44,6</b>	<b>0,03</b>		<b>168,17</b>	<b>501,09</b>	<b>144,19</b>	<b>9,88</b>
<b>Всего в день</b>			<b>73,99</b>	<b>67,46</b>	<b>175,92</b>	<b>1 608</b>	<b>0,71</b>	<b>50,2</b>	<b>0,19</b>		<b>790,37</b>	<b>1 301,02</b>	<b>269,43</b>	<b>15,02</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b><u>Завтрак</u></b>														
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	75/75	14,51	3,39	5,61	111	0,1	2,94	0,01		50,85	216,53	58,14	1,06
304	Рис отварной	150	3,59	4,59	35,14	196	0,03		0,02		4,75	71,83	23,51	0,48
20	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,56	9	0,02	6			13,8	25,2	8,4	0,36
	Хлеб пшеничный	60	4,99	1,76	25,51	138	0,11				22,7	137,81	40,19	2,61
378	Чай с молоком	200	1,48	1,44	8,53	53	0,01	0,28	0,01		56,37	44,76	9,09	0,6
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>25,05</b>	<b>11,24</b>	<b>76,35</b>	<b>507</b>	<b>0,27</b>	<b>9,22</b>	<b>0,04</b>		<b>148,47</b>	<b>496,13</b>	<b>139,33</b>	<b>5,12</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>														
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,6</b>	<b>107</b>	<b>0,08</b>	<b>2,6</b>	<b>0,04</b>		<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b><u>Обед</u></b>														
103	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,24	2,18	14,07	85	0,06	5,28			16,89	49,1	18,89	0,78
288	Птица отварная (бедро) с маслом	100/5	18,56	12,06	0,23	184	0,04		0,01		9,59	127,28	17,42	0,87
242	Картофель отварной молодой	150/10	3,07	7,43	23,82	174	0,14	12,8	0,03		18,9	83	32,24	1,29
23	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54
	Хлеб пшеничный	80	6,66	2,34	34,02	184	0,15				30,27	183,74	53,59	3,48
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		15,37	64	0,01	0,4	0,12		20,35	33,41	16,01	0,54
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	89	0,06	330			32	22	18	4,4
<b>Всего в Обед</b>		<b>1005</b>	<b>32,55</b>	<b>24,93</b>	<b>109,39</b>	<b>793</b>	<b>0,5</b>	<b>363,48</b>	<b>0,16</b>		<b>136,4</b>	<b>514,13</b>	<b>168,15</b>	<b>11,9</b>
<b>Всего в день</b>			<b>63,4</b>	<b>41,17</b>	<b>195,34</b>	<b>1 407</b>	<b>0,85</b>	<b>375,3</b>	<b>0,24</b>		<b>524,88</b>	<b>1 190,25</b>	<b>335,48</b>	<b>17,21</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
294	Котлеты из филе курицы с маслом	80/10	15,26	12,28	10,41	213	0,05	0,08	0,03	0,34	29,59	118,71	50,2	1,02
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,34	7,11	39,62	256	0,22		0,02		14,78	183,15	121,9	4,1
20	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,56	9	0,02	6			13,8	25,2	8,4	0,36
	Хлеб пшеничный	60	4,99	1,76	25,51	138	0,11				22,7	137,81	40,19	2,61
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	8,82	71	0,03	0,52	0,01		105,69	78,3	12,18	0,07
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>31,7</b>	<b>24,03</b>	<b>85,92</b>	<b>687</b>	<b>0,43</b>	<b>6,6</b>	<b>0,06</b>	<b>0,34</b>	<b>186,56</b>	<b>543,17</b>	<b>232,87</b>	<b>8,16</b>
<b>Второй завтрак</b>														
386	Йогурт	200	9,4	2,64	15,47	123	0,04	0,48	0,01		218,24	165,3	26,1	0,17
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>9,4</b>	<b>2,64</b>	<b>15,47</b>	<b>123</b>	<b>0,04</b>	<b>0,48</b>	<b>0,01</b>		<b>218,24</b>	<b>165,3</b>	<b>26,1</b>	<b>0,17</b>
<b>Обед</b>														
204	Солянка домашняя со сметаной	200/5	4,9	10,01	6,8	137	0,04	3,64	0,01		23,15	73,84	15,31	1,06
234	Биточки рыбные	150	17,68	5,95	18,96	200	0,14	0,89	0,01		77,97	255,67	55,39	1,15
312	Пюре картофельное	150	2,89	5,58	19,76	141	0,12	10,32	0,02		29,76	79,05	27,65	1,02
23	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54
	Хлеб пшеничный	80	6,66	2,34	34,02	184	0,15				30,27	183,74	53,59	3,48
342	Компот из свежих плодов	200	0,09	0,06	9,6	39	0,01	26,4			5,74	3,83	3,13	0,78
<b>Всего в Обед</b>		<b>845</b>	<b>32,88</b>	<b>24,06</b>	<b>91,42</b>	<b>714</b>	<b>0,5</b>	<b>56,25</b>	<b>0,04</b>		<b>175,29</b>	<b>611,73</b>	<b>167,07</b>	<b>8,03</b>
<b>Всего в день</b>			<b>73,98</b>	<b>50,73</b>	<b>192,81</b>	<b>1 524</b>	<b>0,97</b>	<b>63,33</b>	<b>0,11</b>	<b>0,34</b>	<b>580,09</b>	<b>1 320,2</b>	<b>426,05</b>	<b>16,36</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
210	Омлет натуральный с маслом	120/10	11,83	18,8	2,13	225	0,05	0,18	0,17		84,77	180,89	13,87	2,03
143	Рагу из овощей	150	3,21	2,5	17,92	107	0,09	17,28			59,17	79,95	37,88	1,26
	Хлеб пшеничный	40	3,33	1,17	17,01	92	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
382	Какао с молоком	200	3,58	3,56	10,28	88	0,03	0,57	0,01		117,7	103,23	18,38	0,46
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>21,95</b>	<b>26,03</b>	<b>47,34</b>	<b>512</b>	<b>0,25</b>	<b>18,03</b>	<b>0,18</b>		<b>276,78</b>	<b>455,94</b>	<b>96,93</b>	<b>5,49</b>
<b>Второй завтрак</b>														
386	Кефир	200	5,26	5,63	7,46	102	0,04	0,56	0,02		211,2	165,3	24,36	0,17
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>5,26</b>	<b>5,63</b>	<b>7,46</b>	<b>102</b>	<b>0,04</b>	<b>0,56</b>	<b>0,02</b>		<b>211,2</b>	<b>165,3</b>	<b>24,36</b>	<b>0,17</b>
<b>Обед</b>														
102	Суп картофельный с фасолью	200	4,14	2,19	14,04	92	0,1	3,72			33,9	95,82	26,78	1,27
261	Печень, тушенная в сметанно-томатном соусе	75/75	22	14,44	7,87	249	0,4	11,14	0,1		27,48	266,23	25,8	16,48
309	Макаронные изделия отварные	140	4,85	3,97	26,34	160	0,04		0,01		9,71	30,41	6,81	0,68
23	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	21	0,06	25			14	26	20	0,9
	Хлеб пшеничный	80	6,66	2,34	34,02	184	0,15				30,27	183,74	53,59	3,48
342	Компот из свежих плодов	200	0,09	0,06	9,6	39	0,01	26,4			5,74	3,83	3,13	0,78
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	89	0,06	330			32	22	18	4,4
<b>Всего в Обед</b>		<b>1070</b>	<b>39,64</b>	<b>24</b>	<b>115,27</b>	<b>834</b>	<b>0,82</b>	<b>396,26</b>	<b>0,11</b>		<b>153,1</b>	<b>628,03</b>	<b>154,11</b>	<b>27,99</b>
<b>Всего в день</b>			<b>66,85</b>	<b>55,66</b>	<b>170,07</b>	<b>1 448</b>	<b>1,11</b>	<b>414,85</b>	<b>0,31</b>		<b>641,08</b>	<b>1 249,27</b>	<b>275,39</b>	<b>33,65</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром	200/10 /10	9,68	12,82	50,81	357	0,19	0,83	0,05		184,31	228,9	55,72	1,32
7	Бутерброд горячий с сыром и ветчиной	40/20/ 20	10,38	10,87	17,01	207	0,16	0,22	0,03		203,63	224,98	32,02	2,12
377	Чай с сахаром и с лимоном	200/5/ 7	0,22	0,04	4,76	20		1,08			5,69	6,65	3,67	0,58
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>512</b>	<b>20,28</b>	<b>23,73</b>	<b>72,58</b>	<b>584</b>	<b>0,35</b>	<b>2,13</b>	<b>0,08</b>		<b>393,64</b>	<b>460,53</b>	<b>91,4</b>	<b>4,02</b>
<b>Второй завтрак</b>														
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,6</b>	<b>107</b>	<b>0,08</b>	<b>2,6</b>	<b>0,04</b>		<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,49	2,55	6,74	56	0,03	9,75	0,01		31,3	33,85	14,84	0,55
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	75/75	14,51	3,39	5,61	111	0,1	2,94	0,01		50,85	216,53	58,14	1,06
242	Картофель отварной молодой	150/10	3,07	7,43	23,82	174	0,14	12,8	0,03		18,9	83	32,24	1,29
20	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	30/30	0,54	0,08	1,75	10	0,02	4,2			9,77	17,75	8,87	0,39
	Хлеб пшеничный	80	6,66	2,34	34,02	184	0,15				30,27	183,74	53,59	3,48
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		15,37	64	0,01	0,4	0,12		20,35	33,41	16,01	0,54
<b>Всего в Обед</b>		<b>855</b>	<b>26,83</b>	<b>15,79</b>	<b>87,31</b>	<b>599</b>	<b>0,45</b>	<b>30,09</b>	<b>0,17</b>		<b>161,43</b>	<b>568,27</b>	<b>183,69</b>	<b>7,31</b>
<b>Всего в день</b>			<b>52,91</b>	<b>44,52</b>	<b>169,49</b>	<b>1 290</b>	<b>0,88</b>	<b>34,82</b>	<b>0,29</b>		<b>795,06</b>	<b>1 208,8</b>	<b>303,09</b>	<b>11,53</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
218	Вареники ленивые отварные со маслом и сахаром	180/10 /10	26,69	23,76	26,35	426	0,08	0,3	0,11		229,53	328,35	34,39	1,11
209	Яйца вареные	1 шт.	4,78	4,05	0,25	57	0,02		0,06		19,36	66,82	4,18	0,87
	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,59	8,51	46	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
1	Бутерброд с сыром	20/20	6,41	6,57	9,34	122	0,06	0,56	0,05		218,6	160,8	15,4	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	8,82	71	0,03	0,52	0,01		105,69	78,3	12,18	0,07
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>42,18</b>	<b>37,79</b>	<b>53,27</b>	<b>722</b>	<b>0,23</b>	<b>1,38</b>	<b>0,23</b>		<b>580,74</b>	<b>680,2</b>	<b>79,55</b>	<b>3,91</b>
<b>Второй завтрак</b>														
386	Ряженка	200	5,64	10,56	7,46	147	0,03	0,24	0,05		218,24	160,08	24,36	0,17
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>5,64</b>	<b>10,56</b>	<b>7,46</b>	<b>147</b>	<b>0,03</b>	<b>0,24</b>	<b>0,05</b>		<b>218,24</b>	<b>160,08</b>	<b>24,36</b>	<b>0,17</b>
<b>Обед</b>														
102	Суп картофельный с горохом с гречками	200/20	6,28	2,46	28,34	161	0,16	3,72			32,83	91	30,35	1,62
274	Зразы мясные с яйцом с маслом	80/10	10,24	17,58	10,2	240	0,06	1,39	0,04		27,15	117,78	15,75	1,62
139	Капуста тушеная	150	3,37	2,81	11,62	85	0,04	31,91			76,59	54,33	27,48	1,06
20	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,56	9	0,02	6			13,8	25,2	8,4	0,36
	Хлеб пшеничный	80	6,66	2,34	34,02	184	0,15				30,27	183,74	53,59	3,48
342	Компот из свежих плодов	200	0,09	0,06	9,6	39	0,01	26,4			5,74	3,83	3,13	0,78
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	89	0,06	330			32	22	18	4,4
<b>Всего в Обед</b>		<b>1000</b>	<b>27,92</b>	<b>26,11</b>	<b>114,94</b>	<b>807</b>	<b>0,5</b>	<b>399,42</b>	<b>0,04</b>		<b>218,38</b>	<b>497,89</b>	<b>156,7</b>	<b>13,33</b>
<b>Всего в день</b>			<b>75,74</b>	<b>74,46</b>	<b>175,67</b>	<b>1 676</b>	<b>0,76</b>	<b>401,04</b>	<b>0,32</b>		<b>1 017,36</b>	<b>1 338,17</b>	<b>260,61</b>	<b>17,41</b>

