



Утверждаю.
Директор
МАОУ «Ключёвская ООШ»

Ахмеев А.А.
22.05.2023

МЕНЮ

**для обучающихся на летний лагерь «Радуга»
в период с 01.06.2023г по 17.06.2023г.**

**Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Ключёвская основная общеобразовательная школа»
Пономаревского района Оренбургской области**

Организация: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Ключёвская основная общеобразовательная школа"

Название меню: Летнее меню на Лагерь

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.06.2023 - 17.06.2023

№ рецепта	Название блюда	Масса		Жиры	Углев	Энерге	В1		B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г				г	г													
Понедельник, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11,6	14,8	0	179,2	0,02	0,15	130	0,48	0,35	405	44	440	17,5	250	0,5	0	7,25	0	
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	160	24,4	11,5	16,4	267,1	0,06	0,3	69	0,44	1,7	180,31	222,7	179,2	29,5	250,62	1,66	27,1	34,64	47,64	
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,35	103,5	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10	
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02	0	0	0	399,2	74,4	16	11,2	52	0,88	2,56	4,8	11,6	
Итого за Завтрак		590	45,2	28,5	85,4	779,2	0,22	0,59	225,9	0,92	12,35	1035,2	770,4	746,6	110,1	626,95	4,42	34,2	48,57	71,44	
Обед																					
Салат из белокочанной																					
54-9з	капусты с морковью и яблоками	150	2,1	15,2	9	181,4	0,05	0,06	604,07	0	43,3	218,78	400,4	58,74	27,93	47,01	1,4	24,7	0,38	27,45	
54-11г	Картофельное пюре	250	5,1	8,8	33	232,3	0,19	0,18	39,66	0,15	17,01	269,64	1041	65,81	47,05	140,79	1,72	47,4	1,3	71,32	
Рыба тушеная в томате																					
54-11р	с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	0,09	0,1	316,07	0,17	2,73	115,87	426,6	52,64	56,02	209,02	1,05	144	12,32	631	
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02	0	0	0	399,2	74,4	16	11,2	52	0,88	2,56	4,8	11,6	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6	0,17	0,08	0	0	0	406	235	29	47	150	3,9	4,4	5,5	24	
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	0,02	0	0	4	32	300	40	18	24	0,8	0	0	0	
Итого за Обед		880	34,4	33,6	159,9	1080,5	0,63	0,46	959,8	0,32	67,04	1441,5	2478	262,2	207,2	622,82	9,75	223	24,3	766	
Итого за день		1470	79,6	62,1	245,3	1859,7	0,85	1,05	1185,7	1,24	79,39	2476,7	3248	1009	317,3	1249,8	14	257	72,87	837,3	

Вторник, 1 неделя

Завтрак

54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	0,07	0,14	27,16	0,07	0,53	335,75	156,7	137,3	27,08	123,7	0,52	49,9	4,09	31,12
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,3	167,7	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Пром.	Масса творожная	90	6,4	20,7	24,4	309,4	0,04	0,22	127,8	0	0,9	36	148,5	108	20,7	153	0,45	8,1	27	28,8
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17
Итого за Завтрак		650	21,6	30,8	98,5	757,1	0,26	0,57	180,21	0,07	62,11	734,1	778,3	459	103,5	468,98	3,02	73,6	37,48	124

Обед

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	150	2,5	15,1	14,5	203,8	0,05	0,06	303,79	0	57,77	213,17	408,7	69,48	26,01	48,02	0,9	24,5	0,39	20,85
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1	0,08	0,05	121,44	0	6,61	115,31	395,2	14,96	21,05	55,57	0,89	19,7	0,23	33,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,1	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0	499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6	0,17	0,08	0	0	0	406	235	29	47	150	3,9	4,4	5,5	24
	Итого за Обед	800	23,2	19,8	142,5	840,9	0,41	0,22	440,23	0	64,4	1233,5	1132	241,5	110,2	322,9	6,87	51,8	12,12	92,75
	Итого за день	1450	44,8	50,6	241	1598	0,67	0,79	620,44	0,07	126,5	1967,6	1910	700,5	213,7	791,88	9,89	125	49,6	217

Среда, 1 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,7	4,8	15,9	129,9	0,09	0,2	24,07	0,03	0,73	112,64	220,7	170,2	44,93	151,75	1,07	21,1	3,28	31,74
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0	0,02	0,4	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0	499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10
	Итого за Завтрак	640	20,9	22,1	80,7	604,8	0,23	0,36	149,24	0,45	5,96	870,54	509,9	539,8	83,61	389,84	5,21	25,3	13,83	56,52

Обед

54-11з	Салат из моркови и яблок	170	1,6	17,3	12,2	210,4	0,08	0,08	2076,55	0	10,29	254,39	349,2	38,24	44,12	63,41	1,86	28,9	0,26	61,12
54-1с	Щи из свежей капусты со сметано	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,1	0,42	18,45
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113	0,08	0,04	16	0	80	20	358	36	22	26	0,6	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0	499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6	0,17	0,08	0	0	0	406	235	29	47	150	3,9	4,4	5,5	24
	Итого за Обед	820	23	26,5	134,5	868,7	0,47	0,27	2223,73	0	103,8	1302,5	1265	170,1	143,5	343,13	8,06	55,5	12,18	118
	Итого за день	1460	43,9	48,6	215,2	1473,5	0,7	0,63	2372,97	0,45	109,7	2173,1	1775	709,9	227,1	732,97	13	80,9	26,01	175

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	165	28,8	18,7	25,7	386,6	0,34	2,45	6935,89	0,85	17,79	332,62	399,1	38,65	33,63	442,16	8,98	41,7	55,35	336
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9	0	0,01	0,3	0	0,76	0,77	32,61	62,94	5,39	8,33	0,79	0,01	0,01	1,2
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17
Пром.	Продукт кисломолочный "Тонус" 2,5% м.д.ж.	100	2,9	2,5	4,1	50,5	0,03	0,14	22	0	0,8	51	144	118	16	96	0,1	9	2	20
	Итого за Завтрак	605	37,6	25,5	45	560,4	0,43	2,77	7028,59	1,73	79,35	438,13	819,1	273	72,2	636,31	11	60,7	68,67	396

Обед

54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	150	3,4	16,5	5,4	183,8	0,06	0,11	76,27	0,26	43,22	222,31	362,6	57,06	23,31	66,47	1,2	26,1	4,11	24,9
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7	0,17	0,06	151,26	0	5,01	119,7	423,3	33,17	34,58	95,43	1,76	19,5	2,48	33,73
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0	499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6	0,17	0,08	0	0	0	406	235	29	47	150	3,9	4,4	5,5	24
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
	Итого за Обед	800	26,8	22,2	133,1	839,1	0,53	0,3	227,53	0,26	52,23	1259	1354	153,2	126,9	390,9	11	53,1	18,09	97,13
	Итого за день	1405	64,4	47,7	178,1	1399,5	0,96	3,07	7256,12	1,99	131,6	1697,1	2173	426,2	199,1	1027,2	21,8	114	86,76	493

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0
54-18к	Суп молочный с рисом	250	6,1	5,6	23	166,8	0,06	0,22	29,85	0,03	0,91	142,17	229,4	210,7	30,06	163,94	0,34	26	5,76	45,07
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0	499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
	Итого за Завтрак	680	21,7	15,6	86,3	571,6	0,24	0,38	118,23	0,32	40,28	897,43	534	596,7	70,12	404,46	2,61	29,5	16,23	211

Обед

54-10з	Салат из капусты с овощами	200	5,7	13,5	5,6	166,7	0,1	0,18	81,36	0,57	27,16	232,08	323,8	46,65	27,39	104,12	2,08	36,4	7,7	32,06
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	300	6	13,5	30,1	265,8	0,2	0,19	175,9	0,26	27,28	315,38	1191	114,2	61,23	161,36	2,52	52,2	1,34	112
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,3	59,8	0,01	0,01	2,4	0	12,01	5,27	82,7	66,5	5,66	14,03	0,15	1	0,22	8,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6	0,17	0,08	0	0	0	406	235	29	47	150	3,9	4,4	5,5	24
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0	499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5
	Итого за Обед	900	26,3	29,1	138,8	922,3	0,59	0,49	259,66	0,83	66,45	1457,7	1925	276,3	155,3	494,51	9,75	97,2	20,76	191
	Итого за день	1580	48	44,7	225,1	1493,9	0,83	0,87	377,89	1,15	106,7	2355,2	2459	873	225,4	898,97	12	127	36,99	401

Суббота, 1 неделя

Завтрак

54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	200	8,5	8,6	47,3	301,1	0,24	0,03	28,4	0,13	0	203,2	139,1	65,31	56,45	161,16	1,87	30,2	1,94	22,12
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	184	148,3	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0	499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5
	Итого за Завтрак	600	20,4	12,7	117,5	665,9	0,41	0,21	46,69	0,13	10,52	766,75	694,1	249,6	110,1	343,95	6,23	44,4	10	64,62

Обед

54-17з	Салат из моркови и чернослива	170	2,6	0,4	36,6	160,9	0,09	0,13	2554,25	0	7,65	31,06	622,3	68,49	91,8	105,4	2,18	6,61	0,26	71,83
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	260	6,7	7,5	14	150,3	0,05	0,05	134,27	0	8,35	125,53	260,3	35,96	19,02	68,17	0,72	19,8	3,7	21,68
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	0,02	0	0	4	32	300	40	18	24	0,8	0	0	0

Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0	499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6	0,17	0,08	0	0	0	406	235	29	47	150	3,9	4,4	5,5	24
	Итого за Обед	830	24,1	10,3	172	877,6	0,46	0,31	2688,52	0	20	1093,6	1511	193,5	189,8	412,57	8,7	34,1	15,46	132
	Итого за день	1430	44,5	23	289,5	1543,5	0,87	0,52	2735,21	0,13	30,52	1860,3	2205	443,1	299,9	756,52	15	78,4	25,46	197

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,15	41,63	0,13	0,54	338,68	216,2	143,1	48,96	186,05	1,32	51,6	3,11	35,08
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1	0	0,02	18,3	0	9,64	1,75	42,79	63,35	7,22	9,68	0,93	0,33	0,1	11,43
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3,2	3,5	62,8	0,04	0,2	22	0	0,6	52	147	122	15	96	0,1	9	2	20
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0	499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5
	Итого за Завтрак	710	21,8	22,3	108,7	722,8	0,35	0,44	128,93	0,26	15,78	906,93	657	369,9	97,18	375,73	5,77	65,1	11,41	91,29

Обед

54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюм	170	3	9,2	28,3	207,9	0,05	0,08	61,61	0	5,37	228,6	664,2	79,25	46,25	88,92	2,48	31,7	0,88	65,26
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6	0,05	0,06	201,99	0	10,15	160,54	396,9	50,52	28,83	63,95	1,3	25,7	0,59	33,93
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	0	0	12	0	0,02	0,08	0,25	98,24	1,69	3,45	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0	499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодирова	100	6,6	1,2	39,6	195,6	0,17	0,08	0	0	0	406	235	29	47	150	3,9	3,2	5,5	24
	Итого за Обед	870	24,7	19,7	152,1	884,3	0,38	0,25	275,6	0	15,54	1294,2	1389	277	137,8	371,32	8,86	92,7	12,97	138
	Итого за день	1580	46,5	42	260,8	1607,1	0,73	0,69	404,53	0,26	31,32	2201,2	2046	646,9	235	747,05	15	158	24,38	229

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6	5	19,6	147,6	0,07	0,19	26,27	0,03	0,8	123,91	205,2	187,1	21,25	134,62	0,39	22,9	2,73	34,91
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	184	148,3	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0	499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
	Итого за Завтрак	620	19	9,2	101	562,5	0,25	0,4	59,56	0,03	11,32	692,46	830,2	363,4	107,9	334,41	3,15	35,2	11,49	71,61

Обед

54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	150	3,4	16,5	5,4	183,8	0,06	0,11	76,27	0,26	43,22	222,31	362,6	57,06	23,31	66,47	1,2	26,1	4,11	24,9
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3	0,11	0,1	183,75	0	2,95	363,58	479,1	94,27	135,4	291,89	2,51	49,7	34,42	212
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0	499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5

Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодирован	100	6,6	1,2	39,6	195,6	0,17	0,08	0	0	0	406	235	29	47	150	3,9	32	5,5	24
	Итого за Обед	800	52,6	28,6	161,1	1112,7	0,49	0,4	694,02	0,26	54,17	1494,9	1660	240,3	239,7	609,36	9,11	111	50,03	275
	Итого за день	1420	71,6	37,8	262,1	1675,2	0,74	0,8	753,58	0,29	65,49	2187,4	2490	603,8	347,6	943,77	12	146	61,52	347

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
	Суп молочный с гречневой																			
54-17к	крупой	250	7,2	6	19,9	162,4	0,11	0,24	30,09	0,03	0,91	140,81	275,8	212,8	56,16	189,69	1,33	26,4	4,11	39,67
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35	0	0,01	1,52	0	9,64	4,3	58,43	64,83	7,33	12,19	0,92	0,32	0,12	12,04
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0	499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5
	Итого за Завтрак	590	22,3	23,1	77,4	605,4	0,23	0,38	154,61	0,45	10,76	888,61	456,7	564	87,99	419,88	3,67	29,9	14,68	66,49
	Обед																			

54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	180	2,5	18,3	10,9	217,6	0,06	0,07	724,89	0	51,96	262,54	480,4	70,49	33,51	56,41	1,68	29,6	0,45	32,94
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,1	0,42	18,45
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6	0,17	0,08	0	0	0	406	235	29	47	150	3,9	4,4	5,5	24
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0	499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5
	Итого за Обед	830	23,5	27,5	127	849,5	0,39	0,24	856,07	0	69,42	1302,7	1278	180,3	118,9	324,13	10	56,3	12,37	89,89
	Итого за день	1420	45,8	50,6	204,4	1454,9	0,62	0,62	1010,68	0,45	80,18	2191,3	1735	744,4	206,9	744,01	14	86,2	27,05	156

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0
54-18к	Суп молочный с рисом	250	6,1	5,6	23	166,8	0,06	0,22	29,85	0,03	0,91	142,17	229,4	210,7	30,06	163,94	0,34	26	5,76	45,07
54-11гн	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9	0	0,01	0,3	0	0,04	1,38	23,57	67,19	4,09	8,74	0,78	0,2	0	10
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0	499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5
	Итого за Завтрак	680	21,8	15,5	87,1	574,6	0,24	0,38	118,15	0,32	39,16	897,55	527,3	596,9	69,65	404,68	2,62	29,7	16,21	220
	Обед																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	200	1,9	10,3	6,2	124,9	0,08	0,09	214,6	0	38,2	268,95	439,3	55,99	33,47	61,3	1,54	31,1	0,71	47,9
54-22м	Рагу из курицы	300	31,4	10,6	26,3	326	0,21	0,17	389,51	0	16,88	422,07	1108	48,28	140	288,77	3,2	64,5	25,56	235
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0	499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6	0,17	0,08	0	0	0	406	235	29	47	150	3,9	4,4	5,5	24

Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4	0,04	0,08	100	0	12	12	304	10	24	30	0,4	0	0	0
	Итого за Обед	900	48,1	22,9	154,3	1015,3	0,61	0,45	704,11	0	67,08	1608	2179	163,3	258,5	595,07	10	103	37,77	321
	Итого за день	1580	69,9	38,4	241,4	1589,9	0,85	0,83	822,26	0,32	106,2	2505,6	2707	760,1	328,1	999,75	13	133	53,98	541
Пятница, 2 неделя																				
Завтрак																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6,7	7,2	31,6	217,8	0,07	0,18	34,37	0,08	0,69	272,47	196,1	178,2	21,18	128,98	0,43	41,9	2,39	32,93
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	184	148,3	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0	499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
	Итого за Завтрак	660	18,7	18,6	101,9	648,7	0,24	0,37	97,66	0,21	11,21	837,52	754	364,9	74,85	314,77	4,81	56,1	10,55	75,71
Обед																				
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	150	2,1	8,1	19,4	159,3	0,02	0,05	2,57	0	5,2	44,89	426,7	53,21	39,8	59,73	1,99	8,81	0,81	25,62
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	0,08	0,03	24,48	0,12	0	198,71	71,73	141,1	9,59	54,27	0,98	27,7	0,08	15,89
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,05	0,06	286,32	0,02	1,31	248,86	208,9	34,93	54,51	112,34	1	35,1	12,19	94,95
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32	0	0,01	0,38	0	1,16	1,97	33,04	66,57	4,82	10,08	0,82	0,21	0,02	10,7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0	499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6	0,17	0,08	0	0	0	406	235	29	47	150	3,9	4,4	5,5	24
	Итого за Обед	850	37,8	22,6	163,9	1010,1	0,43	0,26	313,75	0,14	7,67	1399,4	1068	344,8	169,7	451,42	9,79	79,4	24,6	186
	Итого за день	1510	56,5	41,2	265,8	1658,8	0,67	0,63	411,41	0,35	18,88	2237	1822	709,7	244,6	766,19	14,6	136	35,15	261
Суббота, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-7к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	250	10,2	12,1	51,9	357,3	0,23	0,19	49,99	0,15	0,64	413,77	339,4	178,8	62,64	234,85	1,88	61,5	3,76	69,61
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35	0	0,01	1,52	0	9,64	4,3	58,43	64,83	7,33	12,19	0,92	0,32	0,12	12,04
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0	499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5
	Итого за Завтрак	650	19,7	13,5	130,3	721,2	0,38	0,28	71,51	0,15	20,28	948,07	838,9	271,6	126	340,04	4,5	65,1	10,88	98,35
Обед																				
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	150	3,4	16,5	5,4	183,8	0,06	0,11	76,27	0,26	43,22	222,31	362,6	57,06	23,31	66,47	1,2	26,1	4,11	24,9
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,7	23,59	72,57	0,49	20,8	7,24	27,19
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	140	19,4	10,4	8,8	206,2	0,13	0,14	442,5	0,24	3,82	162,21	597,3	73,7	78,43	292,63	1,47	201	17,24	884
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	0,02	0	0	4	32	300	40	18	24	0,8	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0	499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6	0,17	0,08	0	0	0	406	235	29	47	150	3,9	4,4	5,5	24
	Итого за Обед	840	41,2	34,1	172	1159,9	0,54	0,4	537,13	0,59	51,04	1474,3	1634	326,4	204,3	670,67	8,96	255	40,09	975

Итого за день 1490 60,9 47,6 302,3 1881,1 0,92 0,68 608,64 0,74 71,32 2422,4 2473 598 330,3 1010,7 13 321 50,97 1073

	Масса	Белки	Жиры	Углев	Энерге	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет.	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Средние показатели за Завтрак	639,6	24,23	19,78	93,32	647,85	0,29	0,59	0	0,42	26,59	826,11	0	449,6	92,77	421,67	4,75	45,8	22,5	129
Средние показатели за Обед	843,3	32,14	24,74	150,9	955,08	0,49	0,34	0	0,2	53,23	1363,5	0	235,8	171,8	467,4	9,24	101	23,4	281,7
Средние показатели за период	1483	56,4	44,5	244,3	1602,9	0,8	0,9	0	0,6	79,8	2189,6	0	685,4	264,6	889,1	14	147	45,9	410,6