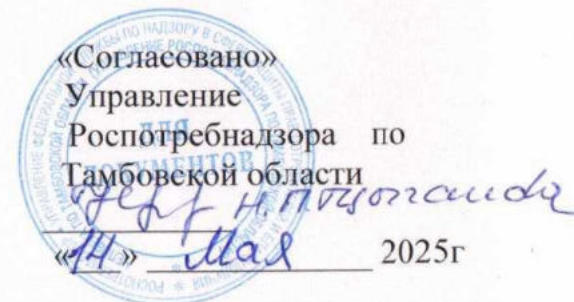


«Утверждаю»  
Директор ООО «Школьник»



## П Р И М Е Р Н О Е

10-ти дневное меню для организации питания учащихся с 12 лет и старше  
в лагерях дневного пребывания в общеобразовательных  
школах города Тамбова на летний период времени 2025 г.

| №<br>реце<br>птур<br>ы | Прием пищи,<br>Наименование<br>блюда | Масса<br>порци<br>и | Пищевые вещества в<br>(г) |          |              | Энергет<br>ическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины       |     |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |    |      |
|------------------------|--------------------------------------|---------------------|---------------------------|----------|--------------|------------------------------------------|----------------|-----|------|------|---------------------------|--------|----|------|
|                        |                                      |                     | Белки                     | Жир<br>ы | Угле<br>воды |                                          |                |     |      |      |                           |        |    |      |
| День №1 завтрак        |                                      |                     |                           |          |              |                                          | B <sub>1</sub> | C   | A    | PP   | Ca                        | P      | Mg | Fe   |
| 284                    | Омлет<br>натуральный                 | 150                 | 21,8                      | 26       | 0,83         | 302                                      | 0,09           | 0,3 | 0,3  | 0,23 | 246                       | 0,23   | 29 | 41,4 |
| 642                    | Какао с молоком                      | 200                 | 3,4                       | 3,6      | 25,3         | 140                                      | 0,04           | 1   | 0,02 | 0,18 | 124                       | 116    | 22 | 0,8  |
|                        | Хлеб ржаной,<br>пшеничный            | 20/20               | 2,8                       | 0,4      | 19,6         | 90                                       | 0,05           | -   | -    | 0,42 | 10                        | 37     | 12 | 0,6  |
|                        | Итого:                               |                     | 28                        | 30       | 45,7         | 532                                      | 0,18           | 1,3 | 0,32 | 0,83 | 380                       | 153,23 | 63 | 43   |

| №<br>реце<br>птур<br>ы | Прием пищи,<br>Наименование<br>блюда | Масса<br>порци<br>и | Пищевые вещества в<br>(г) |          |              | Энергет<br>ическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины       |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |       |
|------------------------|--------------------------------------|---------------------|---------------------------|----------|--------------|------------------------------------------|----------------|------|------|------|---------------------------|-------|-------|-------|
|                        |                                      |                     | Белки                     | Жир<br>ы | Угле<br>воды |                                          |                |      |      |      |                           |       |       |       |
| День №1 обед           |                                      |                     |                           |          |              |                                          | B <sub>1</sub> | C    | A    | PP   | Ca                        | P     | Mg    | Fe    |
| 151                    | Суп - лапша<br>домашняя              | 250                 | 5,1                       | 3,9      | 24,2         | 154                                      | 0,51           | 0,5  | 0    | 0,5  | 68                        | 117   | 15    | 0,8   |
| к.р.                   | Филе бедра,<br>запеченный в соусе    | 50/50               | 11,8                      | 11,6     | 3,1          | 162                                      | 0,04           | 0    | 0,01 | 0,1  | 22,1                      | 48    | 18,44 | 17,9  |
| 465                    | Булгур отварной                      | 180                 | 3,7                       | 4,6      | 41,7         | 257                                      | 0,03           | 0    | 0    | 0,7  | 7,5                       | 59    | 22    | 0,6   |
| 588                    | Компот                               | 200                 | 0,6                       | -        | 38,5         | 128                                      | 0,04           | -    | 0    | 0,28 | 24                        | 22    | 16    | 0,8   |
|                        | Хлеб ржаной,<br>пшеничный            | 40/20               | 4,2                       | 0,6      | 28,8         | 133                                      | 0,08           | -    | -    | 0,6  | 16                        | 62    | 21    | 1,1   |
|                        | Итого:                               |                     | 25,4                      | 20,7     | 136,3        | 834                                      | 0,82           | 39   | 0,06 | 11,7 | 183                       | 521,4 | 130,2 | 7,42  |
|                        | Всего:                               |                     | 53,4                      | 50,7     | 182          | 1366                                     | 1              | 40,3 | 0,38 | 13   | 601                       | 901   | 175,2 | 50,42 |

| №<br>реце<br>птур<br>ы | Прием пищи,<br>Наименование<br>блюда       | Масса<br>порци<br>и | Пищевые вещества в<br>(г) |          |              | Энергет<br>ическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины       |     |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |      |      |
|------------------------|--------------------------------------------|---------------------|---------------------------|----------|--------------|------------------------------------------|----------------|-----|-------|------|---------------------------|-------|------|------|
|                        |                                            |                     | Белки                     | Жир<br>ы | Угле<br>воды |                                          |                |     |       |      |                           |       |      |      |
| День №2 завтрак        |                                            |                     |                           |          |              |                                          | B <sub>1</sub> | C   | A     | PP   | Ca                        | P     | Mg   | Fe   |
| 173                    | Каша Геркулесовая<br>с маслом<br>сливочным | 200/10              | 8,7                       | 16,8     | 40           | 337                                      | 79             | 0,6 | 16    | 27   | 0,03                      | 0,06  | 0    | 0,7  |
| 15                     | Сыр                                        | 10                  | 2,0                       | 2,9      | -            | 36                                       | 0,01           | 0,2 | 0,04  | 0,02 | 158                       | 87    | 8    | 0,2  |
| 1024                   | Кофейный напиток                           | 200                 | 1,3                       | 1,4      | 18,4         | 103                                      | 0,02           | 0,4 | -     | 0,9  | 34                        | 50    | 0    | -    |
|                        | Хлеб пшеничный                             | 20                  | 1,5                       | 0,6      | 10,2         | 50                                       | 0,02           | -   | -     | 0,18 | 4                         | 13    | 2,8  | 0,18 |
|                        | Итого:                                     |                     | 13,5                      | 21,7     | 68,6         | 526                                      | 79,1           | 1,2 | 16,04 | 28,1 | 196                       | 150,1 | 10,8 | 1,08 |

| №<br>реце<br>птур<br>ы | Прием пищи,<br>Наименование<br>блюда      | Масса<br>порци<br>и | Пищевые вещества в<br>(г) |          |              | Энергет<br>ическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины       |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|------------------------|-------------------------------------------|---------------------|---------------------------|----------|--------------|------------------------------------------|----------------|------|------|------|---------------------------|-------|-------|------|
|                        |                                           |                     | Белки                     | Жир<br>ы | Угле<br>воды |                                          |                |      |      |      |                           |       |       |      |
| День №2 обед           |                                           |                     |                           |          |              |                                          | В <sub>1</sub> | С    | А    | РР   | Са                        | Р     | Mg    | Fe   |
| 110                    | Борщ из свежей<br>капусты с<br>картофелем | 250                 | 4,0                       | 4,1      | 14,7         | 137                                      | 0,06           | 10,7 | 0    | 0,7  | 57                        | 200   | 29    | 1,3  |
| 394                    | Жаркое по-<br>домашнему                   | 50/250              | 16,3                      | 13       | 28           | 359                                      | 0,16           | 0    | 0,01 | 0,14 | 40                        | 1,4   | 49    | 1,8  |
| 628                    | Чай с сахаром и<br>лимоном                | 200/7               | 0,1                       | -        | 16,7         | 63                                       | -              | -    | 0    | 0,04 | 14                        | 8     | 6     | 0,9  |
|                        | Хлеб ржаной,<br>пшеничный                 | 40/20               | 4,2                       | 0,6      | 28,8         | 133                                      | 0,08           | -    | -    | 0,6  | 16                        | 62    | 21    | 1,1  |
|                        | Итого:                                    |                     | 24,6                      | 42,3     | 130,5        | 692                                      | 0,36           | 42,1 | 0    | 5,04 | 162                       | 496,9 | 115,8 | 5,63 |
|                        | Всего:                                    |                     | 38,1                      | 64       | 199,1        | 1218                                     | 0,49           | 43   | 0,11 | 6,12 | 580                       | 876,9 | 160,8 | 6,93 |

| №<br>реце<br>птур<br>ы | Прием пищи,<br>Наименование<br>блюда | Масса<br>порци<br>и | Пищевые вещества в<br>(г) |          |              | Энергет<br>ическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины       |     |      |      | Минеральные вещества (мг) |     |     |      |
|------------------------|--------------------------------------|---------------------|---------------------------|----------|--------------|------------------------------------------|----------------|-----|------|------|---------------------------|-----|-----|------|
|                        |                                      |                     | Белки                     | Жир<br>ы | Угле<br>воды |                                          |                |     |      |      |                           |     |     |      |
| День №3 завтрак        |                                      |                     |                           |          |              |                                          | В <sub>1</sub> | С   | А    | РР   | Са                        | Р   | Mg  | Fe   |
| 175                    | Каша молочная<br>«Дружба»            | 200/15              | 7                         | 8,1      | 48,2         | 306                                      | 0,13           | 0   | 0    | 0,49 | 27,6                      | 142 |     |      |
| 15                     | Сыр                                  | 15                  | 3                         | 4,3      | 0            | 54                                       | 0,01           | 0,2 | 0,04 | 0,02 | 158                       | 87  | 8   | 0,2  |
| 642                    | Какао с молоком                      | 200                 | 3,4                       | 3,6      | 25,3         | 140                                      | 0,04           | 1   | 0,02 | 0,18 | 124                       | 116 | 22  | 0,8  |
|                        | Хлеб пшеничный                       | 20                  | 1,5                       | 0,6      | 10,2         | 50                                       | 0,02           | -   | -    | 0,18 | 4                         | 13  | 2,8 | 0,18 |
|                        | Итого:                               |                     | 14,9                      | 16,6     | 83,7         | 550                                      | 0,71           | 1,2 | 0,16 | 2    | 342                       | 460 | 47  | 3    |

| №<br>реце<br>птур<br>ы | Прием пищи,<br>Наименование<br>блюда | Масса<br>порци<br>и | Пищевые вещества в<br>(г) |          |              | Энергет<br>ическая<br>ценност<br>ь (ккал) | Витамины       |     |      |      | Минеральные вещества (мг) |      |      |     |
|------------------------|--------------------------------------|---------------------|---------------------------|----------|--------------|-------------------------------------------|----------------|-----|------|------|---------------------------|------|------|-----|
|                        |                                      |                     | Белки                     | Жир<br>ы | Углев<br>оды |                                           |                |     |      |      |                           |      |      |     |
| День №3 обед           |                                      |                     |                           |          |              |                                           | B <sub>1</sub> | C   | A    | PP   | Ca                        | P    | Mg   | Fe  |
|                        | Овощи свежие                         | 50                  | 0,3                       | -        | 1,5          | 14                                        | 0,04           | 15  | -    | 0,3  | 8,4                       | 16   | 12   | 0,8 |
| 138                    | Суп картофельный<br>с чечевицей      | 250                 | 58                        | 3,13     | 19,3         | 130                                       | 0,15           | 6,3 | 0    | 1,13 | 63                        | 265  | 42,5 | 1,8 |
| К.р.                   | Котлета по-<br>домашнему             | 100                 | 14                        | 14       | 8            | 214                                       | 12             | 109 | 0,6  | 0,6  | 0,02                      | 0,02 | 2    | 0,1 |
| 255                    | Макароны<br>отварные                 | 180                 | 6,4                       | 6        | 37,2         | 230                                       | 0,07           | 0   | 0    | 0,6  | 16,8                      | 41   | 11   | 1,1 |
| к.р.                   | или пельмени<br>отварные с маслом    | 190/5               | 10,6                      | 13,4     | 17,6         | 232                                       | 0,01           | 0,3 | 0,01 | 0,11 | 15,3                      | 10   | 16,3 | 1,5 |
| 932                    | Компот                               | 200                 | 0,6                       | -        | 30,8         | 130                                       | 0,04           | -   | 0    | 0,28 | 24                        | 22   | 16   | 0,8 |
|                        | Хлеб ржаной,<br>пшеничный            | 40/20               | 4,2                       | 0,6      | 28,8         | 133                                       | 0,08           | -   | -    | 0,66 | 16                        | 62   | 21   | 1,1 |
|                        | Итого:                               |                     | 83,5                      | 23,7     | 125,6        | 851                                       | 12,4           | 130 | 0,6  | 3,57 | 128,2                     | 406  | 105  | 5,7 |
|                        | Всего:                               |                     | 98,4                      | 40,3     | 209,3        | 1401                                      | 13,11          | 131 | 0,76 | 5,57 | 470                       | 866  | 152  | 8,7 |

| №<br>реце<br>птур<br>ы | Прием пищи,<br>Наименование<br>блюда | Масса<br>порци<br>и | Пищевые вещества в<br>(г) |          |              | Энергет<br>ическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины       |     |     |      | Минеральные вещества (мг) |     |       |      |
|------------------------|--------------------------------------|---------------------|---------------------------|----------|--------------|------------------------------------------|----------------|-----|-----|------|---------------------------|-----|-------|------|
|                        |                                      |                     | Белки                     | Жир<br>ы | Угле<br>воды |                                          |                |     |     |      |                           |     |       |      |
| День №4 завтрак        |                                      |                     |                           |          |              |                                          | B <sub>1</sub> | C   | A   | PP   | Ca                        | P   | Mg    | Fe   |
| 285                    | Омлет с сыром                        | 150                 | 13,9                      | 23       | 2,63         | 274                                      | 0,08           | 0,3 | 0,3 | 0,21 | 108                       | 293 | 18    | 2,63 |
| 630                    | Чай со сгущенным<br>молоком          | 200                 | 0,1                       | -        | 16,7         | 88                                       | -              | -   | 0   | 0,04 | 14                        | 8   | 6     | 0,9  |
|                        | Хлеб ржаной,<br>пшеничный            | 20/20               | 2,8                       | 0,8      | 19,6         | 90                                       | 0,05           | -   | -   | 0,42 | 10                        | 37  | 12    | 0,6  |
|                        | Итого:                               |                     | 21,42                     | 25,2     | 87,3         | 679                                      | 0,31           | 0   | 0   | 5,4  | 72,24                     | 391 | 29,04 | 3,2  |

| №<br>реце<br>птур<br>ы | Прием пищи,<br>Наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>в (г) |          |              | Энергет<br>ическая<br>ценност<br>ь (ккал) | Витамины       |     |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |     |       |
|------------------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------------|----------|--------------|-------------------------------------------|----------------|-----|------|------|---------------------------|-------|-----|-------|
|                        |                                      |                 | Белк<br>и                 | Жир<br>ы | Углев<br>оды |                                           |                |     |      |      |                           |       |     |       |
| День №4 обед           |                                      |                 |                           |          |              |                                           | В <sub>1</sub> | С   | А    | РР   | Са                        | Р     | Mg  | Fe    |
| 132                    | Суп из овощей с<br>кукурузой         | 250             | 2,3                       | 2,3      | 11,3         | 75                                        | 0,01           | 5,9 | 0,13 | 0,5  | 43                        | 188   | 28  | 3,5   |
| 401                    | Гуляш                                | 50/50           | 12,4                      | 10,2     | 11,1         | 171                                       | 0,07           | 1   | 0    | 2,9  | 24                        | 177   | 17  | 1,4   |
| 255                    | Каша гречневая                       | 180             | 10,3                      | 8,4      | 50,4         | 320                                       | 0,24           | 0   | 0    | 3    | 28,8                      | 241   | 162 | 5,4   |
|                        | Сок или нектар<br>фруктовый          | 200             | 0,6                       | 0        | 37,3         | 140                                       | 0,04           | 8   | 0    | 0    | 3                         | 36    | 0   | 0,4   |
|                        | Хлеб ржаной,<br>пшеничный            | 40/20           | 4,2                       | 0,6      | 28,8         | 133                                       | 0,086          | -   | -    | 0,66 | 16                        | 62    | 21  | 1,1   |
|                        | Итого:                               |                 | 29,8                      | 21,5     | 139          | 839                                       | 0,6            | 80  | 0,01 | 6,4  | 183,1                     | 716,2 | 149 | 6,94  |
|                        | Всего:                               |                 | 51,2                      | 97,9     | 226,3        | 1518                                      | 0,91           | 80  | 0,01 | 12   | 255                       | 1107  | 178 | 10,14 |

| №<br>реце<br>птур<br>ы | Прием пищи,<br>Наименование<br>блюда        | Масса<br>порци<br>и | Пищевые вещества в<br>(г) |          |              | Энергет<br>ическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины       |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |     |      |      |
|------------------------|---------------------------------------------|---------------------|---------------------------|----------|--------------|------------------------------------------|----------------|------|------|------|---------------------------|-----|------|------|
|                        |                                             |                     | Белки                     | Жир<br>ы | Угле<br>воды |                                          |                |      |      |      |                           |     |      |      |
| День №5 завтрак        |                                             |                     |                           |          |              |                                          | B <sub>1</sub> | C    | A    | PP   | Ca                        | P   | Mg   | Fe   |
| 296                    | Пудинг творожный<br>со сгущенным<br>молоком | 120/10              | 18.1                      | 12,48    | 27,5         | 296                                      | 0,07           | 0,33 | 0,06 | 0,69 | 192,4                     | 199 | 29,3 | 0,8  |
| 1024                   | Кофейный напиток                            | 200                 | 1,3                       | 1,4      | 18,4         | 103                                      | 0,02           | 0    | 0    | 0,9  | 0,34                      | 50  | 0    | 0    |
|                        | Хлеб пшеничный                              | 20                  | 1,5                       | 0,6      | 10,2         | 50                                       | 0,02           | -    | -    | 0,18 | 4                         | 13  | 2,8  | 0,18 |
|                        | Итого:                                      |                     | 20,9                      | 14,48    | 56,1         | 449                                      | 0,11           | 0,33 | 0,06 | 1,77 | 196,7                     | 262 | 32,1 | 0,98 |

| №<br>реце<br>птур<br>ы | Прием пищи,<br>Наименование<br>блюда | Масса<br>порци<br>и | Пищевые вещества в<br>(г) |          |              | Энергет<br>ическая<br>ценност<br>ь (ккал) | Витамины       |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |      |       |       |
|------------------------|--------------------------------------|---------------------|---------------------------|----------|--------------|-------------------------------------------|----------------|------|-------|------|---------------------------|------|-------|-------|
|                        |                                      |                     | Белки                     | Жир<br>ы | Углев<br>оды |                                           |                |      |       |      |                           |      |       |       |
| День №5 обед           |                                      |                     |                           |          |              |                                           | B <sub>1</sub> | C    | A     | PP   | Ca                        | P    | Mg    | Fe    |
| 139                    | Суп картофельный<br>с вермишелью     | 250                 | 3,9                       | 3,13     | 26           | 151                                       | 0,05           | 21,8 | 0     | 0,9  | 57,5                      | 193  | 27,5  | 0,75  |
| 449                    | Плов                                 | 50/200              | 15,3                      | 18,2     | 29           | 338                                       | 23             | 14,4 | 108,3 | 1,15 | 0,01                      | 0,04 | 2,4   | 0,42  |
| 951                    | Кисель                               | 200                 | 0,4                       | 4,1      | 14,7         | 117                                       | 0,06           | 10,7 | 0,02  | 0,7  | 57                        | 200  | 29    | 1,3   |
|                        | Хлеб ржаной,<br>пшеничный            | 40 /20              | 4,2                       | 0,16     | 28,8         | 133                                       | 0,08           | -    | -     | 0,6  | 0,16                      | 62   | 21    | 1,1   |
|                        | Итого:                               |                     | 23,8                      | 25,6     | 98,5         | 739                                       | 0,4            | 27,4 | 0,03  | 6,8  | 122,4                     | 469  | 80    | 6,6   |
|                        | Всего:                               |                     | 44,7                      | 40,1     | 154,6        | 1188                                      | 0,6            | 54   | 0,12  | 9,1  | 123,3                     | 686  | 125,3 | 12,04 |

| №<br>реце | Прием пищи,<br>Наименование | Масса<br>порции | Пищевые вещества в<br>(г) | Энергет<br>ическая | Витамины | Минеральные вещества (мг) |
|-----------|-----------------------------|-----------------|---------------------------|--------------------|----------|---------------------------|
|-----------|-----------------------------|-----------------|---------------------------|--------------------|----------|---------------------------|

| птур<br>ы              | блюда                       |       | Белки     | Жир<br>ы  | Угле<br>воды | ценность<br>(ккал) |                      |          |             |             |            |            |           |             |
|------------------------|-----------------------------|-------|-----------|-----------|--------------|--------------------|----------------------|----------|-------------|-------------|------------|------------|-----------|-------------|
| <b>День №6 завтрак</b> |                             |       |           |           |              |                    | <b>B<sub>1</sub></b> | <b>C</b> | <b>A</b>    | <b>PP</b>   | <b>Ca</b>  | <b>P</b>   | <b>Mg</b> | <b>Fe</b>   |
| 284                    | Омлет<br>натуральный        | 150   | 21,8      | 26        | 0,83         | 302                | 0,09                 | 0,3      | 0,3         | 0,23        | 246        | 0,23       | 29        | 41,4        |
| 630                    | Чай со сгущенным<br>молоком | 200   | 1,6       | 1,7       | 17,4         | 108                | 0,02                 | 0,6      | 0,01        | 0,09        | 70         | 53         | 12        | 0,9         |
|                        | Кондитерские<br>изделия     | 20    | 0,5       | 0,4       | 10           | 62                 | 0,01                 | 0        | 0           | 0           | 3          | 10         | 0,6       | 0,2         |
|                        | Хлеб ржаной,<br>пшеничный   | 20/20 | 2,8       | 0,4       | 19,6         | 90                 | 0,05                 | -        | -           | 0,42        | 10         | 37         | 12        | 0,6         |
|                        | <b>Итого:</b>               |       | <b>27</b> | <b>29</b> | <b>48</b>    | <b>500</b>         | <b>0,2</b>           | <b>1</b> | <b>0,31</b> | <b>0,92</b> | <b>316</b> | <b>115</b> | <b>62</b> | <b>43,4</b> |

| №<br>реце<br>птур | Прием пищи,<br>Наименование<br>блюда | Масса<br>порци<br>и | Пищевые вещества в<br>(г) |     |       | Энергет<br>ическая<br>ценност | Витамины | Минеральные вещества (мг) |
|-------------------|--------------------------------------|---------------------|---------------------------|-----|-------|-------------------------------|----------|---------------------------|
|                   |                                      |                     | Белки                     | Жир | Углев |                               |          |                           |

| ы            |                             |       |              | ы            | оды          | ь (ккал)    |                |             |              |             |            |            |            |             |
|--------------|-----------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|
| День №6 обед |                             |       |              |              |              |             | В <sub>1</sub> | С           | А            | РР          | Са         | Р          | Mg         | Fe          |
|              | Овощи свежие                | 50    | 0,3          | -            | 1,5          | 14          | 0,04           | 15          | -            | 0,3         | 8,4        | 16         | 12         | 0,8         |
| 228          | Суп картофельный с клецками | 250   | 4,2          | 4,6          | 22,7         | 183         | 0,1            | 0           | 0            | 1,1         | 40,5       | 209        | 30,5       | 1,2         |
| 422          | Тефтели                     | 60/50 | 8,14         | 10,01        | 10,9         | 167         | 0,04           | 1,02        | 0            | 1,9         | 24,2       | 118        | 21,2       | 0,9         |
| 465          | Рис отварной                | 180   | 3,7          | 4,6          | 41,7         | 257         | 0,03           | 0           | 0            | 0,7         | 7,5        | 59         | 22         | 0,6         |
|              | Сок или нектар фруктовый    | 180   | 0,9          | -            | 35,1         | 130         | 0,04           | 7,2         | -            | -           | 3          | 32         | -          | 0,4         |
|              | Хлеб ржаной                 | 40    | 2,7          | 0,48         | 18,4         | 86          | 0,064          | -           | -            | 0,48        | 0,48       | 49         | 18         | 0,9         |
|              | <b>Итого:</b>               |       | <b>19,94</b> | <b>19,69</b> | <b>130,3</b> | <b>837</b>  | <b>23,2</b>    | <b>33,4</b> | <b>108,3</b> | <b>3,03</b> | <b>52</b>  | <b>292</b> | <b>63</b>  | <b>4</b>    |
|              | <b>Всего:</b>               |       | <b>46,94</b> | <b>48,69</b> | <b>178,3</b> | <b>1337</b> | <b>23,4</b>    | <b>34,4</b> | <b>109</b>   | <b>4</b>    | <b>368</b> | <b>407</b> | <b>125</b> | <b>47,4</b> |

| №<br>реце<br>птур<br>ы | Прием пищи,<br>Наименование<br>блюда                        | Масса<br>порци<br>и | Пищевые вещества в<br>(г) |      |              | Энергет<br>ическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины       |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |     |     |      |
|------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------|------|--------------|------------------------------------------|----------------|------|------|------|---------------------------|-----|-----|------|
|                        |                                                             |                     | Белки                     | Жиры | Угле<br>воды |                                          |                |      |      |      |                           |     |     |      |
| День №7 завтрак        |                                                             |                     |                           |      |              |                                          | B <sub>1</sub> | C    | A    | PP   | Ca                        | P   | Mg  | Fe   |
| 174                    | Каша вязкая<br>молочная<br>кукурузная с<br>маслом сливочным | 200/10              | 7,2                       | 9,2  | 44           | 288                                      | 0,03           | 0,11 | 0,01 | 2,4  | 121                       | 136 | 27  | 1,49 |
| 15                     | Сыр                                                         | 15                  | 3                         | 4    | 0            | 54                                       | 0,01           | 0,2  | 0,05 | 0,01 | 158                       | 87  | 8   | 0,2  |
| 1024                   | Кофейный напиток                                            | 200                 | 1,3                       | 1,4  | 18,4         | 123                                      | 0,02           | 0,4  | -    | 0,9  | 34                        | 50  | 0   | -    |
|                        | Хлеб пшеничный                                              | 20                  | 1,5                       | 0,6  | 10,2         | 50                                       | 0,02           | -    | -    | 0,18 | 4                         | 13  | 2,8 | 0,18 |
|                        | Итого:                                                      |                     | 13                        | 15   | 73           | 515                                      | 0,08           | 0,16 | 0,06 | 3,49 | 317                       | 286 | 38  | 1,87 |

| №<br>реце<br>птур<br>ы | Прием пищи,<br>Наименование<br>блюда | Масса<br>порци<br>и | Пищевые вещества в<br>(г) |      |              | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины       |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |      |      |
|------------------------|--------------------------------------|---------------------|---------------------------|------|--------------|------------------------------------------|----------------|-------|------|------|---------------------------|-------|------|------|
|                        |                                      |                     | Белки                     | Жиры | Угле<br>воды |                                          |                |       |      |      |                           |       |      |      |
| День №7 обед           |                                      |                     |                           |      |              |                                          | B <sub>1</sub> | C     | A    | PP   | Ca                        | P     | Mg   | Fe   |
|                        | Овощи свежие                         | 50                  | 0,6                       | 0    | 3            | 14                                       | 0,08           | 30    | 0    | 0,3  | 16,8                      | 32    | 24,2 | 1,6  |
| 129                    | Рассольник<br>Ленинградский          | 250                 | 2,5                       | 2,5  | 16,8         | 103                                      | 0,1            | 7,5   | 0    | 1,13 | 38                        | 210   | 33   | 1    |
| Фир.<br>бл.            | Шницель «Мечта<br>лицеиста»          | 100                 | 17,7                      | 16,2 | 11,6         | 242                                      | 0,03           | 1,33  | 0,03 | 4    | 31,2                      | 146,7 | 1,8  | 1,6  |
| 273                    | Макароны<br>отварные                 | 180                 | 6,2                       | 5,7  | 37           | 230                                      | 0,06           | 0,5   | 0    | 0,53 | 10,5                      | 36    | 9    | 0,9  |
| 588                    | Компот                               | 200                 | 0,6                       | -    | 30,8         | 130                                      | 0,04           | -     | 0    | 0    | 24                        | 22    | 16   | 0,8  |
|                        | Хлеб ржаной,<br>пшеничный            | 40/20               | 4,2                       | 0,16 | 28,8         | 90                                       | 0,08           | -     | -    | 0,6  | 16                        | 62    | 21   | 1,1  |
|                        | Итого:                               |                     | 31,8                      | 24,6 | 128          | 809                                      | 0,39           | 39,33 | 0,03 | 6,56 | 137                       | 509   | 105  | 14   |
|                        | Всего:                               |                     | 44,8                      | 39,6 | 201          | 1324                                     | 0,47           | 39,5  | 0,09 | 10,1 | 454                       | 795   | 143  | 15,9 |

| №<br>реце<br>птур<br>ы | Прием пищи,<br>Наименование<br>блюда                           | Масса<br>порци<br>и | Пищевые вещества в<br>(г) |          |              | Энергет<br>ическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины       |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |      |      |
|------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------|----------|--------------|------------------------------------------|----------------|------|------|------|---------------------------|-------|------|------|
|                        |                                                                |                     | Белки                     | Жир<br>ы | Угле<br>воды |                                          |                |      |      |      |                           |       |      |      |
| День №8 завтрак        |                                                                |                     |                           |          |              |                                          | В <sub>1</sub> | С    | А    | РР   | Са                        | Р     | Mg   | Fe   |
| 489<br>ф.б.            | Запеканка<br>творожная или<br>пудинг из творога<br>с шоколадом | 150<br>150          | 10,1                      | 5,5      | 33,1         | 395                                      | 0,07           | 0,11 | 0,03 | 0,76 | 56                        | 95,5  | 13,6 | 0,68 |
| 642                    | Какао с молоком                                                | 200                 | 3,4                       | 3,6      | 25,3         | 140                                      | 0,04           | 1    | 0,02 | 0,18 | 124                       | 116   | 22   | 0,8  |
| 14                     | Масло сливочное                                                | 10                  | 0,1                       | 8,2      | 0,1          | 75                                       | 0              | 0    | 0,06 | 0    | 0,6                       | 1,3   | 0    | 0    |
|                        | Хлеб пшеничный                                                 | 20                  | 1,5                       | 0,6      | 10,2         | 50                                       | 0,02           | -    | -    | 0,18 | 4                         | 13    | 2,8  | 0,18 |
|                        |                                                                |                     |                           |          |              |                                          |                |      |      |      |                           |       |      |      |
|                        | Итого:                                                         |                     | 15,1                      | 17,9     | 68,7         | 660                                      | 0,13           | 1,11 | 0,11 | 1,12 | 185                       | 225,8 | 38,4 | 1,66 |

| №<br>реце<br>птур<br>ы | Прием пищи,<br>Наименование<br>блюда         | Масса<br>порци<br>и | Пищевые вещества в<br>(г) |          |              | Энергет<br>ическая<br>ценност<br>ь (ккал) | Витамины       |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|------------------------|----------------------------------------------|---------------------|---------------------------|----------|--------------|-------------------------------------------|----------------|-------|------|------|---------------------------|-------|-------|------|
|                        |                                              |                     | Белки                     | Жир<br>ы | Углев<br>оды |                                           |                |       |      |      |                           |       |       |      |
| День №8 обед           |                                              |                     |                           |          |              |                                           | B <sub>1</sub> | C     | A    | PP   | Ca                        | P     | Mg    | Fe   |
|                        | Овощи свежие                                 | 50                  | 0,6                       | 0        | 3            | 14                                        | 0,08           | 30    | 0    | 0,3  | 16,8                      | 32    | 24,2  | 1,6  |
| 138                    | Суп картофельный<br>с бобовыми и<br>гречками | 250/15              | 5,8                       | 3,1      | 19,3         | 150                                       | 0,07           | 10,2  | 0    | 1,2  | 69                        | 239   | 34    | 1,6  |
| к.р                    | Шарики мясные<br>«Колобок»                   | 100                 | 13,3                      | 14       | 10,2         | 220                                       | 0,04           | 1,03  | 0    | 1,9  | 24,4                      | 118,9 | 21,4  | 0,89 |
| 472                    | Картофельное<br>пюре                         | 180                 | 3,72                      | 6,12     | 31,44        | 176                                       | 0,18           | 30    | 0    | 1,8  | 50,4                      | 108   | 38,4  | 1,44 |
|                        | Сок или нектар<br>фруктовый                  | 200                 | 1                         | 0        | 28           | 130                                       | 0,02           | 4     | 0    | 0    | 3                         | 18    | 0     | 0,2  |
|                        | Хлеб ржаной                                  | 40                  | 2,7                       | 0,48     | 18,5         | 86                                        | 0,064          | -     | -    | 0,48 | 0,48                      | 49    | 18    | 0,9  |
|                        | Итого:                                       |                     | 27,12                     | 23,7     | 110,44       | 776                                       | 0,304          | 45,22 | 0    | 4,58 | 121                       | 515   | 119,4 | 5,8  |
|                        | Всего:                                       |                     | 42,22                     | 41,6     | 179,14       | 1436                                      | 0,434          | 46,33 | 0,11 | 5,7  | 306                       | 740,8 | 157,8 | 7,46 |

| №<br>реце<br>птур<br>ы | Прием пищи,<br>Наименование<br>блюда | Масса<br>порци<br>и | Пищевые вещества в<br>(г) |          |              | Энергет<br>ическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины       |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |      |      |      |
|------------------------|--------------------------------------|---------------------|---------------------------|----------|--------------|------------------------------------------|----------------|------|------|------|---------------------------|------|------|------|
|                        |                                      |                     | Белки                     | Жир<br>ы | Угле<br>воды |                                          |                |      |      |      |                           |      |      |      |
| День №9 завтрак        |                                      |                     |                           |          |              |                                          | B <sub>1</sub> | C    | A    | PP   | Ca                        | P    | Mg   | Fe   |
| 173                    | Каша<br>«Геркулесовая»               | 200/10              | 8,5                       | 17,1     | 39           | 347                                      | 77,4           | 0,66 | 15,8 | 26,3 | 0,03                      | 0,06 | 0    | 0,7  |
| 628                    | Чай с сахаром                        | 200                 | 0,1                       | -        | 16,7         | 63                                       | -              | -    | 0    | 0,04 | 14                        | 8    | 6    | 0,9  |
| 15                     | Сыр                                  | 15                  | 3                         | 4        | 0            | 54                                       | 0,01           | 0,2  | 0,05 | 0,01 | 158                       | 87   | 8    | 0,2  |
|                        | Хлеб пшеничный                       | 20                  | 1,5                       | 0,6      | 10,2         | 50                                       | 0,02           | -    | -    | 0,18 | 4                         | 13   | 2,8  | 0,18 |
|                        |                                      |                     |                           |          |              |                                          |                |      |      |      |                           |      |      |      |
|                        |                                      |                     |                           |          |              |                                          |                |      |      |      |                           |      |      |      |
|                        | Итого:                               |                     | 8,6                       | 8        | 27,12        | 384                                      | 0,25           | 0,2  | 0,13 | 0,25 | 208                       | 269  | 75,8 | 3,28 |

| №<br>реце<br>птур<br>ы | Прием пищи,<br>Наименование<br>блюда       | Масса<br>порци<br>и | Пищевые вещества в<br>(г) |      |              | Энергет<br>ическая<br>ценност<br>ь (ккал) | Витамины       |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |     |       |       |
|------------------------|--------------------------------------------|---------------------|---------------------------|------|--------------|-------------------------------------------|----------------|-------|------|------|---------------------------|-----|-------|-------|
|                        |                                            |                     | Белки                     | Жиры | Углев<br>оды |                                           |                |       |      |      |                           |     |       |       |
| День №9 обед           |                                            |                     |                           |      |              |                                           | B <sub>1</sub> | C     | A    | PP   | Ca                        | P   | Mg    | Fe    |
|                        | Овощи свежие                               | 50                  | 0,5                       | -    | 2,2          | 11                                        | 0,04           | 15    | -    | 0,3  | 8,4                       | 16  | 12    | 0,8   |
| 219                    | Суп картофельный<br>с крупой и<br>горбушей | 250                 | 9,9                       | 4,8  | 15,6         | 145                                       | 0,1            | 8,3   | 0    | 1,13 | 35                        | 200 | 30    | 1     |
| 401                    | Гуляш                                      | 50/50               | 12,3                      | 10,2 | 11,1         | 171                                       | 0,07           | 1     | 0    | 2,88 | 24                        | 17  | 17    | 1,38  |
| 255                    | Каша гречневая                             | 180                 | 10,3                      | 8,4  | 50,4         | 320                                       | 0,24           | 0     | 0    | 3    | 28,8                      | 241 | 162   | 5,4   |
| 932                    | Компот                                     | 200                 | 0,6                       | -    | 30,8         | 130                                       | 0,04           | -     | 0    | 0,28 | 24                        | 22  | 16    | 0,8   |
|                        | Хлеб ржаной,<br>пшеничный                  | 40/20               | 4,2                       | 0,16 | 28,8         | 133                                       | 0,08           | -     | -    | 0,6  | 16                        | 62  | 21    | 1,1   |
|                        | Итого:                                     |                     | 37,8                      | 23,6 | 139          | 910                                       | 0,57           | 35,32 | 0    | 6,33 | 174                       | 528 | 156,6 | 11,63 |
|                        | Всего:                                     |                     | 46,4                      | 31,6 | 166          | 1294                                      | 0,82           | 35,52 | 0,13 | 6,58 | 382                       | 797 | 232   | 14,91 |

| №<br>реце<br>птур<br>ы | Прием пищи,<br>Наименование<br>блюда           | Масса<br>порци<br>и | Пищевые вещества в<br>(г) |          |              | Энергет<br>ическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины       |     |      |      | Минеральные вещества (мг) |     |     |      |
|------------------------|------------------------------------------------|---------------------|---------------------------|----------|--------------|------------------------------------------|----------------|-----|------|------|---------------------------|-----|-----|------|
|                        |                                                |                     | Белки                     | Жир<br>ы | Угле<br>воды |                                          |                |     |      |      |                           |     |     |      |
| День №10 завтрак       |                                                |                     |                           |          |              |                                          | В <sub>1</sub> | С   | А    | РР   | Са                        | Р   | Mg  | Fe   |
| 257                    | Каша рисовая<br>молочная с маслом<br>сливочным | 150/10              | 3,8                       | 3,4      | 0,22         | 220                                      | 0,22           | 0   | 0,08 | 0,02 | 32                        | 163 | 60  | 1,82 |
| 1024                   | Кофейный напиток                               | 200                 | 1,3                       | 1,4      | 18,4         | 103                                      | 0,02           | 0,4 | -    | 0,9  | 34                        | 50  | 0   | 0    |
|                        | Кондитерские<br>изделия                        | 20                  | 0,5                       | 0,4      | 10           | 62                                       | 0,01           | 0   | 0    | 0    | 3                         | 10  | 0,6 | 0,2  |
|                        | Фрукты                                         | 100                 | 0,7                       | -        | 20           | 80                                       | 0,02           | 26  | 0,06 | 0,06 | 32                        | 22  | 18  | 4,4  |
|                        | Итого:                                         |                     | 11                        | 19       | 87           | 592                                      | 77             | 27  | 15,9 | 27   | 69                        | 82  | 19  | 5,3  |

| №<br>реце<br>птур<br>ы | Прием пищи,<br>Наименование<br>блюда    | Масса<br>порци<br>и | Пищевые вещества в<br>(г) |          |              | Энерге<br>тически<br>я<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витамины       |      |       |       | Минеральные вещества (мг) |     |     |      |
|------------------------|-----------------------------------------|---------------------|---------------------------|----------|--------------|--------------------------------------------------|----------------|------|-------|-------|---------------------------|-----|-----|------|
|                        |                                         |                     | Белки                     | Жир<br>ы | Углев<br>оды |                                                  |                |      |       |       |                           |     |     |      |
| День №10 обед          |                                         |                     |                           |          |              |                                                  | В <sub>1</sub> | С    | А     | РР    | Са                        | Р   | Mg  | Fe   |
|                        | Овощи свежие                            | 50                  | 0,5                       | -        | 2,2          | 11                                               | 0,04           | 15   | -     | 0,3   | 8,4                       | 16  | 12  | 0,8  |
| 120                    | Щи из свежей<br>капусты с<br>картофелем | 250                 | 2,6                       | 2,8      | 17,2         | 108                                              | 0,1            | 8,3  | 0     | 1,1   | 36                        | 199 | 30  | 1    |
| п/ф                    | Наггетсы                                | 100                 | 15,2                      | 6,8      | 14,1         | 227                                              | 0,04           | 0,1  | 0,01  | 2,1   | 22                        | 48  | 13  | 4,6  |
| 273                    | Макароны<br>отварные                    | 180                 | 6,2                       | 5,7      | 37           | 230                                              | 0,06           | 0,5  | 0     | 0,53  | 10,5                      | 36  | 9   | 0,9  |
|                        | Сок или нектар<br>фруктовый             | 200                 | 0,6                       | -        | 38,5         | 128                                              | 0,04           | 8,0  | -     | -     | 3                         | 36  | -   | 0,4  |
|                        | Хлеб ржаной,<br>пшеничный               | 40/20               | 4,2                       | 0,16     | 28,8         | 133                                              | 0,08           | -    | -     | 0,6   | 16                        | 62  | 21  | 1,1  |
|                        | Итого:                                  |                     | 29,3                      | 15,5     | 137,8        | 837                                              | 0,36           | 31,9 | 0,01  | 4,63  | 95,9                      | 397 | 85  | 8,8  |
|                        | Всего:                                  |                     | 40,3                      | 34,5     | 224,8        | 1429                                             | 77,36          | 58,9 | 15,91 | 31,63 | 164,9                     | 479 | 104 | 14,1 |