

Приложение №1 к приказу от 17.05.2025 г. № 100/25
 Об утверждении примерного 10-дневного меню
 на 2024/2025 учебный год

Примерное 10-дневное меню и пищевой ценности приготовленных блюд в период летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием с 02.06.2025г. по 28.06.2025г. Возрастная группа 11-18 лет

	№ рациона	Наименование блюд	Масса порции и в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества										Водорастворимые витамины				Жирорастворимые витамины			
				Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A				
1 день	2022/54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	339	216	143	49	186	1,32	52	3,1	35	0,54	0,18	0,15	0,13	41,6				
	2022/54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38	0,68	0,04	0,17	0	17,3				
	Пром. / 2022 / 54-13	Хлеб пшеничный / Сыр твердых сортов	60	7	5	22	159	417,65	58,55	7,21	15,9	47,75	0,74	2,92	2,28	15,07	6	0,058	0,03	0	6				
Итого за завтрак			460	19,9	18,7	72,2	534,3	806,65	494,55	293,21	98,9	363,75	3,15	66,92	7,67	88,07	7,22	0,278	0,35	0,13	64,9				
	2022/54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	164	49	11	11	32	0,37	0	0,69	0	2,4	0,05	0,02	0	18				
	2022/54-3с	Рассольник ленинградский																							
Обед	2022/54-21м	Курица отвар.	250	9,76	7,54	17,08	175	282,94	484,63	92,13	43,97	102,26	1,2	25,71	5,92	69,37	7,54	0,09	0,075	0	135,29				
	2022/54-11г	Картофельное пюре Рыба, припущенная в молоке (минтай)	150	3,2	5,2	19,8	139,4	162	625	39	28	84	1,03	28	0,78	43	10,2	0,12	0,11	0,09	23,8				
	2022/54-7р		80	10,5	6	2,3	105,3	89	277	55	36	162	0,59	107	9,47	458	0,9	0,07	0,09	0,13	7,22				
	2022/54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0,7	20,8	4,5	3,8	* 7,2	0,73	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3				
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	0	0,054	0,024	0	0				
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,69	0	0,066	0,018	0	0				
Итого за обед			830	31,96	19,74	86,93	660,4	1181,04	1585,73	224,13	145,27	473,86	5,75	162,63	29,73	579,06	21,08	0,45	0,347	0,22	184,61				
	Итого за завтрак и обед		1290	51,86	19,74	159,13	1194,7	1987,69	2080,28	517,34	244,17	837,61	8,9	229,55	7,67	667,13	28,3	0,728	0,697	0,35	249,51				

	№ рациона	Наименование блюд	Масса порции и в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества								Водорастворимые витамины				Жирорастворимые витамины	
				Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2		
2 день	2022/54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,8	5,8	33	335	171	117	23	118	1,08	49	7,78	20	0,52	0,07	0,14	0,07	34,6	
	2022/54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3	
Завтрак		Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,49	1,44	2,7	6,52	0	0,03	0,01	0	0	
	Пром.		445	9,4	6,2	61,6	560,25	233,65	130,5	33,1	154,45	2,3	50,44	10,48	26,52	0,56	0,1	0,16	0,07	34,9	
Итого за завтрак	2022/54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	1,8	174	8,4	12	16	0,54	1,2	0,24	12	15	0,04	0,02	0	79,8	
		Суп крестьянский с крупой (рисовой)																			
Обед	2022/54-11с	Курица отварная	250	10,98	7,57	14,23	152,81	301,43	35,18	35,93	83,5	0,89	23,56	5,39	55,37	8,56	0,054	0,058	0	133,59	
	2022/54-6г	Рис отварной колплет из фарша индейки	150	3,7	4,8	36,5	153	46,6	6,9	24	73	0,49	21	7,24	27	0	0,03	0,03	0	18,4	
	2003/202-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	0,7	20,8	4,5	3,5	7,2	0,73	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3	
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,69	0	0,066	0,018	0	0	
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	0	0,054	0,024	0	0	
	Итого за завтрак и обед		850	67,99	36,25	132,72	965,54	914,26	122,61	126,3	484,86	6,32	50,14	27,63	112,72	24,88	0,454	6,02	0	232,14	
			1295	77,39	42,45	194,32	2015,9	1147,91	253,11	159,4	619,31	8,62	100,58	38,11	139,24	25,44	0,554	6,18	0,07	267,04	

	№ рациона	Наименование блюда	Масса порции и в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества										Водорастворимые витамины				Жирорастворимые витамины	
				Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A		
3 день	2003/328	Каша молочная манная (жидкая)	200	5,96	11,8	31,02	254	439,74	189,42	133,36	19,9	119,02	0,42	0	0	0	1,32	0,08	0,16	0,5	0,03		
	2022/54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3		
Завтрак	Пром. 2022/54-13	Хлеб пшеничный/Сыр тв. ортов	60	7	5	22	159	417,65	58,55	7,21	15,9	47,75	0,74	2,92	2,28	15,07	6	0,058	0,03	0	0		
	Итого за завтра		460	13,16	16,8	59,42	439,8	857,99	268,57	144,97	39,6	173,97	1,87	2,92	2,28	15,07	7,36	0,138	0,2	0,5	0,33		
	2022/54-23	Огулец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	4,8	85	14	8,4	25	0,36	1,8	0,18	10	6	0,02	0,02	0	6		
		Борщ с капустой картофел ем со сметаной / курица отварная жаркое по-домашне му из курицы	250	9,71	6,48	12,71	156	170,68	396,63	45,67	43,22	94,26	1,4	26,46	5,47	62,37	9,07	0,05	0,067	0	173,54		
Обед	2022/54-28м	Хлеб ржаной	200	24,8	6,2	17,6	225,7	287	792	25	101	216	2,29	44	20,7	167	10,3	0,14	0,13	0,08	32,7		
	2022/54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3		
	Пром. 2022/54-13	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	13,33	68,26	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0	0	0,072	0,032	0	0		
		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	229,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,69	0	0,066	0,018	0	0		
Итого за обед			810	42,47	13,81	81,14	625,86	936,58	1448,23	115,17	183,62	441,66	7	74,18	42,31	248,06	25,41						
	Итого за завтрак и обед		1270	55,63	30,61	140,56	1065,66	1794,57	1716,8	260,14	223,22	615,63	8,87	77,1	44,59	263,13	32,77	0,138	0,2	0,5	0,33		

	№ рациона	Наименование блюда	Масса порции и в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества										Водорастворимые витамины				Жирорастворимые витамины	
				Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A		
4 день	2022/54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	188,9	336	157	116	27	124	0,53	50	4,09	31	0,53	0,07	0,12	0,07	27,2	Завтрак	0,3
	2022/54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0		
Итого за завтрак	2003/89	Бутерброд с повидлом	50	2,38	0,24	29,14	128,24	128,9	65,1	9,4	11,3	27,3	0,86	4,1	3	7,25	0,1	0,05	0,01	0	0	Обед	145,5
	2022/54-21з	Кукуруза сахарная	450	7,58	6,04	59,64	323,94	465,5	242,7	129,8	42,1	158,5	2,1	54,1	7,09	38,25	0,67	0,12	0,14	0,07	27,5		
Итого за обед	2022/54-21с	Суп картофельный с рыбкой (минтай)	60	1,2	0,2	6,1	31,3	182	68	22	6,8	21	0,19	0	0,26	11	1,15	0,01	0,02	0	0	Ужин	0,72
	2022/54-21м	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	149	53,8	12	7,2	41	0,73	21	0,06	12	0	0,06	0,03	0,09	18,4		
Итого за ужин	2022/54-21л	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8	171	305	17	89	176	1,49	23	23,1	158	2,88	0,05	0,07	0	0	Итого за сутки	255,4
	2022/54-3с	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,24	3,6	42,6	2,76	3,6	7,2	0,15	0,54	0,13	2,7	0,8	0,006	0	0,012	38,4		
Итого за сутки	2022/54-3г	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,7	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7	1,16	0	0,01	0	0,38	Итого за сутки	255,4
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	229,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,69	0	0,066	0,018	0	0		
Итого за сутки	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	0	0,054	0,024	0	0	Итого за сутки	255,4
	Итого за сутки	Итого за сутки	860	50,66	11,87	106,92	736,86	1053,05	1390,65	123,16	187,95	521,6	6,01	148,71	44,31	615,84	16,76	0,386	0,292	0,252	227,9		
Итого за сутки	Итого за сутки	Итого за сутки	1310	58,24	17,91	166,56	1060,8	1518,55	1633,35	252,96	230,05	680,1	8,71	202,81	51,4	654,09	17,43	0,506	0,432	0,322	255,4	Итого за сутки	255,4
	Итого за сутки	Итого за сутки																					

	№ рациона	Наимено вание блюد	Масса пропорции и в граммах	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества										Водорастворимые витамины			Жирорастворимые витамины	
				Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A	
5день Завтрак	2022/54- 25.1к	Каша жидкая молочная рисовая Чай с молоком	200	5,3	5,4	28,7	184,5	342	170	149	28	134	0,42	51	6,2	39	0,61	0,05	0,15	0,05	26,4	
	2022/54- 4гн	Хлеб сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	20	81,3	57	9,9	46	0,77	4,5	0,88	10	0,3	0,01	0,07	0	6,9	
	Пром.	Хлеб пшенич ный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,49	1,44	2,7	6,52	0	0,03	0,01	0	0	
	Итого за завтрак			445	10,3	6,9	59,5	340,9	586,55	293,15	215	44,2	209,25	1,68	56,94	9,78	55,52	0,91	0,09	0,23	0,05	33,3
Обед	2022/54- 7з	Салат из белоко чной капусты	100	2,66	10,16	10,33	142,83	148,33	413,33	66,66	25	50	0,93	18,33	0,43	21,66	58	0,03	0,05	0	203,33	
	2022/54- 8с	Суп гороховы й/курица отварная	250	16,38	6,34	20,63	205,1	173,18	573,31	39,06	64,06	155,5	2,3	27,18	9,71	85,37	6,85	0,19	0,091	0	129,15	
	2022/54- 12г	Каша пшениная (рассыпча тая)	180	7,68	7,8	42,6	270,96	182,4	124,8	20,4	50,4	145,2	1,66	27,6	1,75	20,4	0	0,21	0,036	0,12	25,56	
	2022/54- 11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,6	5,2	4,4	103	81	299	31	39	146	0,74	101	8,62	442	1,91	0,06	0,06	0,12	221	
Итого за обед	2022/54- 2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3	
	Пром.	Хлеб пшенич ный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	229,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,69	0	0,066	0,018	0	0	
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	0	0,054	0,024	0	0	
	Итого за завтрак и обед		890	43,12	30,4	123,86	940,49	997,91	1560,34	184,02	204,76	590,3	8,17	176,03	33,38	578,12	66,8	0,61	0,289	0,24	579,34	
			1335	53,42	37,3	183,36	1281,39	1584,46	1853,49	399,02	248,96	799,55	9,85	232,97	43,16	633,64	67,71	0,7	0,519	0,29	612,64	

	№ рациона	Наименование блюдов	Масса порции и в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества										Водорастворимые витамины				Жирорастворимые витамины	
				Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A		
бдень	2003/262	Макаронные запеченные с яйцом	140	7,02	9,74	25,31	220	331,55	127,99	53,41	21,84	102,92	1,07	0	0	0	0,32	0,11	0,16	0	0,09		
	2022/54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3		
	Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,49	1,44	2,7	6,52	0	0,03	0,01	0	0		
Итого за завтрак			385	10,62	10,14	53,81	352,3	556,7	190,44	66,81	31,94	139,37	2,27	1,44	2,7	6,52	0,36	0,14	0,18	0	0,39		
Обед	2022/54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	164	49	11	11	132	0,37	0	0,69	0	2,4	0,05	0,02	0	18		
	2022/54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной																					
	2022/54-21м	Луквица отварная	250	13,8	7,61	7,43	153,93	176,68	325,31	52,06	44,31	93,75	1,05	26,18	7,63	67,82	14,35	0,037	0,061	0	138,9		
	2003/280м	Оладьи с молоком спущенные	130	10,12	10,27	60,37	374	266,83	274,87	174,44	28,39	177,68	0,92	7,56	5,47	31,37	1,03	0,14	0,25	0,05	0,06		
	2022/54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3		
Итого за обед	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	229,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,69	0	0,066	0,018	0	0		
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	0	0,054	0,024	0	0		
			730	232,3	218,61	266,83	768,63	963,68	794,21	299,96	291,61	429,35	213,96	238,1	231,19	286,51	226,79	210,207	210,133	210	367,2		
Итого за завтрак и обед			1115	242,92	228,75	320,64	1120,93	1520,38	924,65	366,77	323,55	568,72	216,23	239,54	233,89	293,03	227,15	210,347	210,313	210	367,59		

	№ рациона	Наименование блюдов	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества										Водорастворимые витамины				Жирорастворимые витамины	
				Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A		
7 день	2022/54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	347	274	139	63	233	1,85	51	14,6	62	0,52	0,21	0,17	0,13	40,2		
	2022/54-21гн	Какао с молоком Хлеб пшеничный/Сыры твердых сортов	200	4,6	3,6	12,6	100,4	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38	0,68	0,04	0,17	0	17,3		
Завтрак	Пром. 13		60	7	5	22	159	417,65	58,55	7,21	15,9	47,75	0,74	2,92	2,28	15,07	6	0,058	0,03	0	6		
	Итого за завтрак		460	20,2	19,9	68,9	532,3	814,65	552,55	289,21	112,9	410,75	3,68	65,92	19,17	115,07	7,2	0,308	0,37	0,13	63,5		
Обед	2003 / 61	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	1,08	8,46	4,6	100	420,03	247,75	20,13	17,68	30,66	0,83	2,06	0,38	20,86	20,33	0,05	0,03	0	0		
	2022/54-17с	Суп из овощей/картофеля																					
	2022/54-21м	Урица отварная	250	9,8	5,24	10,38	127,68	189,93	418,06	25,81	46,56	99,75	1,14	26,18	7,51	74,87	9,4	0,07	0,066	0	131,15		
	2022/54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16,8	8,2	10,4	182,9	282	639	88	74	148	1,86	41	12,6	101	34	0,07	0,09	0	49,5		
	2022/54-2гн	Чай с сахаром Хлеб пшеничный	200	0,2	0	6,4	26,8	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3		
Пром.	Пром.	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6	229,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,69	0	0,066	0,018	0	0		
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	0	0,054	0,024	0	0		
Итого за обед			840	34,48	22,8	71,28	629,18	1304,96	1454,71	160,84	164,54	372,01	6,37	71,16	33,36	205,42	63,77	0,31	0,238	0	180,95		
	Итого за завтрак и обед		1300	54,68	42,7	140,18	1161,48	2119,61	2007,26	450,05	277,44	782,76	10,05	137,08	52,53	320,49	70,97	0,618	0,608	0,13	244,45		

	№ рациона	Наимено вание блюد	Масса порции и в граммах	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества										Водорастворимые витамины				Жирорастворимые витамины		
				Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A			
8день	2022/54-10	Омлет натураль Чай с	150	12,7	18	3,3	225,5	254	180	110	17	203	2,1	42	26,1	63	0,3	0,06	0,4	2,18	183			
	2022/54-2гн	сахаром Хлеб пшеничн ый	200	0,2	0	6,5	26,8	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3			
Завтрак	Пром.		45	3,4	0,4	22,1	105,5	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,49	1,44	2,7	6,52	0	0,049	0,013	0	45			
Итого за завтрак			395	16,3	18,4	31,9	357,8	479,25	242,65	123,5	27,1	239,45	3,32	43,44	28,8	69,52	0,34	0,109	0,423	2,18	228,3			
Обед	2022/54-11з	Салат из моркови и яблок Суп	100	1	10,16	7,16	123,66	150	205	23,33	26,66	36,66	1,11	16,66	0,15	36,66	6,05	0,05	0,05	0	1221,66			
	2022/54-9с	фасолев ый	250	8,47	5,72	18	157,38	120,5	453,75	38	33,5	120,25	1,59	20,75	4,55	33,75	4,65	0,12	0,06	0	151			
	2022/54-6г / Прил-2 к МП2.4.02	Сырники/ Молоко стуженно е	170	30,84	10,3	42,1	384,56	164	232	267,4	37,8	329,8	0,88	27,4	38,2	58	0,48	0,072	0,38	0,14	52,5			
	06-21 2022/54-2гн	Чай с сахаром Хлеб пшеничн ый	200	0,2	0	6,4	26,8	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3			
	Пром.		60	4,6	0,5	29,5	140,6	229,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,69	0	0,066	0,018	0	0			
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	0	0,054	0,024	0	0			
Итого за обед			810	47,11	27,08	113,16	884,2	847,5	1040,65	355,63	124,26	580,31	6,12	66,73	55,77	137,1	11,22	0,362	0,542	0,14	1425,46			
Итого за завтрак и обед			1205	63,41	45,48	145,06	1242	1326,75	1283,3	479,13	151,36	819,76	9,44	110,17	84,57	206,62	11,56	0,471	0,965	2,32	1653,76			

№ рациона	Наимено вание блюد	Масса пропорци и в граммах	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества										Водорастворимые витамины				Жирорастворимые витамины	
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A		
9 день	2022/54- 20к	200	7,1	5,8	26,6	187,3	332	237	112	78	175	2,35	50	3,64	28	0,5	0,15	0,18	23,9	0,05		
	2022/54- 2гн	200	0,2	0	6,4	26,8	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3		
	Хлеб пшенич ый	45	2,28	0,24	14,76	71	149,7	27,9	6	4,2	0	0,02	0	4,5	0,007	0	0	0	0,07	0		
Завтрак Итого за завтрак		445	9,58	6,04	47,76	285,1	482,3	285,5	122,4	86	182,2	3,08	50	8,14	28,007	0,54	0,15	0,19	23,97	0,35		
	Салат из свежих огурцов с р/м	100	0,88	8,41	2,4	88,33	200,95	130,7	23,11	13,08	38,91	0,56	2,41	0,2	13	9,26	0,016	0,03	0	0		
	Суп молочны й с макаронн ыми изделиям и	250	6,87	5,67	22,32	167,77	140,75	233,25	189,5	24,25	153	0,44	26	3,1	39,75	0,91	0,075	0,22	0,03	29,75		
Обед	2022/54- 19к	250	34,12	10,12	41,5	393,25	363,75	478,75	25	135	292,5	2,52	50	34,37	211,25	2,95	0,1	0,1	0	183,75		
	2022/54- 2гн	200	0,2	0	6,5	26,8	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3		
	Хлеб пшенич ый	60	4,6	0,5	29,5	140,6	229,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,69	0	0,066	0,018	0	0		
Пром. Итого за обед Итого за завтрак и обед	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	0	0,054	0,024	0	0		
		890	48,67	25,1	112,22	867,95	1118,55	992,8	264,61	198,63	578,01	6,08	80,33	50,54	272,69	13,16	0,311	0,402	0,03	213,8		
		1335	58,25	31,14	159,98	1153,05	1600,85	1278,3	387,01	284,63	760,21	9,16	130,33	58,68	300,697	13,7	0,461	0,592	24	214,15		

	№ рациона	Наимено вание блюد	Масса пропорци и в граммах	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества										Водорастворимые витамины				Жирорастворимые витамины	
				Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A		
10 день	2003/281	Оладьи с	130	8,08	7,72	63,16	353	150,71	204,05	85,81	20,25	114,68	1,24	6,68	6,48	26,48	0,88	0,13	0,13	0,05	0,05		
Завтрак	2022/54- 2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3		
Итого за завтрак			330	8,28	7,72	69,66	379,8	157,71	224,85	90,31	24,05	121,88	1,97	6,68	6,48	26,48	0,92	0,13	0,14	0,05	0,35		
Обед		Салат из белокоча нной капусты с помидор ами и огурцами	100	2,16	11	3,66	122,33	148,33	241,66	36,66	15,5	1,45	0,8	16,66	2,75	16,66	28,83	0,03	0,05	0,18	50,83		
		Суп картофель ный с макаронн ыми изделиями																					
	2022/54- 7с																						
	2022/54- 21гн	Курица отварная	250	6,3	6,79	11,94	134,09	33,8	366	36,48	26,45	79,27	1,27	5,83	3,22	50,98	8,38	0,052	0,012	0	141		
	2022/54- 3м	Голубцы																					
	2022/54- 1соус	Ленивые / Соус сметанн ый	250	17,55	19,3	14,4	303,25	242	567,65	84	40,14	198,5	2,76	36,85	1,92	75,8	22,04	0,065	0,16	0,095	37,81		
	2022/54- 2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3		
	Пром.	Хлеб пшеничн ый	50	3,83	0,41	24,58	117,16	191,16	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,24	0	0,55	0,015	0	0		
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	0	0,054	0,024	0	0		
Итого за обед			880	264,49	268,6	306,58	701,58	806,89	998,26	348,04	316,85	461,37	254,5	274,09	268,24	324,88	287,25	250,686	250,111	250,18	442,13		
Итого за завтрак и обед			1210	272,77	276,32	376,24	1081,38	964,6	1223,11	438,35	340,9	593,25	256,47	280,77	274,72	351,36	288,17	250,816	250,251	250,23	442,48		