

СОГЛАСОВАНО

Начальник 1 смены ЛОУ с дневным пребыванием

Л.Н. Севостьянова

« _____ » _____ 2023 г.



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД ДЛЯ ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ "РАДУГА" В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ 2023 ГОД - 1 СМЕНА

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
1 неделя														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак														
1	Омлет натуральный	1/150	13,9	24,8	2,60	289,60	№210 2017 г.	0,1	0,26	324,6	16,1	103,1	225,8	2,6
2	Икра кабачковая	1/100	2,73	7,19	14,5	133,80	№ 73 2015 г.	0,03	3,5	0	14,6	21,6	45,8	0,6
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017 г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
5	Фрукты свежие яблоко	1/200	0,8	0,8	19,60	94,00	№ 338 2017 г.	0,1	20	0	16	32	22	4
	ИТОГО завтрак:	715	21,45	33,31	75,85	694,30		0,33	23,79	324,6	64,6	179,3	338,4	8,48
Обед														
1	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/30	0,15	0,02	0,32	1,88	№ 71 2015 г.	0,01	2,94	0	8,4	10,2	18	0,3
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	2,06	2,22	12,55	87,20	№103 2017 г	0,04	0,72	0	12,16	21,84	29,36	0,56
3	Птица, тушенная в соусе	1/90/30	9,84	9,42	2,64	135,00	№ 290 2015г.	0,04	0,32	27,09	12,65	26,55	69,21	0,54
4	Соус сметанный	1/150	0,56	2	2,35	29,64	№ 330 2015г.	0,01	0,01	3,52	2,08	10,92	9,08	0,08
5	Рис припущенный	1/200	3,64	4,3	36,68	199,95	№ 305 2015г.	0,02	0	0	18,98	2,4	60,6	0,45
6	Компот из смеси сухофруктов	1/30	0,66	0,09	32,01	132,80	№ 349 2015г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6
7	Хлеб ржаной	1/40	2,55	0,99	12,75	77,40,06		0,1	0	0	9,9	6,9	25,2	0,6
	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,08	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8
	ИТОГО обед:	770	22,62	19,44	118,62	679,99		0,31	4,69	30,61	94,77	120,41	268,45	3,93
	ИТОГО понедельник:	1485	44,07	52,75	194,47	1374,29		0,64	28,48	355,21	159,37	299,71	606,85	12,41

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
ВТОРИК															
Завтрак															
1	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	1/200	7,1	11,66	40,23	295,45	№ 182 2015г.	0,19	1,06	52,73	55,15	139,15	209,37	1,58	
2	Какао с молоком	1/200	4,19	4,33	25,45	157,60	№382 2015г.	0,03	0,5	0,01	22	119,3	124,6	0,6	
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" и сыром Росейским	1/15/10/30	5,84	11,92	14,89	190,00	№ 3 2015г.	0	0,1	0	15,2	139,2	101,5	8	
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
	ИТОГО завтрак:	505	21,08	28,41	104,72	759,95		0,32	1,66	52,74	108,85	409,15	477,47	11,18	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/30	0,21	0,04	0,71	4,13	№ 71 2015 г.	0,01	3,94	0	4,5	3,15	5,85	0,21	
2	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1,44	3,94	8,75	830,04	№82 2015г.	0,05	8,48	0	20,88	39,76	43,68	0,96	
3	Жаркое по-домашнему из говядины	1/90/150	49,28	96,32	30,72	1180,16	№259 2015г.	0,16	9,76	0	64,8	47,2	320,16	4,72	
4	Кисель из сока	1/200	0,43	0,12	38,52	157,60	№352 2015г.	0,01	1,8	0	3,6	11,6	6,6	0,5	
5	Хлеб ржаной	1/30	2,55	0,99	12,95	77,40		0,06	0	0	9,9	6,9	25,2	0,6	
6	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,88	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8	
	ИТОГО обед:	740	57,07	101,81	110,97	2342,85		1,17	23,98	0	116,88	117,81	435,09	7,79	
	ИТОГО вторник:	1245	78,15	130,22	215,69	3102,80		1,49	25,64	52,74	225,73	526,96	912,56	18,97	

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
СРЕДНЯ														
Завтрак														
1	Шницель рыбный натуральный с соусом	1/90/30	8,4	5,37	7,11	120,00	№235,331 сб.2015г.	0,03	2,31	20,95	24,15	49,2	133,48	1,75
2	Пюре картофельное	1/150	3,1	9,16	18,00	172,85	№312 2015г.	0,01	18,15	0	27,75	36,98	86,55	0,98
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№ 377 2015г.	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,08	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8
5	Фрукты свежие	1/200	0,8	0,8	19,60	94,00		0,1	20	0	16	32	22	4
	ИТОГО завтрак:	732	14,59	15,75	79,23	542,37		0,22	43,29	20,95	83,5	141,58	280,03	7,89
Обед														
1	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/30	0,15	0,02	0,32	1,88	№ 71 2011 г.	0,01	1,1	0	3,16	3,83	6,75	0,11
2	Рассольник Ленинградский	1/200	1,62	4,07	9,58	85,80	№96 2015г.	0,07	6,64	0	19,28	23,28	45,36	0,72
3	Бефстроганов из мяса говядины	1/90/30	18,24	27,72	6,14	348,00		0	0,84	39,36	26,94	51,96	205,38	2,88
4	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,6	6,09	38,64	243,75	№250 2015г.	0,15	0	0	135,83	14,78	203,93	4,5
5	Компот из смеси сухофруктов или компот из свеж. плодов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 2015г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6
6	Хлеб ржаной	1/30	0,16	0,16	27,88	114,60	№ 342 2015 г.	0,01	0,9	0	5,14	14,1	4,4	0,9
7	Хлеб пшеничный	1/40	2,55	0,99	12,75	77,40		0,06	0	0	9,9	6,9	25,2	0,6
	ИТОГО обед:	770	35,14	39,54	146,64	1097,75		0,39	10,18	39,36	230,85	156,45	548,02	11,11
	ИТОГО сред:	1502	49,73	55,29	225,87	1640,12		0,61	53,47	60,31	314,35	298,03	828,05	19

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ЧЕТВЕРГ														
Завтрак														
1	Пудинг из творога (запеченный) с соусом яблочным	1/150/60	27,18	21,27	69,63	579,00	№222, 337 2015г.	0,07	0,6	89,32	40,43	272,1	301,2	1,2
2	Какао с молоком стуженным	1/200	4,19	4,33	25,45	157,60	№383 2015г.	0,03	0,5	0,01	22	119,3	124,6	0,6
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	1/110/30	2,36	7,49	14,89	136,00	№1 2015г.	0	0,1	0	15,2	139,2	101,5	8
4	Печенье	1/50	4,5	2,88	37,29	190,25		0,07	0	30	12,45	12,19	147,25	0,81
	ИТОГО завтрак:	500	38,23	35,97	147,25	1062,85		0,17	1,2	119,33	90,08	542,79	674,55	10,61
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/30	0,21	0,04	0,71	4,13	№ 71 2015 г.	0,01	3,94	0	4,5	3,16	5,85	0,2
2	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,39	4,22	13,23	118,60	№102 2015г.	0,16	4,64	0	28,4	34,08	72,48	1,6
3	Котлета рубленая из мяса птицы	1/90/9	13,77	26,46	13,91	349,20	№294 2015г.	0,09	1,26	93,6	18,72	49,86	96,03	1,26
4	Макаронные изделия отварные	1/150	5,66	0,67	31,92	156,30	№309 2015г.	0,05	0	0	21,07	4,8	37,13	1,05
5	Кисель из сока	1/200	0,1	0,12	25,10	119,20	№352 2015г.	0,01	1,8	0	3,6	11,6	6,6	0,5
6	Хлеб ржаной	1/30	2,55	0,99	12,75	77,40		0,06	0	0	9,9	6,9	25,2	0,6
7	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,08	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8
	ИТОГО обед:	749	29,84	32,9	116,94	918,35		0,46	11,64	93,6	99,39	119,6	276,89	6,01
	ИТОГО четверг:	1249	68,07	68,87	264,19	1981,20		0,63	12,84	212,93	189,47	662,39	951,44	16,62

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПЯТНИЦА														
Завтрак														
1	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	1/200	4,64	9,75	39,45	264,55	№ 182 2015г.	0,05	1,06	52,73	27,38	118,54	125,58	0,45
2	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" и сыром Российским	1/15/10/30	5,84	11,92	14,89	190,00	№ 3 2015г.	0	0,1	0	15,2	139,2	101,5	8
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№ 377 2015г	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,08	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8
5	Фрукты свежие	1/200	0,8	0,8	19,60	94,00		0,1	20	0	16	32	22	4
ИТОГО завтрак:			14,57	22,89	108,46	704,07		0,18	23,99	52,73	74,18	313,14	287,08	13,61
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/30	0,15	0,02	0,32	1,88	№ 71 2015 г.	0,01	1,1	0	3,15	3,83	6,75	0,11
2	Суп картофельный с клецками	1/200	2,85	3,68	15,04	115,40	№ 108 2015г.	0,08	4,56	16,8	20,24	26,72	57,76	0,88
3	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	1/90/30	11,7	5,94	4,56	126,00	№ 109 2015г.	0,03	0	18,72	7,68	35,44	28,08	0,4
4	Пюре картофельное	1/150	3,1	9,15	18,00	172,85	№ 229 2015г.	0,06	4,44	6,96	58,32	46,8	194,52	1,02
5	Компот из смеси сухофруктов или компот из свеж. плодов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,80	№ 312 2015г.	0,01	18,15	0	27,75	36,98	86,55	0,98
6	Хлеб ржаной	1/30	0,16	0,16	27,88	114,60	№ 349 2015г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6
7	Хлеб пшеничный	1/40	2,55	0,99	12,75	77,40	№ 342 2015 г.	0,01	0,9	0	5,14	14,1	4,4	0,9
ИТОГО обед:			25,97	21,95	137,09	888,53		0,35	29,85	42,48	162,78	212,37	460,26	6,29
ИТОГО пятница:			40,54	44,84	245,50	1592,60		0,53	53,84	95,21	236,96	525,51	747,34	19,9

ИТОГО ПО МЕНЮ за 1 неделю

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	280,6	352,0	1 145,7	9 691,0	3,90	174,27	776,40	1 125,88	2 312,60	4 046,24	86,90
Среднее значение	56,1	70,4	229,1	1 938,2	0,78	34,85	155,28	225,18	462,52	809,25	17,38

2 неделя														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак														
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/50	0,34	0,06	1,19	6,88	№ 71 2015 г.	0,02	6,56	0	7,5	5,25	9,75	0,34
2	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	1/50	5,58	6,83	6,74	110,90	№234 2015г.	0,04	0,33	24,5	20,35	34,05	92,6	0,7
3	Капуста тушеная	1/150	3,06	5,52	11,84	115,00	№ 321 2015г.	0,05	34,4	0	41,3	110,9	80,2	1,6
4	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	0,07	0,02	15,00	115,50	№ 376 2015г	0	2,12	0	1,8	10,65	3,3	0,27
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
	ИТОГО завтрак:	522	13	12,93	58,92	465,18		0,21	43,41	24,5	87,45	172,35	227,85	3,91
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/50	0,25	0,03	0,53	3,13	№ 71 2015 г.	0,01	1,84	0	5,25	6,37	11,25	0,19
2	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,39	4,22	13,23	118,60	№102 2015г.	0,16	4,64	0	28,4	34,08	72,48	1,6
3	Биточки из мяса говядины	1/90	14,85	21,78	12,87	309,60	№ 268 2015 г.	0,07	0,27	40,32	50,2	38,83	169,92	2,52
4	Картофель и овощи, тушенные в соусе сметанном	1/100/50	2,61	10,02	18,12	172,80	№ 142,330 2015 г.	3,12	15,96	20,16	25,17	26,04	71,22	0,96
5	Компот из смеси сухофруктов или компот из свеж. плодов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 2015г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6
6	Хлеб ржаной	1/30	0,16	0,16	27,88	114,60	№ 342 2015 г.	0,01	0,9	0	5,14	14,1	4,4	0,9
7	Хлеб пшеничный	1/40	2,55	0,99	12,75	77,40		0,06	0	0	9,9	6,9	25,2	0,6
	ИТОГО обед:	760	28,63	37,69	136,71	1022,45		3,52	24,31	60,48	154,66	167,92	411,47	8,17
	ИТОГО понедельник:	1282	41,63	50,62	195,63	1487,63		3,73	67,72	84,98	242,11	340,27	639,4	12,08

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
ВТОРНИК															
Завтрак															
1	Каша вязкая молочная из риса	1/200	5,45	9,86	48,12	303,64	№ 174 2015г.	0,21	0,87	0,57	33,09	119	143,09	0,55	
2	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" и сыром Российским	1/15/10/30	5,84	11,92	14,89	190,00	№3 2015г.	0	0,1	0	15,2	139,2	101,5	8	
3	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
4	Какао с молоком	1/200	4,19	4,33	25,45	157,60	№382 2015г.	0,03	0,5	0,01	22	119,3	124,6	0,6	
5	Фрукты свежие (яблоко, банан)	1/200	0,8	0,8	19,6	94,00		0,1	20	0	16	32	22	4	
	ИТОГО завтрак:	705	20,23	27,41	132,21	862,14		0,44	21,47	0,58	102,79	421	433,19	14,15	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/30	0,21	0,04	0,71	4,14	№ 71 2015 г.	0,01	3,94	0	4,5	3,15	5,85	0,2	
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	1/200	1,58	4,98	6,35	81,40	№ 88 2015г	0,04	12,08	0	17	37,85	37,69	0,62	
3	Плов из птицы	1/90/150	19,79	20,27	31,22	386,40	№ 265 2015 г.	0,13	1,54	0	47,15	17,08	240,18	3,18	
5	Кисель из сока	1/200	0,1	0,12	25,10	119,20	№352 2015г.	0,01	1,8	0	3,6	11,6	6,6	0,5	
6	Хлеб ржаной	1/30	2,55	0,99	12,75	77,40		0,06	0	0	9,9	6,9	25,2	0,6	
7	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,08	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8	
	ИТОГО обед:	740	27,39	26,8	95,45	762,06		0,33	19,36	0	95,35	85,78	349,12	5,9	
	ИТОГО вторник:	1445	47,62	54,21	227,60	1624,20		0,77	40,83	0,58	198,14	506,78	782,3	20,05	

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг			С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
СРЕДА																
Завтрак																
1	Омлет натуральный	1/150	13,94	24,84	2,64	289,60	№ 210 2015 г.	0,1	0,26	324,57	16,14	103,09	225,78	2,64		
2	Икра кабачковая	1/80	2,18	5,75	11,6	107,04	№ 73 2015 г.	0,02	2,8	0	11,68	17,28	36,64	0,48		
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	0,07	0,02	15,00	60,00	№ 377 2015г	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36		
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1		
	ИТОГО завтрак:	502	20,14	31,11	53,39	573,54		0,22	5,89	324,57	46,72	146,07	308,82	4,48		
Обед																
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/30	0,15	0,02	0,32	1,88	№ 71 2015 г.	0,01	1,1	0	3,15	3,83	6,75	0,11		
2	Суп картофельный с макаронами	1/200	2,15	2,27	13,96	94,60	№ 103 2015г	0,09	6,6	0	21,82	23,36	54,06	0,9		
3	Гедтеля в соусе сметанном	1/90/30	12,12	11,52	2,93	164,00	№ 290 2015г.	0,04	0,35	30,1	14,06	29,5	76,9	0,6		
4	Каша пшеничная рассыпчатая	1/150	0,42	1,5	1,76	22,24	№ 330 2015г.	0,01	0,01	13,52	2,08	10,92	9,08	0,08		
5	Компот из смеси сухофруктов или компот из свеж. плодов	1/200	0,66	0,09	32,01	221,25	№ 302 2015г.	0,12	0	0	34,22	24,05	158,97	2,69		
6	Хлеб ржаной	1/30	0,16	0,16	27,88	114,60	№ 349 2015г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6		
7	Хлеб пшеничный	1/40	2,55	0,99	12,75	77,40	№ 342 2015 г.	0,01	0,9	0	5,14	14,1	4,4	0,9		
	ИТОГО обед:	770	27,69	21,45	149,78	922,29		0,43	9,66	43,62	120,97	154,26	392,36	7,28		
	ИТОГО среда:	1272	47,83	52,56	203,17	1495,83		0,65	15,5	368,19	167,69	300,33	701,2	11,76		

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
ЧЕТВЕРТ															
Завтрак															
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	1/150/50	29,23	22,11	56,00	540,00	№ 223 2015г.	0,09	0,67	92,86	37,93	279,36	307,36	0,86	
2	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,3	2,4	26,70	142,20	№ 379 2015г.	0,02	0,3	10	12,8	128,7	86,5	0,07	
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" и сыром Российским	1/15/10/30	5,84	11,92	14,89	190,00	№ 3 2015г.	0	0,1	0	15,2	139,2	101,5	8	
4	Печенье	1/50	4,5	2,88	37,29	190,25		0,07	0	30	12,45	12,19	147,25	0,81	
5	Фрукты свежие (яблоко, банан)	1/200	0,8	0,8	19,60	94,00		0,1	20	0	16	32	22	4	
	ИТОГО завтрак:	705	43,67	40,11	97,59	1156,45		0,28	21,07	132,86	94,38	591,45	664,7	13,74	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/30	0,21	0,04	0,71	4,13	№ 71 2015 г.	0,01	3,94	0	4,5	3,15	5,85	0,2	
2	Суп крестьянский с крупой	1/200	1,35	4,96	4,96	71,02	№ 98 2015г.	0,03	7,54	0	10,85	27,54	25,85	0,39	
3	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	1/90/45	13,16	6,68	5,13	141,75	№ 229 2015г.	0,07	5	7,83	65,61	52,65	218,84	1,15	
4	Пюре картофельное	1/150	3,1	9,15	18,00	172,85	№ 312 2015г.	0,01	18,15	0	27,75	36,98	86,55	0,98	
5	Кисель из сока	1/200	0,1	0,12	25,10	119,20	№ 352 2015г.	0,01	1,8	0	3,6	11,6	6,6	0,5	
6	Хлеб ржаной	1/30	2,55	0,99	12,75	77,40		0,06	0	0	9,9	6,9	25,2	0,6	
7	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,08	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8	
	ИТОГО обед:	785	23,63	22,34	85,97	679,87		0,27	36,43	7,83	135,41	148,02	402,49	4,62	
	ИТОГО четверг:	1490	67,3	62,45	183,56	1836,32		0,55	57,5	140,69	229,79	739,47	1067,2	18,36	

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПЯТНИЦА														
Завтрак														
1	Овощи свежие (огурец)	1/30	0,21	0,04	0,71	4,13	№71 2015 г.	0,01	3,94	0	4,5	3,15	5,85	0,2
2	Макаронные изделия отварные	1/150	6,29	0,75	35,47	173,67	№309 2015г.	0,06	0	0	23,42	5,33	41,25	1,17
3	Оладьи из говяжьей печени с маслом сливочным "Крестьянским"	1/80	14,2	16,47	5,56	238,55	№ 282 2015г.	0,19	11,46	5764,36	13,41	17,47	198,55	10,2
4	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	0,07	0,02	15,00	60,00	№ 377 2015г	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
5	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,08	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8
	ИТОГО завтрак:	522	23,93	17,68	76,06	569,87		0,34	18,23	5764,36	56,93	49,35	283,7	12,73
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/30	0,21	0,04	0,71	4,13	№ 71 2015 г.	0,01	3,94	0	4,5	3,15	5,85	0,2
2	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1,61	5,4	8,74	96,27	№82 2015г.	0,04	8,15	0	20,08	38,23	42	0,92
3	Тефтели	1/90	7,59	17,57	12,67	243,27	№ 279 2015 г.	0,21	1	23,58	63,78	104,88	248,64	0,96
4	Капуста тушеная	1/150	3,06	5,52	11,84	115,50	№ 139 2015 г.	0,05	25,62	0	20,85	88,13	40,69	1,25
5	Компот из смеси сухофруктов или компот из свеж. плодов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 2015г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6
6	Хлеб ржаной	1/30	0,16	0,16	27,88	114,60	№ 342 2015г.	0,01	0,9	0	5,14	14,1	4,4	0,9
7	Хлеб пшеничный	1/40	2,55	0,99	12,75	77,40		0,06	0	0	9,9	6,9	25,2	0,6
	ИТОГО обед:	740	19	30,17	125,92	877,49		0,47	40,31	23,58	154,85	296,99	423,78	6,23
	ИТОГО пятница:	1262	42,93	47,85	201,98	1447,36		0,81	58,54	5787,94	211,78	346,34	407,5	18,96

ИТОГО ПО МЕНЮ за 2 недели

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
Итого за весь	247,3	267,7	1 011,9	6,51	240,09	6 382,38	1 049,51	2 233,19	3 597,60	81,21		
Среднее значение	49,5	53,5	202,4	1,30	48,02	1 276,48	209,90	446,64	719,52	16,24		