

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новокаргинская средняя общеобразовательная школа № 5»

Утверждаю:

Директор


Т.В. Неупокоева



**12-дневное цикличное меню завтраков, обедов для организации двухразового питания
учащихся в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей 11 лет и
старше**

Возрастная категория 11 лет и старше

День 1-й

№ п/п; Год	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	ЗАВТРАК															
P-182	Каша молочная с маслом	250/10	9,10	10,25	35,48	243,81	0	0	0	0	51,25	0	26,26	0,75		
P-42	Сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	0	176	100	7	0,2		
	Хлеб пшеничный	240	6,08	0,64	39,38	187,52	0	0	0	0	0	0	0	0		
P-349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,045	8,5	0	0,6	137	80	13	0,4		
P-477	Булочка молочная	100	4,9	4,9	34,96	120	0	2,6	0	0	0	0	0	0		
	Итого:	660	25,38	21,78	141,83	756,93	0,06	11,24	52,00	0,60	364,25	180,00	46,26	1,35		
	ОБЕД															
P-43	Салат из белокочанной капусты с луком	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	0	44,68	24,71	13,16	0,54		
P-208	Суп на курином бульоне с вермишелью	250	3,25	6,8	22,1	133,33	0	5,3	0	0	0	0	0	0		
P-301	Птица, тушенная в сметанном соусе	100/30	11,77	10,78	2,93	155,83	0,21	0,01	0	0	31,02	0	0	0,91		
P-304	Рис отварной	200	4,9	7,6	51,73	296,6	0	0	0,09	0	53,2	91,28	22,13	0,26		
211	Кисель + вит. С	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2		
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого:	1060	27,41	31,46	156,74	996,52	0,26	52,06	0,09	0,2	156,9	121,99	37,29	4,11		
	Всего:		52,79	53,24	298,57	1753,45	0,32	63,30	52,09	0,80	521,15	301,99	83,55	5,46		

Возрастная категория 11 лет и старше

День 2-й

№ рсч. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																
Р-268	Быточки мясные	100	10,25	10,9	12,3	217	0,08	0	0	0	38,66	172,6	0	1,33		
Р-202	Макаронны отварные	200	7,28	7,72	40,61	260,93	0,04	0	0	0	16,18	0	10,85	1,17		
Р-714	Хлеб пшеничный	2,40	6,08	0,64	39,38	187,52	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4	122	0	5,6	0	0	28,4	8	0	0,8		
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2		
	Итого:	680	24,21	19,66	132,49	834,31	0,15	15,60	0,00	0,00	99,24	180,60	10,85	5,50		
ОБЕД																
Р-64	Салат ассорти (огурец, помидор, капуста)	100	0,98	6,02	5,74	81,34	0,02	16,6	0	0	26,32	0	0	0,35		
Р-102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	9,8	8,8	16,8	169,37	0	11,12	0	0	1,22	0	35,48	4,55		
Р-304	Плов с мясом курицы	280	27,33	21,91	48,08	507,53	0,08	1,33	64,52	0	60,62	267,83	63,91	2,92		
Р-342	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,06	0,16	27,88	114,6	0	0,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого:	910	43,85	37,69	134,03	1044,84	0,1	29,95	64,52	0	102,34	267,83	104,53	8,77		
	Всего:		68,06	57,35	266,52	1879,15	0,25	45,55	64,52	0,00	201,58	448,43	115,38	14,27		

Возрастная категория 11 лет и старше

День 3-й

№ рец. Го-д	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ЗАВТРАК															
P-294	Котлета из мяса птицы	100	18,20	16,4	9,3	217,44	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9		
P-123	Гречка отварная(каша гречневая рассыпчатая)	200	6,5	6,38	29,2	264	0,16	0,57	0	0	23	0	0	0,8		
P-379	Кофейный напиток на молоке	200	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0		
	Хлеб пшеничный	240	6,08	0,64	39,38	187,52	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого:	610	33,62	25,42	103,28	788,36	0,24	25,97	0	0,7	121	96	20	1,7		
	ОБЕД															
P-40	Салат витаминный	100	1,5	4,6	11	91	0,03	13,7	0	0	38,1	0	19,54	0,95		
P-96	Рассольник ленинградский	250	6,38	8,9	11,81	158,34	0,18	13,47	0	0	27,13	110,25	0,53	1,58		
P-229	Рыба тушеная в томате с овощами	120	11,7	5,94	4,56	126	0,12	4,48	0	0	46,88	0	58,24	1,02		
P-128	Картофельное пюре	200	4,34	12,83	25,18	242	0,16	24,92	0	0	58,2	0	38,36	1,44		
P-389	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0	8	0	0	14	0	0	2,8		
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого:	1050	31,00	33,67	98,08	928,20	0,52	74,57	0,00	0,00	200,31	110,25	116,67	9,99		
	Всего		64,62	59,09	201,36	1716,56	0,76	100,54	0	0,7	321,31	206,25	136,67	11,69		

Возрастная категория 11 лет и старше

День 4-й

№ реп: Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
ЗАВТРАК																	
P-278	Тфтели мясные, соус 70/30	100	8,7	8,86	10,35	156,64	0	0,66	0	0,14	38,11	220	19,82	0,89			
P-304	Рис отварной	200	4,9	7,6	51,73	296,6	0	0	0,09	0	53,2	91,28	22,13	0,26			
P-136	Чай с сахаром	200	6	1,53	6,5	49,28	0	3	0	0	5,8	0	0	0,27			
	Хлеб пшеничный	240	6,08	0,64	39,38	187,52	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2			
	Итого:	680	26,08	19,03	117,76	736,90	0,03	13,66	0,09	0,14	113,11	311,28	41,95	3,62			
ОБЕД																	
P-13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0	21,85	40,02	13,3	0,57			
P-104	Суп картофельный с фрикадельками	250	8,88	6,58	13,5	159,75	0	9,7	0	0	33,34	0	36,68	1,61			
P-260	Ульяш	100	14,55	16,89	2,89	221	0	0,92	0	0	21,81	0	22,03	3,06			
P-321	Капуста тушеная	200	4,13	6,48	18,85	150,27	0	34,32	0	0	110,93	0	41,31	1,61			
P-349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,045	8,5	0	0,6	137	80	13	0,4			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого:	930	34,66	36,93	105,2	903,12	0,075	62,94	0	0,6	324,93	120,02	126,32	7,25			
	Всего:		60,74	55,96	222,9	1640,02	0,105	76,6	0,09	0,74	438,04	431,3	168,27	10,87			

Возрастная категория 11 лет и старше

День 5-й

№ п/п: Год	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ЗАВТРАК															
P-259	Жаркое по - домашнему	280	25,91	26,62	26,53	434,23	0	13,17	0	0	59,4	202,69	82,74	7,5		
P-378	Чай с молоком	200	2,02	1,8	21,2	108	0	1,6	1	0	69,9	53,2	0	1,8		
	Хлеб пшеничный	2140	6,08	0,64	39,38	187,52	0	0	0	0	0	0	0	0		
Пром.	Зефир	30	0,7	3,7	20,5	113	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	0		2,2
	Итого:	690	35,11	33,16	117,41	889,61	0,03	24,77	1,00	0,00	145,30	255,89	82,74	11,50		
	ОБЕД															
P-14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	0	17,58	32,88	17,79	0,84		
P-88	Щи из капусты	250	5,25	6,5	10,4	139,25	0	1,5	0	0	0	0	0	0		
P-268	Шницель	100	10,25	10,9	12,3	217	0,09	0	0	0	38,67	172,67	0	1,33		
P-202	Макароны отварные	200	7,28	7,72	40,61	260,93	0,04	0	0	0	16,18	0	10,85	1,17		
P-127	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,02	12	50	0	7,4	0	0	9,24	2	3	0,12		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого:	930	29,79	32,13	115,6	918,28	0,19	29,32	0	0	81,67	207,55	31,64	3,46		
	Всего:		64,90	65,29	232,97	1807,89	0,22	54,09	1,00	0,00	226,97	463,44	114,38	14,96		

Возрастная категория 11 лет и старше

День 6-й

№ рсц; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	ЗАВТРАК															
P-210	Омлет натуральный	200	20,6	34	3,2	342,86	0	0,4	0	0	127,43	0	26,77	3,7		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0		
P-379	Кофейный напиток на молоке	200	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0		
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2		
Пром.	Вафли	30	0,84	0,98	23,18	105	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого:	570	27,72	37,7	81,27	707,88	0,05	10,8	0	0	227,43	70	26,77	5,9		
	ОБЕД															
P-15	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	0	18,68	34,61	16,26	0,74		
P-82	Борщ со сметаной	250/10	6,4	10	11,55	171,03	0,18	18	0	0	60,3	0	0	2,1		
P-229	Рыба тушеная в томате с овощами	120	11,7	5,94	4,56	126	0,12	4,48	0	0	46,88	0	58,24	1,02		
P-128	Картофельное пюре	200	4,34	12,83	25,18	242	0,16	24,92	0	0	58,2	0	38,36	1,44		
P-389	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0	8	0	0	14	0	0	2,8		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого:	960	30,1	35,92	80,75	877,23	0,51	72,16	0	0	198,06	34,61	112,9	8,1		
	Всего:		57,82	73,62	162,02	1585,11	0,56	82,96	0	0	425,49	104,6	139,6	14		

Возрастная категория 11 лет и старше
день 7-й

№ п/п: Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ЗАВТРАК															
P-469	Запеканка из творога 180/20	200	32,75	21,17	38,11	328,94	0,1	0,9	0,39	0	266,3	405	57,5	0,98		
P-477	Булочка молочная	100	4,9	4,9	34,96	120	0	2,6	0	0	0	0	0	0		
	Йогурт	150	3,2	1,5	12,8	117	0	0	0	0	0	0	0	0		
P-136	Чай с сахаром	200	6	1,53	6,5	49,28	0	3	0	0	5,8	0	0	0,27		
	Итого:	650	46,85	29,10	92,37	615,22	0,10	6,50	0,39	0,00	272,10	405,00	57,50	1,25		
	ОБЕД															
P-13	Салат из свежих овощей	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0	21,85	40,02	13,3	0,57		
P-208	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	3,25	6,88	22	133,38	0	5,4	0	0	0	0	0	0		
P-259	Жаркое по - домашнему	280	25,91	26,62	26,53	434,23	0	13,17	0	0	59,4	202,69	82,74	7,5		
P-349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,045	8,5	0	0,6	137	80	13	0,4		
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого:	1010	36,66	40,88	128,25	986,57	0,105	46,57	0	0,6	234,25	322,71	109,04	10,67		
	Всего:		83,51	69,98	220,62	1601,79	0,21	53,07	0,39	0,60	506,35	727,71	166,54	11,92		

Возрастная категория 11 лет и старше
День 8-й

№ рец. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ЗАВТРАК															
P-304	Плов с мясом курицы	280	27,33	21,91	48,08	507,53	0,08	1,33	64,52	0	60,62	267,83	63,91	2,92		
	Хлеб пшеничный	240	6,08	0,64	39,38	187,52	0	0	0	0	0	0	0	0		
P-378	Чай с молоком	200	2,02	1,8	21,2	108	0	1,6	1	0	69,9	53,2	0	1,8		
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2		
	Итого:	660	35,83	24,75	118,46	849,91	0,11	12,93	65,52	0	146,52	321,03	63,91	6,92		
	ОБЕД:															
P-43	Салат из белокочанной капусты с луком	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	0	44,68	24,71	13,16	0,54		
P-102	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	9,8	8,8	16,8	169,37	0	11,12	0	0	1,22	0	35,48	4,55		
P-278	Тефтели мясные, соус 70/30	100	8,7	8,86	10,35	156,64	0	0,66	0	0,14	38,11	220	19,82	0,89		
P-202	Макаронные отварные	200	7,28	7,72	40,61	260,93	0,04	0	0	0	16,18	0	10,85	1,17		
P-127	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,02	12	50	0	7,4	0	0	9,24	2	3	0,12		
пром.	Пряник	30	1,77	1,41	22,15	109,77	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого:	960	34,84	32,69	146,09	1004,61	0,06	54,13	0	0,14	109,43	246,71	82,31	7,27		
	Всего:		70,67	57,44	264,55	1854,52	0,17	67,06	65,52	0,14	255,95	567,74	146,22	14,19		

Возрастная категория 11 лет и старше

День 9-й

№ п/п, Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ЗАВТРАК															
P-182	Каша молочная с маслом	250/10	9,10	10,25	35,48	243,81	0	0	0	0	51,25	0	26,26	0,75		
P-337	Яйцо отварное	60	6,6	6	0,4	82	0,04	0	0	0	28,7	0	0	1,3		
P-714	Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4	122	0	5,6	0	0	28,4	8	0	0,8		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Печенье	20	1,5	1,96	14,8	83,16	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2		
	Итого:	680	20,84	18,93	110,57	671,59	0,07	15,60	0,00	0,00	124,35	8,00	26,26	5,05		
	ОБЕД:															
P-40	Салат витаминный	100	1,5	4,6	11	91	0,03	13,7	0	0	38,1	0	19,54	0,95		
P-82	Борщ со сметаной	250/10	6,4	10	11,55	171,03	0,18	18	0	0	60,3	0	0	2,1		
P-260	Гуляш	100	14,55	16,89	2,89	221	0	0,92	0	0	21,81	0	22,03	3,06		
P-128	Картофельное пюре	200	4,34	12,83	25,18	242	0,16	24,92	0	0	58,2	0	38,36	1,44		
211	Кисель + вит. С	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого:	940	32,47	45,12	112,15	1003,03	0,37	59,34	0	0,2	190,41	6	81,93	7,75		
	Всего:		53,31	64,05	222,72	1674,62	0,44	74,94	0,00	0,20	314,76	14,00	108,19	12,80		

Возрастная категория 11 лет и старше
День 10-й

№ п/п, Год	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ЗАВТРАК															
P-301	Птица, тушенная в сметанном соусе	100/30	11,77	10,78	2,93	155,83	0,21	0,01	0	0	31,02	0	0	0,91		
P-123	Гречка отварная(каша гречневая рассыпчатая)	200	6,5	6,38	29,2	264	0,16	0,57	0	0	23	0	0	0,8		
P-136	Чай с сахаром	200	6	1,53	6,5	49,28	0	3	0	0	5,8	0	0	0,27		
	Хлеб пшеничный	2\40	6,08	0,64	39,38	187,52	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2		
	Итого:	710	30,75	19,73	87,81	703,49	0,4	13,58	0	0	75,82	0	0	4,18		
	ОБЕД:															
P-15	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	0	18,68	34,61	16,26	0,74		
P-104	Суп картофельный с фрикадельками	250	8,88	6,58	13,5	159,75	0	9,7	0	0	33,34	0	36,68	1,61		
P-336	Капуста тушенная с мясом	280	27,58	21	19,12	376,6	0,15	6,65	0	0	53,83	0	0	2,66		
P-349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,045	8,5	0	0,6	137	80	13	0,4		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого:	910	43,78	34,62	103,89	915,35	0,245	41,61	0	0,6	242,85	114,61	65,94	5,41		
	Всего:		74,53	54,35	191,7	1618,84	0,645	55,19	0	0,6	318,67	114,61	65,94	9,59		

Возрастная категория 11 лет и старше

День 11-й

№ рец. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
	ЗАВТРАК															
P-234	Котлеты (биточки) рыбные	100	12,24	12,11	14,95	217,48	0	0,94	0	0		60,15	0	24,36	1,13	
P-151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	4,6	7,6	22,8	186	0	0	0	0		0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	2,40	6,08	0,64	39,38	187,52	0	0	0	0		0	0	0	0	
272	Какао с молоком	200	1,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	36	0,1		86	113	11	0,7	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0		16	0	0	2,2	
	Итого:	680	24,78	21,98	115,53	729,56	0,10	13,34	36,00	0,10		162,15	113,00	35,36	4,03	
	ОБЕД:															
P-41	Салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100	0,025	1,7	0	0		20,7	0	28,5	0,55	
P-96	Рассольник ленинградский	250	6,38	8,9	11,81	158,34	0,18	13,47	0	0		27,13	110,25	0,53	1,58	
P-294	Котлеты из мяса птицы	100	18,20	16,4	9,3	217,44	0,06	25	0	0,7		14	26	20	0,9	
P-304	Рис отварной	200	4,9	7,6	51,73	296,6	0	0	0,09	0		53,2	91,28	22,13	0,26	
P-389	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0	8	0	0		14	0	0	2,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0		0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	0	0	0		0	0	0	0	
	Итого:	930	37,16	38,4	123,07	1036,38	0,265	48,17	0,09	0,7		129,03	227,53	71,16	6,09	
	Всего:		61,94	60,38	238,60	1765,94	0,37	61,51	36,09	0,80		291,18	340,53	106,52	10,12	

Возрастная категория 11 лет и старше
День 12-й

№ п/п; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	ЗАВТРАК														
P-89	Бифстроганов 60/45	105	18,52	17,28	1,77	236,66	0	0,42	0	0	0	0	0	0	
P-202	Макароны отварные	200	7,28	7,72	40,61	260,93	0,04	0	0	0	16,18	0	10,85	1,17	
	Хлеб пшеничный	2/40	6,08	0,64	39,38	187,52	0	0	0	0	0	0	0	0	
P-136	Чай с сахаром	200	0	0	19	56	0	0	0,8	0	24	6	12	0,8	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2	
	Итого:	685	32,28	26,04	110,56	787,97	0,07	10,42	0,80	0,00	56,18	6,00	22,85	4,17	
	ОБЕД														
P-14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	0	17,58	32,88	17,79	0,84	
P-82	Борщ со сметаной	250/10	6,4	10	11,55	171,03	0,18	18	0	0	60,3	0	0	2,1	
P-259	Жаркое по - домашнему	280	25,91	26,62	26,53	434,23	0	13,17	0	0	59,4	202,69	82,74	7,5	
P-127	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,02	12	50	0	7,4	0	0	9,24	2	3	0,12	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого:	920	39,32	43,63	90,33	906,36	0,24	58,99	0	0	146,52	237,57	103,53	10,56	
	Всего:		71,60	69,67	200,89	1694,33	0,31	69,41	0,80	0,00	1337,99	243,57	126,38	14,73	