

Утверждено:

Директор ГОКУ СКШ № 4 г.
Иркутска

В. Анучин

2025г.



**Примерное цикличное меню
для лагеря дневного пребывания**

дети с 12-17 лет

Государственного общеобразовательного казенного учреждения Иркутской области

«Специальная (коррекционная) школа № 4 г. Иркутска»

С 12-17лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углевод ы (гр)	Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
							B1	B2	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I	
	1 ДЕНЬ понедельник (1 неделя)																	
	Завтрак																	
338	Яблоко	160	0,64	0,64	15,62	75,2	0,047	0,032	12,23	0	0	25,6	14,4	14,77	1,02	0	0,0065	
115	Каша ячневая на цельном молоке с маслом	200	6,53	5,12	19,94	168,14	0,24	0,08	9,90	0,13	0,45	91,89	10,70	51,87	1,00	1,60	0,01	
139	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,17	0,00	0,01	0,24	22,00	4,80	76,80	0,10	0,0	0,0	
270	Кофейный напиток на цельном молоке с сахаром	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	0,04	1,60	0,04	0,40	56,41	15,47	178,40	1,00	1,00	0,02	
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	42,66	185,40	0,02	0,08	0,00	0,00	1,81	29,70	44,03	140,93	2,15	0,90	0,00	
	ИТОГО	690	23,04	16,39	111,23	687,25	0,39	0,40	23,73	0,18	2,9	169,28	89,4	462,77	5,27	3,5	0,0365	
	Обед																	
233	Икра морковная	100	1,14	5,75	10,38	136,80	0,06	0,07	4,30	0,08	0,40	32,00	4,00	43,00	0,60	0,00	0,00	
56	Суп-лапша домашняя с курицей	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,20	0,08	5,94	0,02	0,40	24,00	4,20	65,85	0,85	0,10	0,02	
202	Тефтели из говядины с рисом	100	8,90	13,54	13,49	155,20	0,04	0,05	0,90	0,06	0,70	137,63	19,00	107,00	0,80	0,00	0,00	
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,07	6,52	18,53	158,60	0,16	0,20	12,96	0,06	2,70	155,67	2,28	158,18	0,11	2,30	0,02	
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	17,89	113,79	0,00	0,02	0,40	0,10	0,00	25,20	9,40	39,60	0,60	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	120	10,38	1,50	59,85	275,78	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	45,50	66,12	216,37	2,99	1,50	0,00	
	ИТОГО	930	31,5	32,2	134,05	949,55	0,49	0,56	24,5	0,32	4,2	420	105	630	5,95	3,90	0,04	
	ВСЕГО ЗА 1-ый ДЕНЬ	1872	54,54	48,59	245,28	1642,8	0,88	0,96	48,23	0,50	7,1	589,28	194,4	1092,77	11,22	7,4	0,0765	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углевод ы (гр)	Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
							B1	B2	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
	2 ДЕНЬ вторник (1 неделя)																
	Завтрак																
15*	Сыр порционно	25	5,68	7,09	0,00	91,54	0,0053	0,072	0,13	42,00	0,00	166,00	11,00	53,33	0,40	0,00	0,0006
132	Омлет натуральный с маслом	200	10,80	10,88	42,67	314,35	0,20	0,22	12,35	0,19	1,06	220,55	15,97	203,46	0,35	2,54	0,03
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	42,66	185,40	0,02	0,08	0,00	0,00	1,81	29,70	44,03	140,93	2,15	0,90	0,00
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	60,00	0,00	0,02	5,15	0,00	0,00	9,20	7,80	14,80	0,60	0,00	0,00
	Яблоко	160	0,64	0,64	15,62	75,2	0,047	0,032	12,23	0,00	0,00	25,6	14,4	14,77	1,02	0,00	0,0065
	ИТОГО	675	23,18	19,6	112,99	726,49	0,272	0,424	29,86	42,19	2,87	451,05	93,2	427,29	4,52	3,44	0,0371
	Обед																
1	Винегрет	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,06	0,06	8,76	0,22	3,10	27,66	4,60	86,94	0,56	0,46	0,00
63	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	2,09	5,33	10,64	107,83	0,08	0,07	8,00	0,01	0,25	56,25	16,25	65,00	1,00	0,56	0,02
214	Рагу из птицы	280	16,41	16,23	26,22	320,49	0,28	0,28	7,00	0,03	0,20	271,95	14,96	203,73	1,27	2,07	0,02
274	Кисель	200	1,36	0,00	26,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	120	10,38	1,50	59,85	275,78	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	45,50	66,12	216,37	2,99	1,50	0,00
	ИТОГО	950	31,5	33,2	131,05	949,55	0,45	0,55	23,76	0,26	3,75	401,56	101,93	572,04	5,86	4,59	0,04
	ВСЕГО ЗА 2-ОЙ ДЕНЬ	1625	54,68	52,8	244,04	1676,04	0,722	0,974	53,62	42,45	6,62	852,61	195,13	999,33	10,38	8,03	0,0771

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углевод ы (гр)	Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
							B1	B2	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
	3 ДЕНЬ среда (1 неделя)																
	Завтрак																
	Масло сливочное порционно	15	0,12	6,37	4,69	132,00	0,00	0,015	0,31	69,00	0,00	100,00	0,00	4,50	0,37	0,00	0,0006
141	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	9,19	15,41	40,16	335,45	0,32	0,18	11,99	0,17	1,10	173,10	10,97	240,76	1,26	1,70	0,03
294	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	15,20	62,0	0,00	0,02	5,15	0,00	0,00	9,20	8,25	14,80	0,30	0,00	0,0005
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	42,66	185,40	0,02	0,08	0,00	0,00	1,81	29,70	44,03	140,93	2,15	0,90	0,00
	ИТОГО	505	15,55	22,77	102,71	714,85	0,34	0,295	17,45	69,17	2,91	312	63,25	400,99	4,08	2,6	0,0311
	Обед																
54	Свекла с чесноком	100	2,13	3,29	6,99	77,88	0,08	0,08	6,78	0,03	0,03	20,00	17,00	67,00	0,60	0,71	0,00
47	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2,83	2,86	21,76	111,55	0,18	0,07	10,00	0,15	1,00	24,00	5,25	78,00	0,13	0,51	0,01
235	Капуста б/к свежая тушеная	180	4,72	5,81	24,21	132,89	0,09	0,09	6,92	0,10	1,17	110,70	5,72	79,10	9,80	0,95	0,00
176	Бефстроганов из отварной говядины под белым основным соусом	100	11,11	18,74	3,41	259,47	0,08	0,15	0,80	0,04	2,00	200,70	3,43	172,13	1,00	1,23	0,03
280	Компот из изюма	200	0,33	0,00	17,83	91,98	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	19,10	7,48	17,40	0,43	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	120	10,38	1,50	59,85	275,78	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	45,50	66,12	216,37	2,99	1,50	0,00
	ИТОГО	950	31,5	32,2	134,05	949,55	0,49	0,56	24,5	0,32	4,2	420	105	630	14,95	4,9	0,04
	ВСЕГО ЗА 3-ИЙ ДЕНЬ	1455	47,05	54,97	236,76	1664,4	0,83	0,855	41,95	69,49	7,11	732	168,25	1030,99	19,03	7,5	0,071

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углевод ы (гр)	Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
							B1	B2	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
	4 ДЕНЬ четверг (1 неделя)																
	Завтрак																
	Яблоко	160	0,64	0,32	18,39	78,4	0,12	0,047	42,35	0,00	0,00	0,18	13,83	15,71	0,37	0,00	0,0047
114	Каша рисовая на цельном молоке с маслом	200	6,53	5,12	22,21	168,14	0,24	0,08	9,90	0,13	0,45	91,89	10,70	58,36	1,00	1,60	0,01
270	Какао на цельном молоке с сахаром	200	4,87	5,04	32,73	195,71	0,06	0,04	1,60	0,04	0,40	56,41	15,47	178,40	1,00	1,00	0,02
139	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,17	0,00	0,01	0,24	22,00	4,80	76,80	0,10	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	42,66	185,40	0,02	0,08	0,00	0,00	1,81	29,70	44,03	140,93	2,15	0,90	0,00
	ИТОГО	690	23,06	16,07	116,27	690,45	0,47	0,417	53,85	0,18	2,9	200,18	88,83	470,2	4,62	3,5	0,0347
	Обед																
229	Зеленый горошек (кукуруза)	100	2,13	3,29	6,99	77,88	0,08	0,08	6,78	0,03	0,03	20,00	17,00	67,00	0,60	0,71	0,00
42	Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	250	6,60	11,30	23,31	196,43	0,09	0,09	3,40	0,18	0,91	30,90	12,30	107,75	2,23	0,00	0,00
229	Рыба тушеная в томатном соусе с отварным картофелем	280	12,58	11,46	22,12	293,67	0,34	0,20	2,60	0,14	0,60	299,25	14,90	242,24	0,06	3,40	0,04
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,00	0,10	10,00	0,00	0,80	14,00	4,00	2,00	0,60	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	120	10,38	1,50	59,85	275,78	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	45,50	66,12	216,37	2,99	1,50	0,00
	ИТОГО	950	32,37	27,55	133,28	890,63	0,54	0,61	22,78	0,35	2,34	409,65	114,32	635,36	6,48	5,61	0,04
	ВСЕГО ЗА 4-ЫЙ ДЕНЬ	1640	55,43	43,62	249,5	1581,08	1,01	1,02	76,62	0,53	5,24	609,83	203,15	1105,56	11,1	9,11	0,0747

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углевод ы (гр)	Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
							B1	B2	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
	5 ДЕНЬ пятница (1 неделя)																
	Завтрак																
15*	Сыр порционно	25	5,68	7,09	0,00	91,54	0,0053	0,072	0,13	42,00	0,00	166,00	11,00	53,33	0,40	0,00	0,0006
132	Омлет натуральный с маслом	200	10,80	10,88	42,67	314,35	0,20	0,22	12,35	0,19	1,06	220,55	15,97	203,46	0,35	2,54	0,03
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	42,66	185,40	0,02	0,08	0,00	0,00	1,81	29,70	44,03	140,93	2,15	0,90	0,00
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	60,00	0,00	0,02	5,15	0,00	0,00	9,20	7,80	14,80	0,60	0,00	0,00
	Яблоко	160	0,64	0,64	15,62	75,2	0,047	0,032	12,23	0,00	0,00	25,6	14,4	14,77	1,02	0,00	0,0065
	ИТОГО	675	23,18	19,6	112,99	726,49	0,272	0,422	29,86	42,19	2,87	451,05	93,2	427,29	4,52	3,44	0,0371
	Обед																
31	Салат картофельный с зеленым горошком и яйцом	100	0,84	4,06	5,32	70,02	0,06	0,07	14,24	0,03	1,86	51,27	2,23	70,70	1,01	0,70	0,00
37	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	250	1,90	5,66	10,81	111,11	0,06	0,07	8,46	0,15	1,42	130,04	0,40	68,00	1,04	0,98	0,00
212	Курица отварная порционная	100	11,20	14,63	0,00	211,00	0,04	0,12	1,40	0,04	0,40	138,00	17,85	156,00	0,30	1,00	0,04
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	40,18	167,85	0,30	0,14	0,00	0,00	0,52	29,99	0,00	79,33	0,01	0,72	0,00
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	17,89	113,79	0,00	0,02	0,40	0,10	0,00	25,20	9,40	39,60	0,60	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	120	10,38	1,50	59,85	275,78	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	45,50	66,12	216,37	2,99	1,50	0,00
	ИТОГО	950	31,50	32,20	134,05	949,55	0,49	0,56	24,50	0,32	4,20	420,00	96,00	630,00	5,95	4,90	0,04
	ВСЕГО ЗА 5-ЫЙ ДЕНЬ	1625	54,68	51,8	247,04	1676,04	0,762	0,982	54,36	42,51	7,07	871,05	189,2	1057,29	10,47	8,34	0,0771

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углевод ы (гр)	Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
							B1	B2	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
	6 ДЕНЬ понедельник (2 неделя)																
	Завтрак																
	Масло сливочное порционно	15	0,12	6,37	4,69	132,00	0,00	0,015	0,31	69,00	0,00	3,60	0,00	4,50	0,37	0,00	0,0006
141	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	9,19	15,41	40,16	335,45	0,32	0,18	11,99	0,17	1,10	178,10	10,97	240,76	1,26	1,70	0,03
294	Час с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,00	0,02	5,15	0,00	0,00	9,20	8,00	14,80	0,60	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	42,66	185,40	0,02	0,08	0,00	0,00	1,81	29,70	44,03	140,93	2,15	0,90	0,00
	ИТОГО	505	15,55	22,77	102,71	714,85	0,34	0,295	17,45	69,17	2,91	220,6	63,00	400,99	4,38	2,6	0,0306
	Обед																
	Консервированный огурец	100	0,80	0,10	8,36	10,00	0,02	0,10	0,35	0,00	0,00	23,00	1,35	24,00	0,00	0,00	0,0033
38/4 6	Суп картофельный с клецками с курицей	250	3,34	7,05	15,03	137,08	0,10	0,17	5,23	0,22	1,64	148,50	27,08	145,75	0,90	0,50	0,01
181	Жаркое по-домашнему из говядины	280	15,28	17,90	19,77	283,70	0,30	0,18	14,97	0,02	2,16	193,80	7,80	224,88	1,42	2,90	0,03
274	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	120	10,38	1,50	59,85	275,78	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	45,50	66,12	216,37	2,99	1,50	0,00
	ИТОГО	950	31,16	26,55	132,03	822,75	0,45	0,59	20,55	0,24	3,80	411,00	102,35	611,00	5,35	4,90	0,0433
	ВСЕГО ЗА 6-ОЙ ДЕНЬ	1455	46,71	49,32	234,74	1537,6	0,79	0,885	38	69,41	6,71	631,6	165,35	1011,99	9,73	7,5	0,0739

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углевод ы (гр)	Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
							B1	B2	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
	7 ДЕНЬ вторник (2 неделя)																
	Завтрак																
338	Яблоко	160	0,64	0,64	15,62	75,2	0,047	0,032	12,23	0	0	25,6	14,4	14,77	1,02	0	0,0065
109	Каша геркулесовая на цельном молоке с маслом	200	6,53	5,12	22,21	168,14	0,24	0,08	9,90	0,13	0,45	91,89	10,70	58,36	1,00	1,60	0,01
139	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,17	0,00	0,01	0,24	22,00	4,80	76,80	0,10	0,00	0,00
270	Кофейный напиток на цельном молоке с сахаром	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	0,04	1,60	0,04	0,40	56,41	15,47	178,40	1,00	1,00	0,02
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	42,66	185,40	0,02	0,08	0,00	0,00	1,81	29,70	44,03	140,93	2,15	0,90	0,00
	ИТОГО	690	23,04	16,39	113,5	687,25	0,397	0,403	23,73	0,18	2,9	225,6	89,40	469,26	5,27	3,50	0,0365
	Обед																
1	Винегрет	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,10	0,07	9,50	0,28	1,83	46,10	7,67	114,90	0,65	0,77	0,00
45	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	250	5,24	6,40	13,54	143,78	0,09	0,09	1,95	0,02	0,90	148,50	3,93	102,29	0,57	1,31	0,01
241	Картофельное пюре	180	7,73	7,47	27,95	192,54	0,14	0,14	0,86	0,00	1,03	46,01	7,62	97,64	1,08	0,54	0,01
178	Голубцы ленивые	100	6,56	7,69	6,56	116,21	0,10	0,09	12,19	0,02	0,44	114,79	12,18	81,40	0,23	0,78	0,02
280	Компот из изюма	200	0,33	0,00	17,83	91,98	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	19,10	7,48	17,40	0,43	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	120	10,38	1,50	59,85	275,78	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	45,50	66,12	216,37	2,99	1,50	0,00
	ИТОГО	950	31,50	33,20	59,85	949,55	0,49	0,56	24,50	0,32	4,20	420,00	105,00	630,00	5,95	4,90	0,04
	ВСЕГО ЗА 7-ОЙ ДЕНЬ	1640	54,54	49,59	173,35	1636,8	0,887	0,963	48,23	0,5	7,1	645,6	194,4	1099,26	11,22	8,4	0,0765

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углевод ы (гр)	Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
							B1	B2	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
	8 ДЕНЬ среда (2 неделя)																
	Завтрак																
15	Сыр порционно	25	5,68	7,09	0,00	91,54	0,0053	0,072	0,13	42,00	0,00	166,00	11,00	53,33	0,40	0,00	0,0006
132	Омлет натуральный с маслом	200	10,80	10,88	42,67	314,35	0,20	0,22	12,35	0,19	1,06	220,55	15,97	203,46	0,35	2,54	0,03
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	42,66	185,40	0,02	0,08	0,00	0,00	1,81	29,70	44,03	140,93	2,15	0,90	0,00
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	60,00	0,00	0,02	5,15	0,00	0,00	9,20	7,80	14,80	0,60	0,00	0,00
	Яблоко	160	0,64	0,64	15,62	75,2	0,47	0,032	12,23	0,00	0,00	25,6	14,4	14,77	3,02	0,00	0,0065
	ИТОГО	675	23,18	19,06	112,99	726,49	0,272	0,424	29,86	42,19	2,87	451,05	93,2	427,29	6,52	3,44	0,0371
	Обед																
233	Салат из свеклы с чесноком	100	1,20	4,71	12,70	60,83	0,025	0,05	75,00	0,00	0,00	40,00	9,03	37,50	0,07	0,00	0,004
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	4,03	170,98	0,07	0,00	4,82	0,24	0,60	149,56	1,18	136,96	0,58	0,63	0,02
191	Говядина тушеная	100	5,47	12,85	1,99	183,10	0,01	0,02	2,90	0,05	1,65	156,48	16,70	128,34	1,17	0,97	0,02
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	40,18	167,85	0,30	0,14	0,00	0,00	1,12	34,46	0,00	79,33	0,01	1,09	0,00
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,00	0,10	10,00	0,00	0,80	14,00	4,00	2,00	0,60	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	120	10,38	1,50	59,85	275,78	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	45,50	66,12	216,37	2,99	1,50	0,00
	ИТОГО	950	30,57	33,62	139,76	905,41	0,435	0,45	92,72	0,29	4,17	440,00	97,03	600,5	5,42	4,19	0,024
	ВСЕГО ЗА 8-ОЙ ДЕНЬ	1625	53,75	53,22	252,75	1631,9	0,707	0,872	122,58	42,03	7,04	891,05	190,23	1027,42	11,94	7,63	0,0605

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углевод ы (гр)	Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
							B1	B2	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
	9 ДЕНЬ четверг (2 неделя)																
	Завтрак																
	Масло сливочное порционно	15	0,12	6,37	4,69	132,00	0,00	0,015	0,31	69,00	0,00	3,60	0,00	4,50	0,37	0,00	0,0006
141	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	9,19	15,41	40,16	335,45	0,32	0,18	11,99	0,17	1,10	178,10	10,97	240,76	1,26	1,70	0,03
294	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,00	0,02	5,15	0,00	0,00	9,20	8,00	14,80	0,60	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	42,66	185,40	0,02	0,08	0,00	0,00	1,81	29,70	44,03	140,93	2,15	0,90	0,00
	ИТОГО	505	15,55	22,77	102,71	714,85	0,34	0,295	17,45	69,17	2,91	220,6	63,00	400,99	4,38	2,6	0,0306
	Обед																
26	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,26	7,94	7,76	136,80	0,03	0,03	8,50	0,00	1,89	30,35	7,68	61,64	0,07	0,00	0,00
44	Суп из овощей с говядиной и сметаной	250	3,94	9,96	12,59	115,24	0,16	0,24	5,50	0,09	1,34	56,25	0,12	50,25	0,14	1,51	0,00
224	Рис отварной	180	4,66	6,10	18,43	174,64	0,20	0,05	0,00	0,14	0,67	133,75	8,48	177,84	2,01	1,50	0,00
161	Биточки рыбные с соусом	100	9,90	6,70	6,40	130,90	0,07	0,10	10,50	0,09	0,30	153,95	22,60	123,90	0,70	0,39	0,04
274	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	120	10,38	1,50	59,85	275,78	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	45,50	66,12	216,37	2,99	1,50	0,00
	ИТОГО	950	31,5	32,2	134,05	949,55	0,49	0,56	24,5	0,32	4,20	419,8	105,00	630,00	5,95	4,90	0,04
	ВСЕГО ЗА 9-ЫЙ ДЕНЬ	1455	47,05	54,97	236,76	1664,4	0,83	0,855	41,95	69,49	7,11	640,4	168	1030,99	10,33	7,5	0,0845

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углевод ы (гр)	Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
							B1	B2	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
	10 ДЕНЬ пятница (2 неделя)																
	Завтрак																
	Яблоко	160	0,64	0,32	18,39	78,4	0,12	0,047	42,35	0,00	0,00	0,18	13,83	15,71	0,37	0,00	0,0047
112	Каша пшеничная на цельном молоке с маслом	200	6,53	5,12	19,94	168,14	0,24	0,08	9,90	0,13	0,45	91,89	10,70	51,87	1,00	1,60	0,01
139	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,17	0,00	0,01	0,24	22,00	4,80	76,80	0,10	0,00	0,00
270	Какао на цельном молоке с сахаром	200	4,87	5,04	32,73	195,71	0,06	0,04	1,60	0,04	0,40	56,41	15,47	178,40	1,00	1,00	0,02
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	42,66	185,40	0,02	0,08	0,00	0,00	1,81	29,70	44,03	140,93	2,15	0,90	0,00
	ИТОГО	690	23,06	16,07	114,00	690,45	0,47	0,417	53,85	0,18	2,9	200,18	88,83	463,71	4,62	3,5	0,0347
	Обед																
	Консервированный огурец	100	0,80	0,1	8,36	10,00	0,02	0,10	0,35	0,00	0,00	23,00	1,35	24,00	0,60	0,00	0,0033
51	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	250	2,97	7,74	15,43	140,59	0,05	0,03	3,15	0,14	0,90	97,25	17,85	35,39	0,74	0,24	0,00
213	Котлеты куриные	100	12,22	10,28	3,00	169,00	0,13	0,20	4,82	0,11	1,38	122,10	9,88	192,58	0,29	1,79	0,04
239	Картофель отварной с маслом сливочным	180	4,76	8,62	32,62	202,18	0,19	0,09	2,29	0,04	0,18	84,78	1,44	97,56	0,49	0,67	0,00
280	Компот из изюма	200	0,33	0,00	17,83	91,98	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	19,10	7,48	17,40	0,43	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	120	10,38	1,50	59,85	275,78	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	45,50	66,12	216,37	2,99	1,50	0,00
	ИТОГО	950	31,46	28,24	137,09	889,53	0,45	0,59	10,61	0,29	2,46	391,73	104,12	583,3	5,54	4,2	0,0433
	ВСЕГО ЗА 10-ЫЙ ДЕНЬ	1640	54,25	44,61	251,09	1579,98	0,92	1,007	64,46	0,47	5,36	591,91	193,95	1047,01	10,16	7,7	0,078