

Утверждено:

Директор ГОКУ СКШ № 4 г.
Иркутска



**Примерное циклическое меню
для лагеря дневного пребывания**

дети с 7-11 лет

Государственного общеобразовательного казенного учреждения Иркутской области

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

№ 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																
	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	150	5,26	2,20	22,16	139,19	0,20	0,07	7,40	0,08	0,38	76,79	8,03	38,90	0,65	0,90	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	80	3,96	0,66	28,44	123,60	0,01	0,05	0,00	0,00	1,38	19,80	34,20	116,40	1,25	0,60	0,00
	ИТОГО	630	19,79	13,14	99,23	596,5	0,347	0,362	21,23	0,13	2,4	200,6	76,9	452,27	4,02	1,6	0,037
	Обед																
233	Икра морковная	60	0,68	4,05	6,23	82,01	0,04	0,04	2,58	0,05	0,24	19,20	2,40	31,80	0,36	0,00	0,00
56	Суп-лапша домашняя с курицей	200	1,96	3,91	11,13	87,50	0,19	0,08	5,84	0,02	0,38	23,20	4,00	60,84	0,84	1,00	0,02
202	Тефтели из говядины с рисом	80	8,11	13,16	10,79	124,16	0,03	0,05	0,72	0,04	0,56	134,10	15,20	85,60	0,61	0,00	0,00
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,73	5,43	17,53	148,84	0,14	0,20	11,46	0,04	2,32	147,00	1,90	146,26	0,11	1,40	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	100	8,91	1,10	53,68	266,20	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	36,30	54,60	213,40	1,65	1,10	0,00
	ИТОГО	790	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,47	21	0,25	3,5	385	87,5	577,5	4,17	3,5	0,04
	ВСЕГО ЗА 1-ЫЙ ДЕНЬ	1420	46,74	40,79	216,48	1439	0,767	0,832	42,23	0,38	5,9	387	164,4	1029,77	8,19	5,1	0,077

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углевод ы (гр)	Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
							В1	В2	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
	2 ДЕНЬ вторник (1 неделя)																
	Завтрак																
15*	Сыр порционно	20	4,26	5,32	0,00	38,66	0,004	0,0034	0,1	31,5	0,00	120	8,25	40,00	0,3	0,00	0,0005
132	Омлет натуральный с маслом	150	10,07	10,19	42,67	301,10	0,20	0,22	9,85	0,15	1,02	213,56	14,74	203,46	0,23	1,46	0,03
	Хлеб ржаной	80	3,96	0,66	28,44	123,60	0,01	0,05	0,00	0,00	1,38	19,80	34,20	116,40	1,25	0,60	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	610	19,05	16,81	98,77	598,56	0,261	0,326	27,33	31,65	2,4	388,16	79,39	382,43	3,4	2,06	0,0365
	Обед																
1	Винегрет	60	1,26	9,14	8,32	120,26	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	200	2,74	5,06	8,51	98,05	0,06	0,06	6,00	0,01	0,20	45,00	13,00	52,00	0,80	0,45	0,02
214	Рагу из птицы	230	13,18	15,41	21,05	264,50	0,28	0,27	6,24	0,02	0,20	275,84	15,30	225,16	1,15	1,49	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	100	8,91	1,10	53,68	266,20	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	36,30	54,60	213,40	1,65	1,10	0,00
	ИТОГО	790	27,45	31,71	117,58	874,2	0,42	0,49	21	0,25	3,5	385	87,5	577,5	2,84	3,5	0,02
	ВСЕГО ЗА 2-ОЙ ДЕНЬ	1400	46,5	48,52	226,25	1473	0,681	0,816	48,33	31,92	5,9	773,16	166,89	969,93	6,24	5,56	0,0565

№ 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																
141	Масло сливочное	10	0,30	7,25	0,14	66,20	0,00	0,02	6,00	0,005	0,10	100,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	8,19	13,59	40,11	322,40	0,28	0,18	9,55	0,13	1,04	172,70	10,30	231,30	0,95	1,65	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	80	3,96	0,66	28,44	123,60	0,01	0,05	0,00	0,00	1,38	19,80	34,20	116,40	1,25	0,60	0,00
	ИТОГО	440	12,75	21,5	83,89	574,2	0,29	0,27	20,7	0,135	2,52	301,7	52,75	364,5	2,5	1,65	0,030
	Обед																
54**	Свекла с чесноком	60	0,72	2,83	7,62	36,50	0,015	0,03	4,5	0,00	0,00	24,00	5,42	22,50	0,042		0,0024
47	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	2,26	2,29	17,40	99,27	0,16	0,06	8,00	0,14	0,80	19,20	4,20	62,40	0,05	0,41	0,00
235	Капуста б/к свежая тушеная	150	3,93	4,85	20,18	110,74	0,08	0,09	6,60	0,06	1,08	92,25	4,58	74,25	0,50	0,80	0,00
176	Бефстроганов из отварной говядины под белым основным соусом	80	9,64	17,44	2,57	207,58	0,06	0,16	0,64	0,03	1,60	206,15	6,44	169,85	1,00	0,76	0,04
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	100	8,91	1,10	53,68	266,20	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	36,30	54,60	213,40	1,65	1,10	0,00
	ИТОГО	790	25,79	28,51	119,28	812,27	0,285	0,47	19,74	0,23	189,6	397	82,72	559,8	3,672	3,07	0,042
	ВСЕГО ЗА 3-ИЙ ДЕНЬ	1230	38,54	50,01	203,15	1386,47	0,575	0,74	40,44	0,365	192,12	698,7	135,47	924,3	6,17	4,72	0,073

№ 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	150	5,26	2,20	22,16	139,19	0,20	0,07	7,40	0,08	0,38	76,79	8,03	38,90	0,65	0,90	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	80	3,96	0,66	28,44	123,60	0,01	0,05	0,00	0,00	1,38	19,80	34,20	116,40	1,25	0,60	0,00
	ИТОГО	630	19,81	12,82	102	599,7	0,42	0,37	51,35	0,13	2,4	175,18	76,33	416,21	3,37	2,5	0,035
	Обед																
229	Зеленый горошек (кукуруза)	60	18,80	1,97	5,59	46,73	0,07	0,03	4,50	0,00	0,00	24,00	5,42	22,50	0,0042	0,00	0,0024
42	Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200	4,02	9,04	15,78	139,68	0,06	0,07	3,30	0,11	0,72	17,24	9,84	86,20	1,25	0,00	0,00
	Рыба тушеная в томатном соусе с отварным картофелем	230	12,58	11,46	22,12	293,67	0,32	0,20	2,60	0,14	0,60	299,25	14,90	242,24	0,06	2,40	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	100	8,91	1,10	53,68	266,20	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	36,30	54,60	213,40	1,65	1,10	0,00
	ИТОГО	790	44,99	23,57	118,18	793,15	0,47	0,5	20,4	0,25	2,12	390,8	88,76	566,34	3,56	1,1	0,00
	ВСЕГО ЗА 4-ЫЙ ДЕНЬ	1420	64,8	36,39	220,18	1392,9	0,89	0,877	71,75	0,38	4,52	565,98	165,09	982,55	6,93	3,6	0,034

№ 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	20	4,26	5,32	0,00	38,66	0,004	0,0054	0,1	31,50	0,00	120,00	8,25	40,00	0,30	0,00	0,0005
132	Омлет натуральный с маслом	150	10,07	10,19	42,67	301,10	0,20	0,22	9,85	0,15	1,02	213,56	14,74	203,46	0,23	1,46	0,03
300	Хлеб ржаной	80	3,96	0,66	28,44	123,60	0,01	0,05	0,00	0,00	1,38	19,80	34,20	116,40	1,25	0,60	0,00
	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	1,0065
	ИТОГО	610	19,05	16,81	98,77	598,56	0,261	0,322	27,33	31,65	2,4	388,16	79,39	389,43	3,4	7,06	0,0365
	Обед																
31	Салат картофельный с зеленым горошком и яйцом	60	0,50	3,04	3,19	42,00	0,04	0,04	12,06	0,02	1,12	36,76	1,34	42,42	1,05	0,42	0,00
37	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,04	0,05	7,42	0,10	1,13	131,62	7,52	54,50	0,61	0,79	0,00
212	Курица отварная порционная	80	9,94	12,88	0,00	168,80	0,03	0,01	1,12	0,03	0,32	126,40	14,64	124,80	0,28	0,69	0,04
227	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	33,84	142,82	0,29	0,27	0,00	0,00	0,93	28,72	0,00	102,78	0,01	0,50	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	100	8,91	1,10	53,68	266,20	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	36,30	54,60	213,40	1,65	1,10	0,00
	ИТОГО	790	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	20,6	0,25	3,5	385	87,5	577,5	4,2	3,5	0,04
	ВСЕГО ЗА 5-ЫЙ ДЕНЬ	1400	46	44,46	216,02	1421,06	0,681	0,817	47,93	31,9	5,9	773,16	166,89	966,93	7,6	5,56	0,0756

№ 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	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,02	6,00	0,05	0,10	100,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00
141	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	8,19	13,59	40,11	322,40	0,28	0,18	9,55	0,13	1,04	172,70	10,30	231,30	0,95	1,65	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	80	3,96	0,66	28,44	123,60	0,01	0,05	0,00	0,00	1,38	19,80	34,20	116,40	1,25	0,60	0,00
	ИТОГО	440	12,55	21,5	83,89	574,2	0,29	0,27	20,7	0,18	2,52	301,7	52,5	364,5	2,8	2,25	0,03
	Обед																
	Консервированный огурец	60	0,48	0,06	5,02	6,00	0,012	0,06	0,21	0,00	0,00	13,80	0,81	14,4	0,36	0,00	0,002
38/4 6	Суп картофельный с клецками с курицей	200	2,67	6,69	12,03	130,32	0,08	0,17	4,18	0,18	1,31	118,80	23,66	116,60	0,72	0,40	0,01
181	Жаркое по-домашнему из говядины	230	13,33	15,81	16,29	227,78	0,28	0,18	14,24	0,02	1,95	210,50	6,84	215,70	1,43	2,00	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	100	8,91	1,10	53,68	266,20	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	36,30	54,60	213,40	1,65	1,10	0,00
	ИТОГО	790	26,75	23,66	116,04	746,49	0,39	0,51	18,63	0,20	3,26	379,6	85,91	560,1	4,2	3,5	0,042
	ВСЕГО ЗА 6-ОЙ ДЕНЬ	1230	39,3	45,16	199,93	1320,69	0,68	0,78	39,33	0,38	5,78	681,3	138,41	924,6	7	5,75	0,072

№ 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																
109	Каша геркулесовая на цельном молоке с маслом	150	5,26	2,20	22,16	139,19	0,20	0,07	7,40	0,08	0,38	76,79	8,03	38,90	0,65	0,90	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
253	Кофейный напиток	200	6	4,8	128,16	337	0,06	0,04	1,60	0,04	0,40	56,41	15,47	178,40	1,00	1,00	0,02
	Хлеб ржаной	80	3,96	0,66	28,44	123,60	0,01	0,05	0,00	0,00	1,38	19,80	34,20	116,40	1,25	0,60	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	630	20,94	12,29	194,66	737,79	0,347	0,362	21,23	0,13	2,4	200,6	76,9	425,27	4,02	2,5	0,0365
	Обед																
1	Винегрет	60	1,26	9,14	8,32	120,26	0,06	0,06	8,76	0,22	1,10	27,66	4,60	86,94	0,56	0,46	0,00
45	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	200	4,19	5,72	10,89	110,09	0,09	0,09	1,80	0,01	0,80	118,80	3,14	88,66	0,43	0,71	0,01
241	Картофельное пюре	150	5,20	7,06	23,30	160,46	0,12	0,12	0,63	0,00	1,16	68,35	5,50	89,70	0,90	0,45	0,01
178	Голубцы ленивые	90	7,56	7,69	6,56	116,21	0,10	0,09	9,81	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	100	8,91	1,10	53,68	266,20	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	36,30	54,60	213,40	1,65	1,10	0,00
	ИТОГО	800	27,45	31,71	120,58	874,2	0,42	0,34	10,44	0,25	3,5	170,19	87,5	577,5	42	3,5	0,04
	ВСЕГО ЗА 7-ОЙ ДЕНЬ	1430	48,39	44	315,74	1611,81	0,677	0,702	31,67	0,38	5,9	370,79	164,4	1002,77	91,02	12	0,1465

№ 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	20	4,26	5,32	0,00	38,66	0,004	0,054	0,1	31,5	0,00	120,00	8,25	40,00	0,3	0,00	0,0005
132	Омлет натуральный с маслом	150	10,07	10,19	42,67	301,10	0,20	0,22	9,85	0,15	1,02	213,56	14,74	203,46	0,23	1,46	0,03
	Хлеб ржаной	80	3,96	0,66	28,44	123,60	0,01	0,05	0,00	0,00	1,38	19,80	34,20	116,40	1,25	0,60	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	3,02	0,00	0,0065
	ИТОГО	610	19,05	16,81	98,77	598,56	0,257	0,372	47,33	31,65	2,4	388,14	59,39	389,43	5,4	2,06	0,037
	Обед																
54	Свекла с чесноком	60	0,72	2,83	7,62	36,50	0,015	0,03	4,5	0,00	0,00	24,00	5,42	22,5	0,042	0,00	0,0024
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	4,98	6,57	1,14	136,78	0,03	0,00	2,34	0,18	0,10	137,5	2,00	90,78	0,20	0,50	0,02
191	Говядина тушеная	90	4,98	12,71	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	150	5,52	5,30	33,84	142,82	0,29	0,27	0,00	0,00	0,93	28,72	0,00	102,78	0,01	0,50	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	100	8,91	1,10	53,68	266,20	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	36,30	54,60	213,40	1,65	1,10	0,00
	ИТОГО	800	25,79	28,51	119,28	812,27	0,36	0,52	19,74	0,23	3,48	39,7	82,72	559,8	3,672	3,07	0,0424
	ВСЕГО ЗА 8-ОЙ ДЕНЬ	1410	44,84	45,32	218,05	1410,89	0,627	0,892	67,07	31,88	5,88	357,84	142,11	949,23	9,072	5,13	0,0794

№ 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	10	0,10	7,25	0,14	66,2	0,00	0,02	6,0	0,05	0,10	100,00	0,00	2,0	0,00	0,00	0,00
141	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	8,19	13,59	40,11	322,40	0,28	0,18	9,55	0,13	1,04	172,70	10,30	231,30	0,95	1,65	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	80	3,96	0,66	28,44	123,60	0,01	0,05	0,00	0,00	1,38	19,80	34,20	116,40	1,25	0,60	0,00
	ИТОГО	440	12,55	21,5	83,89	574,2	0,29	0,27	20,7	0,18	2,52	301,7	52,5	364,5	2,8	2,25	0,03
	Обед																
26	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,76	6,05	4,66	76,08	0,02	0,02	5,10	0,00	1,38	18,21	4,16	33,66	0,64	0,00	0,00
44	Суп из овощей с говядиной и сметаной	200	2,13	8,71	10,07	92,19	0,14	0,23	5,40	0,05	1,26	45,00	0,10	40,20	0,13	0,76	0,00
224	Рис отварной	150	3,89	5,09	13,42	140,94	0,17	0,04	0,00	0,10	0,56	131,34	6,04	166,34	1,04	1,25	0,00
161	Биточки рыбные с соусом	90	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	100	8,91	1,10	53,68	266,20	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	36,30	54,60	213,40	1,65	1,10	0,00
	ИТОГО	800	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21	0,24	3,5	385	87,5	577,5	4,2	3,5	0,04
	ВСЕГО ЗА 9-ЫЙ ДЕНЬ	1240	39,5	42,85	201,14	1396,7	0,71	0,76	41,7	0,42	6,02	686,7	140	929	7	5,75	0,07

№ 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	150	5,26	2,20	22,16	139,19	0,20	0,07	7,40	0,08	0,38	76,79	8,03	38,90	0,65	0,90	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	80	3,96	0,66	28,44	123,60	0,01	0,05	0,00	0,00	1,38	19,80	34,20	116,40	1,25	0,60	0,00
	ИТОГО	630	22,81	12,82	102	599,7	0,42	1,187	51,35	0,13	2,4	175,18	76,33	426,21	3,37	2,5	0,0347
	Обед																
	Консервированный огурец	60	0,48	0,06	5,02	6,00	0,012	0,06	0,21	0,00	0,00	13,80	0,81	14,10	0,36	0,00	0,002
51	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	1,85	6,19	12,34	112,47	0,04	0,03	2,52	0,10	0,82	77,80	13,00	30,40	0,59	0,19	0,00
213	Котлеты куриные	90	15,68	15,07	14,64	207,40	0,055	0,025	0,00	0,00	0,00	4,86	7,12	37,17	0,50	0,00	0,008
239	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3,14	7,04	27,21	140,85	0,16	0,09	1,60	0,02	0,18	92,94	1,20	81,30	0,19	0,56	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	100	8,91	1,10	53,68	266,20	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	36,30	54,60	213,40	1,65	1,10	0,00
	ИТОГО	800	30,39	29,46	130,72	824,9	0,317	0,335	4,33	0,12	1	244,8	84,21	393,77	3,72	1,85	0,01
	ВСЕГО ЗА 10-ЫЙ ДЕНЬ	1430	53,2	42,26	232,42	1424,6	0,737	1,522	55,68	0,25	3,4	419,98	160,54	819,98	6,81	4,35	0,0447