

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ Зареченская ООШ

И.А. Сидоренкова/



Меню для питания в период пришкольных лагерей

1-й День

1-й День														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		порций (г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
ТК№185	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом	210	2,17	3,89	27,45	154	0,02	0	20	0,17	4,9	47,4	15,3	0,34
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0
NR№75	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1
ТТК№368	Фрукты свежие(яблоки или груши)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	2,6	13	0,26	0,26	20,8	14,3	11,7	2,86
ТК№302	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	2,7	0	0,02	24	9,1	3,46	1,56
Итого за прием пищи:		610	9,24	16,14	73,7	481,4	2,72	15,7	23,26	0,85	70,25	151,1	50,16	5,81
Обед														
ТК№8	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,77	2	4	37	0,01	12,98	0	0,93	14,95	11	6	0,3
ТК№56	Рассольник Ленинградский	250	2,1	6,13	16,59	120,75	0,088	7,54	0	2,4	26,45	61	25,9	0,98
ТК№136	Гуляш из свинины/ соус красный основной	90/30	6,12	14,67	88,8	189	0,05	0	20	0,5	30	80	11	1,5
ТК№227	Макароны отварные	150	6,5	4,4	40	233	0,08	0	42	1	16	60	10	1,4
ТК№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,46	6	1,25
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
Итого за прием пищи:		760	19,88	27,7	149,41	810,25	0,328	20,92	62	5,33	130,72	257,46	75,4	6,38
Полдник														
	Кондитерское изделие(печенье или вафли)	100	16	10	52	34,4	0	44	0	1	12	0	0	2
ТТК№400	Молоко(пакетированное)	200	6	6,4	9,4	120	0,08	2,73	42,66	0	252,8	189,6	29,47	0,21
Итого за прием пищи:		300	22	16,4	61,4	154,4	0,08	46,73	42,66	1	264,8	189,6	29,47	2,21
Итого за день:		1670	51,12	60,24	284,51	1446,05	3,128	83,35	127,92	7,18	465,77	598,16	155,03	14,4
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

2-ой День

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		порций					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТК№215	Сырники творожные	150	10,62	13,46	1,51	157	0,05	0,15	191	0,45	62,8	138,6	10,4	1,54
ТК№351	Соус молочный сладкий	30	0,58	2	3,98	30,45	0,007	0,0975	7,56	0,265	18,81	14,68	2,64	0,507
NR№75	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
	Кондитерское изделие(печенье или вафли)	50	8	5	26	17,2	0	22	0	0,5	6	0	0	1
ТК№302	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44	0	0,03	0	0,02	11	2,78	1,44	0,3
	Итого за прием пищи:	500	25,77	32,21	66,74	476,95	0,157	22,2775	201,56	1,635	119,16	236,36	34,18	4,397
Обед														
ТТК 33	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,57	2	3,344	37,56	0,015	3,8	0	1,094	14,06	16,38	8,36	0,532
ТК№56	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,26	16,32	134,75	0,11	5,81	0	1,42	24,6	66,65	27	1,08
ТК№245	Рыба под маринадом	100	16,9	0,65	0,31	75	0,063	0,56	7,5	1,11	14,25	150,63	11,25	0,51
ТК№318	Картофель отварной с маслом	150	4	6	31	189,8	0,2	28	0	0,27	20	106	38	1,542
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№607	Кисель фруктовый	200	0,3	0,1	9,3	74	0	8	0	0,07	15	30	4	0,32
	Итого за прием пищи:	790	31,21	14,51	84,424	628,61	0,488	46,17	7,5	4,264	99,41	399,66	105,11	4,934
Полдник														
	Пирожок с картофелем	100	6,3	3,64	40,92	222	0,12	0,68	6	2,08	21,2	71,4	28	1,28
ТТК№399	Сок фруктовый	200	1	0	20	85	0,3	4	0	0,2	14	14	8	3
	Итого за прием пищи:	300	7,3	3,64	60,92	307	0,04	4,68	6	2,28	35,2	85,4	36	4,28
	Итого за день:	1590	64,28	50,36	212,084	1412,56	0,685	73,1275	215,06	8,179	253,77	721,42	175,29	13,611
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

3-й День

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		порций					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		(г)	Б	Ж	У									
Завтрак														
ТК№185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	205	4,91	6	23,47	168	0,18	0	20	0,73	27,3	139,81	46	1,56
ТК№368	Яблоки свежие	150	0,6	0,06	14,7	66	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0
NR№75	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№306	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,6	0,053	1,6	24	0,01	152,93	126,66	22,27	30,24
	Итого за прием пищи:	625	16,08	21,44	79,7	580,9	0,378	16,6	47	1,44	224,78	363,27	101,47	36,15
Обед														
ТК№19	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,042	1,043	23,92	6	2,22	0	0,92	9,312	11,296	5,376	0,42
ТК№87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,34	167,25	0,01	9,11	15	0,88	45,3	176,53	47,35	1,27
ТК№418	Печень по-строгановски	80	10	9	6	140,7	0	6	73,6	5	23,99	202,6	14,74	4
ТК№313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6	38,64	243,75	0,21	0	21	0,6	14,82	203,92	15,83	4,56
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,46	6	1,25
	Итого за прием пищи:	770	31,93	25,942	84,193	806,12	6,32	17,73	109,6	7,9	136,742	639,806	105,796	12,45
Полдник														
ТК№472	Булочка с сахаром	100	7,28	12,4	53,92	358	0,12	0	4	4,66	19,8	35	13,6	0,64
ТТК№399	Сок фруктовый	200	1	0	20	85	0,3	4	0	0,2	14	14	8	3
	Итого за прием пищи:	300	8,28	12,4	73,92	443	0,42	4	4	4,86	33,8	49	21,6	3,64
	Итого за день:	1695	56,29	59,782	237,813	1830,02	7,118	38,33	160,6	14,2	395,322	1052,076	228,866	52,24
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4-ый День														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		порций					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		(г)	Б	Ж	У									
Завтрак														

ТК№52	Икра овощная	60	0,54	2,82	3,55	41,76	0,01	3,31	0	1,43	10,89	14,327	7,91	0,38
ТК№213	Яйцо отварное 2 шт	80	10,16	9,2	0,56	126	0,06	0	200	0,53	37,62	147,6	9,6	153,6
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0
NR№75	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1
ТК№301	Чай с молоком и сахаром	200	2,97	2,6	16	98,8	0,02	0,3	20	0	59,1	45,9	15,44	0,87
	Итого за прием пищи:	400	17,72	23,42	44,36	459,06	0,19	3,61	220,4	2,36	119,35	238,127	49,45	155,8

Обед

ТК№47	Винегрет	50	0,69	3,08	4,225	47,4	0,025	5,125	0	139,75	11,6	22,49	10,38	0,43
ТК№82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,19	104,75	0,09	8,25	0	1,415	24,6	66,65	27	1,075
ТК№376	Рагу из птицы	200	14,76	15	29,76	300	0,048	0	18	0,72	24	104,4	33,6	0,852
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,46	6	1,25
	Итого за прием пищи:	750	22,53	21,42	75,345	682,65	0,263	13,775	18	142,385	103,52	239	93,48	4,557

Полдник

ТТК№39 9	Сок фруктовый	200	1	0	20	85	0,3	4	0	0,2	14	14	8	3
	Кондитерское изделие(печенье или вафли)	100	16	10	52	34,4	0	44	0	1	12	0	0	2
	Итого за прием пищи:	300	17	10	72	119,4	0,3	48	0	1,2	26	14	8	5
	Итого за день:	1450	57,25	54,84	191,705	1261,11	0,753	65,385	238,4	145,945	248,87	491,127	150,93	165,357
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

5-ый День

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		порций												
		(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

Завтрак

ТК№293	Пельмени отварные со сливочным маслом	210	22,05	9,53	39,9	331,8	0,0105	0	22,05	1,05	32,55	171,5	44,1	2,1
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0
NR№75	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1
ТТК№36 8	Фрукты свежие(яблоки или груши)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	2,6	13	0,26	0,26	20,8	14,3	11,7	2,86

ТК№302	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	2,7	0	0,02	24	9,1	3,46	1,56
	Итого за прием пищи:	610	29,12	21,78	86,15	659,2	2,7105	15,7	25,31	1,73	97,9	275,2	78,96	7,57

Обед

ТК№41	Салат из моркови	50	0,61	0,05	5,81	26,15	0,025	2,4	0	960	13,038	26,93	18,24	0,35
ТК№66	Щи из свежей капусты	250	10,7	4,83	6,69	78	0,012	2	0	2,38	50,23	44	18,25	0,63
ТК№304	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	0,6	1,01	48	0,62	41,18	199,3	47,5	2,19
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,46	6	1,25
	Итого за прием пищи:	760	36	22,38	72,36	711,65	0,737	5,81	48	963,5	147,768	315,69	106,49	5,37

Полдник

ТК№385	Булочка к чаю	100	15,74	3,5	59,08	330	0,18	0,9	24	1,2	280,8	164,2	31,6	0,76
ТТК№399	Сок фруктовый	200	1	0	20	85	0,3	4	0	0,2	14	14	8	3
	Итого за прием пищи:	300	16,74	3,5	79,08	415	0,48	4,9	24	1,4	294,8	178,2	39,6	3,76
	Итого за день:	1670	81,86	47,66	237,59	1785,85	3,9275	26,41	97,31	966,63	540,468	769,09	225,05	16,7
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

6-ой День

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		порций (г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

ТК№313	Рис отварной с овощами	200	4,599	4,9	26,32	168	0,15	0	20	0,17	13	94	32,9	1,09
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0
NR№75	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1
ТК№302	Чай с сахаром	200	0,063	0,021	10,51	42	0	0,031	0	0	10,5	2,63	1,36	0,29
	Итого за прием пищи:	470	11,032	16,671	61,08	438,3	0,25	0,031	23	0,57	44,05	176,93	53,96	2,43

Обед

ТК№15	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0	1,82	11,2	20,76	9,76	0,44
ТК№63	Свекольник с фасолью	250	3,54	5,1	14,53	118,25	0,09	6,29	0	2,44	50,52	97,93	34,5	1,71
ТК№286	Тефтели мясные	80	8,87	9,83	11,71	171	0,06	0,85	39	0,6	43,9	106,7	21,6	0,96
ТК№336	Капуста тушеная	150	3,098	4,86	14,14	112,65	0,04	25,74	0	2,6	83,17	60,21	30,97	1,12
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95

ТК№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,46	6	1,25
	Итого за прием пищи:	790	20,488	23,98	66,79	676,92	0,32	43,34	39	7,96	232,11	331,06	119,33	6,43
Полдник														
ТК№385	Булочка с сахаром	100	15,74	3,5	59,08	330	0,18	0,9	24	1,2	280,8	164,2	31,6	0,76
ТТК№400	Молоко(пакетированное)	200	6	6,4	9,4	120	0,08	2,73	42,66	0	252,8	189,6	29,47	0,21
	Итого за прием пищи:	300	21,74	9,9	68,48	450	0,26	3,63	66,66	1,2	533,6	353,8	61,07	0,97
	Итого за день:	1560	53,26	50,551	196,35	1565,22	0,83	47,001	128,66	9,73	809,76	861,79	234,36	9,83
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7-ой День														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		порций	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
(г)														
Завтрак														
ТК№52	Икра овощная	60	0,54	2,82	3,55	41,76	0,01	3,31	0	1,43	10,89	14,327	7,91	0,38
ТК№207	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,07	0,14	72	1,25	106	122,4	32,1	1,51
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0
NR№75	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1
ТК№302	Чай с сахаром	200	0,063	0,021	10,51	42	0	0,031	0	0	10,5	2,63	1,36	0,29
	Итого за прием пищи:	530	18,143	24,871	70,09	576,06	0,18	3,481	75	3,08	147,94	219,657	61,07	3,23
Обед														
ТК№8	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,77	2	4	37	0,01	12,98	0	0,93	14,95	11	6	0,3
ТК№87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,34	167,25	0,01	9,11	15	0,88	45,3	176,53	47,35	1,27
ТК№418	Печень по-строгановски	80	10	9	6	140,7	0	6	73,6	5	23,99	202,6	14,74	4
ТК№313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6	38,64	243,75	0,21	0	21	0,6	14,82	203,92	15,83	4,56
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,46	6	1,25
	Итого за прием пищи:	770	32,36	25,9	87,15	819,2	0,33	28,49	109,6	7,91	142,38	639,51	106,42	12,33
Полдник														
ТТК№368	Фрукты свежие(яблоки или груши)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	2,6	13	0,26	0,26	20,8	14,3	11,7	2,86
ТТК№399	Сок фруктовый	200	1	0	20	85	0,3	4	0	0,2	14	14	8	3
	Итого за прием пищи:	330	1,5	0,5	32,7	146,1	2,9	17	0,26	0,46	34,8	28,3	19,7	5,86

	Итого за день:	1630	52,003	51,271	189,94	1541,36	3,41	48,971	184,86	11,45	325,12	887,467	187,19	21,42
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
8-ой День														
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
ТК№240	Запеканка из творога с яблоками	150	20,46	18,09	22,11	333	0,06	2,07	126	0,6	175,5	254,7	28,2	1,83
ТК№351	Соус молочный сладкий	30	0,58	2	3,98	30,45	0,007	0,0975	7,56	0,265	18,81	14,68	2,64	0,507
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0
NR№75	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1
ТК№301	Чай с молоком и сахаром	200	2,97	2,6	16	98,8	0,02	0,3	20	0	59,1	45,9	15,44	0,87
	Итого за прием пищи:	440	28,06	31,49	66,34	654,75	0,187	2,4675	153,96	1,265	265,15	345,58	62,78	4,157
Обед														
ТК№47	Винегрет	50	0,69	3,08	4,225	47,4	0,025	5,125	0	139,75	11,6	22,49	10,38	0,43
ТК№82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,19	104,75	0,09	8,25	0	1,415	24,6	66,65	27	1,075
ТК№376	Рагу из птицы	200	14,76	15	29,76	300	0,048	0	18	0,72	24	104,4	33,6	0,852
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,46	6	1,25
	Итого за прием пищи:	750	22,53	21,42	75,345	682,65	0,263	13,775	18	142,385	103,52	239	93,48	4,557
Полдник														
ТТК№399	Сок фруктовый	200	1	0	20	85	0,3	4	0	0,2	14	14	8	3
	Кондитерское изделие(печенье или вафли)	100	16	10	52	34,4	0	44	0	1	12	0	0	2
	Итого за прием пищи:	300	17	10	72	119,4	0,3	48	0	1,2	26	14	8	5
	Итого за день:	1490	67,59	62,91	213,685	1456,8	0,75	64,2425	171,96	144,85	394,67	598,58	164,26	13,714
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
9-ый День														
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
ТК№138	Вареники с картофелем и сливочным маслом	220	8,96	16,13	53,198	408,57	0,25	10,8	18,75	2,37	44	144,57	51,33	245
NR№75	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1

ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
	Кондитерское изделие(печенье или вафли)	50	8	5	26	17,2	0	22	0	0,5	6	0	0	1
ТК№302	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44	0	0,03	0	0,02	11	2,78	1,44	0,3
	Итого за прием пищи:	540	23,53	32,88	114,448	698,07	0,35	32,83	21,75	3,29	81,55	227,65	72,47	247,35

Обед

ТТК 33	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,57	2	3,344	37,56	0,015	3,8	0	1,094	14,06	16,38	8,36	0,532
ТК№56	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,26	16,32	134,75	0,11	5,81	0	1,42	24,6	66,65	27	1,08
ТК№245	Рыба припущенная с овощами	100	16,9	0,65	0,31	75	0,063	0,56	7,5	1,11	14,25	150,63	11,25	0,51
ТК№315	Рис отварной с маслом	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,026	0	24	0,28	1,36	60,95	16,33	0,53
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№607	Кисель фруктовый	200	0,3	0,1	9,3	74	0	8	0	0,07	15	30	4	0,32
	Итого за прием пищи:	790	30,86	13,88	90,104	648,51	0,314	18,17	31,5	4,274	80,77	354,61	83,44	3,922

Полдник

	Пирожок с картофелем	100	6,3	3,64	40,92	222	0,12	0,68	6	2,08	21,2	71,4	28	1,28
ТТК№399	Сок фруктовый	200	1	0	20	85	0,3	4	0	0,2	14	14	8	3
	Итого за прием пищи:	300	7,3	3,64	60,92	307	0,04	4,68	6	2,28	35,2	85,4	36	4,28
	Итого за день:	1630	61,69	50,4	265,472	1653,58	0,704	55,68	59,25	9,844	197,52	667,66	191,91	255,552
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

10-ый День

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

Завтрак

ТК№185	Каша манная молочная с сахаром и маслом	210	2,17	3,89	27,45	154	0,02	0	20	0,17	4,9	47,4	15,3	0,34
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0
NR№75	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1
ТК№302	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	2,7	0	0,02	24	9,1	3,46	1,56
	Итого за прием пищи:	480	8,74	15,64	61	420,3	0,12	2,7	23	0,59	49,45	136,8	38,46	2,95

Обед

ТК№8	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,77	2	4	37	0,01	12,98	0	0,93	14,95	11	6	0,3
ТК№56	Рассольник Ленинградский	250	2,1	6,13	16,59	120,75	0,088	7,54	0	2,4	26,45	61	25,9	0,98
ТК№136	Гуляш из свинины/ соус красный основной	90/30	6,12	14,67	88,8	189	0,05	0	20	0,5	30	80	11	1,5
ТК№227	Макароны отварные	150	6,5	4,4	40	233	0,08	0	42	1	16	60	10	1,4
ТК№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,46	6	1,25
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
	Итого за прием пищи:	760	19,88	27,7	149,41	810,25	0,328	20,92	62	5,33	130,72	257,46	75,4	6,38
Полдник														
	Кондитерское изделие(печенье или вафли)	100	16	10	52	34,4	0	44	0	1	12	0	0	2
ТТК№39 9	Сок фруктовый	200	1	0	20	85	0,3	4	0	0,2	14	14	8	3
	Итого за прием пищи:	300	17	10	72	119,4	0,3	48	0	1,2	26	14	8	5
	Итого за день:	1540	45,62	53,34	282,41	1349,95	0,748	71,62	85	7,12	206,17	408,26	121,86	14,33
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe