

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ СОШ №7  
Левокумского муниципального округа  
Ставропольского края  
И.В. Кузнецова

Согласовано  
Начальник пришкольного лагеря  
МКОУ СОШ №7 1 ПОТОКА  
М.В. Запашнева

Согласовано  
Начальник пришкольного лагеря  
МКОУ СОШ №7 2 ПОТОКА  
И.В. Кочатова

**Примерное 10-ти дневное меню для организации горячего питания завтраков и обедов  
пришкольного лагеря "Солнышко" МКОУСОШ №7  
Левокумского муниципального округа Ставропольского края**

| Понедельник 1 неделя           |              |                  |         |             |         |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|---------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Завтрак          |         |             |         |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
|                                |              | Пищевые вещества |         |             |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептур |
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |         |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Mg, мг               | Ca, мг | P, мг | Fe, мг |             |                  |
| Икра кабачковая                | 60           | 5.9              | 2.94    | 52.11       | 249.84  |                               | 0.08     | 1.3   | 0.01  | 0     | 36.65                | 126.77 | 56.02 | 0.55   |             |                  |
| Макароны с сыром               | 180/20       | 5.9              | 2.94    | 52.11       | 249.84  |                               | 0.08     | 1.3   | 0.01  | 0     | 36.65                | 126.77 | 56.02 | 0.55   |             |                  |
| Кофейный напиток               | 1/200        | 3.7              | 3.93    | 25.39       | 152.45  |                               | 0.03     | 0.38  | 0.02  | 0     | 22.2                 | 126.3  | 109.4 | 0.68   | 204         | 2011г.           |
| Хлеб в/с                       | 1/40         | 3.48             | 0.6     | 15.48       | 142.4   |                               | 0.1      | 0     | 0     | 0     | 26.4                 | 13.2   | 93.6  | 1.76   | 380         | 2011г.           |
| <b>Итого за приём пищи:</b>    | 500          | 13.08            | 7.47    | 92.98       | 544.69  |                               | 0.21     | 1.68  | 0.03  | 0     | 85.25                | 266.27 | 259   | 2.99   |             |                  |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Обед             |         |             |         |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
|                                |              | Пищевые вещества |         |             |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептур |
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |         |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Mg, мг               | Ca, мг | P, мг | Fe, мг |             |                  |
| Овощи свежие (огурцы)          | 1/60         | 0.4              | 0.05    | 1.3         | 7       |                               | 0.01     | 5     | 0     | 0     | 7                    | 11.5   | 21    | 3      | 71          | 2011г.           |
| Борщ со сметаной               | 1/250        | 5.37             | 5.61    | 19.4        | 151.65  |                               | 0.24     | 11.5  | 0     | 0     | 38.65                | 43.58  | 104.6 | 1.95   | 82/83       | 2011г.           |
| Фрикаделька рыбная             | 1/90         | 15.68            | 5.87    | 7.81        | 176.29  |                               | 0.14     | 7.85  | 0.01  | 0     | 62.23                | 58.16  | 240.8 | 1.23   | 240         | 2011г.           |
| Картофельное пюре              | 1/150        | 4.3              | 7.21    | 29.35       | 202.36  |                               | 0.22     | 34.59 | 0.04  | 0     | 43.56                | 53.94  | 127.5 | 1.57   | 312         | 2011г.           |
| компот из с/ф                  | 1/200        | 0.25             | 0       | 38.69       | 153.86  |                               | 0.01     | 1.2   | 0     | 0     | 5.1                  | 15.68  | 12.8  | 0.97   |             |                  |
| Хлеб пшеничный                 | 80           | 3.48             | 0.6     | 15.48       | 142.4   |                               | 0.1      | 0     | 0     | 0     | 26.4                 | 13.2   | 93.6  | 1.76   | 389         | 2011г.           |
| <b>Итого за приём пищи:</b>    | 770          | 29.48            | 19.34   | 112.03      | 833.56  |                               | 0.72     | 60.14 | 0.05  | 0     | 182.94               | 196.06 | 600.3 | 10.48  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | 42.56            | 26.81   | 205.01      | 1378.25 |                               | 0.93     | 61.82 | 0.08  | 0     | 268.19               | 462.33 | 859.4 | 13.47  |             |                  |

## Вторник 1 неделя

| №2                                       |                     |                  |        |            |                              |          |       |       |      |                      |        |       |        |             |                  |
|------------------------------------------|---------------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|-------|-------|------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции порции | Завтрак          |        |            |                              |          |       |       |      |                      |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептур |
|                                          |                     | Пищевые вещества |        |            | энергетическая ценность,ккал | Витамины |       |       |      | Минеральные вещества |        |       |        |             |                  |
|                                          |                     | Белки,г          | Жиры,г | Углеводы,г |                              | B1, мг   | С, мг | А, мг | Е,мг | Mg,мг                | Ca, мг | P,мг  | Fe, мг |             |                  |
| Икра кабачковая                          | 1/60                | 0.94             | 2.07   | 7.57       | 52.78                        | 0.03     | 2.4   | 0     | 0    | 6.32                 | 10.72  | 12.24 | 0.23   |             |                  |
| Макаронные изделия отварные              | 1/150               | 1.63             | 4.31   | 8.72       | 80.28                        | 0.02     | 2.8   | 0     | 0    | 10.8                 | 54.55  | 33.48 | 0.44   | 309         | 2011г.           |
| Яйцо отварное                            | 1/шт.               | 3.1              | 2.4    | 17.2       | 103.5                        | 0        | 1.3   | 0     | 0    | 18.7                 | 62.1   | 53.5  | 0.3    |             |                  |
| хлеб пшеничный                           | 40                  | 15.2             | 0.4    | 19.32      | 93.52                        | 0.04     | 0     | 0     | 0    | 13.2                 | 9.2    | 34.8  | 0.44   | 377         | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном                  | 1/200/15/7          | 0.46             | 0.11   | 15.26      | 59.16                        | 0        | 3     | 0     | 0    | 9.64                 | 13     | 18.04 | 1.73   |             |                  |
| Итого за приём пищи:                     | 490                 | 21.33            | 9.29   | 68.07      | 389.24                       | 0.09     | 9.5   | 0     | 0    | 58.66                | 149.57 | 152.1 | 3.14   |             |                  |
| Обед                                     |                     |                  |        |            |                              |          |       |       |      |                      |        |       |        |             |                  |
| Овощи свежие (помидоры)                  | 1/60                | 0.4              | 0.05   | 1.3        | 7                            | 0.01     | 5     | 0     | 0    | 7                    | 11.5   | 21    | 3      | 71          | 2011г.           |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 1/35/250            | 8.91             | 3.97   | 2.39       | 80.8                         | 0.07     | 3.03  | 0.01  | 0    | 19.16                | 103.98 | 104   | 1.36   | 104/105     | 2011             |
| Биточки из мяса говядины                 | 1/90                | 16.69            | 7.23   | 3.81       | 152.6                        | 0.12     | 4.6   | 0     | 0    | 27.49                | 20.32  | 179.7 | 2.32   | 268         | 2011             |
| Каша рассыпчатая пшеничная               | 1/150               | 15.4             | 14.4   | 3.4        | 203.5                        | 0.1      | 0.5   | 0     | 3.7  | 54                   | 47.1   | 238.3 | 0.8    | 171         | 2011             |
| Соус красный основной                    | 1/50                | 0.1              | 0      | 26.9       | 110.2                        | 0        | 3     | 0     | 0    | 5                    | 15.2   | 9.1   | 0.1    | 824         | 2011             |
| хлеб пшеничный                           | 80                  | 15.2             | 0.4    | 19.32      | 93.52                        | 0.04     | 0     | 0     | 0    | 13.2                 | 9.2    | 34.8  | 0.44   |             |                  |
| Компот из с/фруктов                      | 1/200               | 1.68             | 0.33   | 14.82      | 68.97                        | 0.04     | 0     | 0     | 0.3  | 7.5                  | 6.9    | 31.8  | 0.93   |             |                  |
| Итого за приём пищи:                     | 768                 | 58.38            | 26.38  | 71.94      | 716.59                       | 0.38     | 16.13 | 0.01  | 4    | 133.35               | 214.2  | 618.6 | 8.95   |             |                  |
| Всего за день:                           |                     | 50.2             | 35.67  | 140.01     | 1105.83                      | 0.47     | 25.63 | 0.01  | 4    | 192.01               | 363.77 | 770.7 | 12.09  |             |                  |

## Среда 1 неделя

| №3                                      |                     |                  |        |            |                              |          |       |       |      |                      |        |       |        |             |                  |  |
|-----------------------------------------|---------------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|-------|-------|------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|--|
| Завтрак                                 |                     |                  |        |            |                              |          |       |       |      |                      |        |       |        |             |                  |  |
| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции порции | Пищевые вещества |        |            | Энергетическая ценность,ккал | Витамины |       |       |      | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|                                         |                     | Белки,г          | Жиры,г | Углеводы,г |                              | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е,мг | Mg,мг                | Ca, мг | P,мг  | Fe, мг |             |                  |  |
| Сырники из творога со сгущенным молоком | 1/150/20            | 9.37             | 10.1   | 54.45      | 341.91                       | 0.14     | 0.93  | 0.02  | 0    | 25                   | 114.48 | 154.5 | 0.91   | 223         | 2011             |  |
| Чай с сахаром                           | 1/200/15            | 2.88             | 3.4    | 22.4       | 128                          | 0.02     | 0.4   | 0.02  | 0    | 15.6                 | 131.8  | 87.6  | 0.08   | 376         | 2011             |  |
| Итого за приём пищи:                    | 552                 | 12.25            | 13.5   | 76.85      | 469.91                       | 0.16     | 1.33  | 0.04  | 0    | 40.6                 | 246.28 | 242.1 | 0.99   |             |                  |  |
|                                         |                     | Обед             |        |            |                              |          |       |       |      |                      |        |       |        |             |                  |  |
| Овощи свежие (огурцы)                   | 60                  | 0.4              | 0.05   | 1.3        | 7                            | 0.01     | 5     | 0     | 0    | 7                    | 11.5   | 21    | 3      | 71          | 2011г.           |  |
| Суп крестьянский с крупой пшенной       | 250/10              | 5.6              | 5.4    | 17.5       | 140.7                        | 0.2      | 9.6   | 0.3   | 4    | 35.6                 | 48.8   | 83.7  | 2.1    | 98          | 2011             |  |
| Котлета из филе птицы (бедро)           | 90                  | 10.6             | 13.2   | 9.5        | 198.6                        | 0        | 1.6   | 0     | 0.5  | 14.6                 | 6.1    | 65.1  | 1.7    | 295         | 2011             |  |
| Каша ячневая рассыпчатая                | 150                 | 2.9              | 4.6    | 23.8       | 148.3                        | 0.2      | 30    | 0     | 0.3  | 34.5                 | 14.6   | 87.5  | 1.5    | 310         | 2011             |  |
| компот из свежих плодов                 | 200                 | 0                | 0      | 19.4       | 77.4                         | 0        | 0     | 0     | 0    | 2                    | 9.4    | 0     | 0      | 342         | 2011             |  |
| хлеб пшеничный                          | 80                  | 15.2             | 0.4    | 19.32      | 93.52                        | 0.04     | 0     | 0     | 0    | 13.2                 | 9.2    | 34.8  | 0.44   |             |                  |  |
|                                         |                     |                  |        |            |                              |          |       |       |      |                      |        |       |        |             |                  |  |
| Итого за приём пищи:                    | 580                 | 34.7             | 23.65  | 90.82      | 665.52                       | 0.45     | 46.2  | 0.3   | 4.8  | 106.9                | 99.6   | 292.1 | 8.74   |             |                  |  |
| Всего за день:                          |                     | 46.95            | 37.15  | 167.67     | 1135.43                      | 0.61     | 47.53 | 0.34  | 4.8  | 147.5                | 345.88 | 534.2 | 9.73   |             |                  |  |

№4

Четверг 1 неделя

## Завтрак

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Mg, мг               | Ca, мг | P, мг | Fe, мг |             |                  |
| Оладьи со сгущенным молоком    | 150/20       | 4.43             | 6.66    | 35.92       | 228.36                        | 0.26     | 44    | 0.04  | 0     | 50.63                | 22.84  | 128.9 | 1,,99  | 181         | 2011             |
| Чай с сахаром                  | 1/200/15     | 2.88             | 3.4     | 22.4        | 128                           | 0.02     | 0.4   | 0.02  | 0     | 15.6                 | 131.8  | 87.6  | 0.08   | 376         | 2011             |
| хлеб пшеничный                 | 40           | 15.2             | 0.4     | 19.32       | 93.52                         | 0.04     | 0     | 0     | 0     | 13.2                 | 9.2    | 34.8  | 0.44   |             |                  |
| <b>Итого за приём пищи:</b>    | 530          | 22.51            | 10.46   | 77.64       | 449.88                        | 0.32     | 44.4  | 0.06  | 0     | 79.43                | 163.84 | 251.3 | 0.52   |             |                  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| суп картофельный с клецками    | 250          | 3                | 4.2     | 10.2        | 91                            | 0.1      | 11    | 0.2   | 0.2   | 22                   | 30     | 53    | 0.8    | 108         | 2011             |
| Птица отварная                 | 90           | 12.9             | 13.5    | 11.8        | 219.8                         | 0        | 0     | 0     | 0.4   | 22.2                 | 11.3   | 91.1  | 2.4    | 288         | 2011             |
| каша гречневая                 | 150          | 6.84             | 8.01    | 40.06       | 260                           | 0.13     | 0     | 40    | 0     | 36.66                | 36.09  | 156.5 | 2.65   | 171         | 2011             |
| соус красный основной          | 50           | 6.84             | 8.01    | 40.06       | 260                           | 0.13     | 0     | 40    | 0     | 36.66                | 36.09  | 156.5 | 2.65   | 171         | 2011             |
| компот из с/ф                  | 200          | 0.2              | 0.2     | 27.1        | 111.1                         | 0        | 4     | 0     | 0.3   | 4.9                  | 14.5   | 4.4   | 0.9    | 389         | 2011             |
| хлеб пшеничный                 | 80           | 15.2             | 0.4     | 19.32       | 93.52                         | 0.04     | 0     | 0     | 0     | 13.2                 | 9.2    | 34.8  | 0.44   |             |                  |
| <b>Итого за приём пищи:</b>    | 768          | 44.98            | 34.32   | 148.54      | 1035.42                       | 0.4      | 15    | 80.2  | 0.9   | 135.62               | 137.18 | 496.2 | 9.84   |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | 67.49            | 44.78   | 226.18      | 1485.3                        | 0.72     | 59.4  | 80.26 | 0.9   | 215.05               | 301.02 | 747.6 | 10.36  |             |                  |

Пятница 1 неделя

| Пятница 1 неделя                       |                     |                  |        |            |                               |          |       |       |      |                      |        |       |        |             |                  |  |
|----------------------------------------|---------------------|------------------|--------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|--|
| №5                                     |                     | Завтрак          |        |            |                               |          |       |       |      |                      |        |       |        |             |                  |  |
| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции порции | Пищевые вещества |        |            | энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |      | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|                                        |                     | Белки,г          | Жиры,г | Углеводы,г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е,мг | Mg,мг                | Ca, мг | P,мг  | Fe. мг |             |                  |  |
| Каша молочная рисовая                  | 220                 | 5.2              | 5.9    | 10         | 117.8                         | 0        | 4.1   | 2     | 2    | 36.9                 | 24.2   | 71    | 1      | 182         | 2011             |  |
| чай с сахаром                          | 200/15              | 0.07             | 0.02   | 15         | 60                            | 0        | 0.03  | 0     | 0    | 1.4                  | 11.1   | 2.8   | 0.28   | 376         | 2011             |  |
| хлеб пшеничный                         | 40                  | 15.2             | 0.4    | 19.32      | 93.52                         | 0.04     | 0     | 0     | 0    | 13.2                 | 9.2    | 34.8  | 0.44   |             |                  |  |
| сыр порционно                          | 15                  |                  |        |            |                               |          |       |       |      |                      |        |       |        |             |                  |  |
| масло сливочное                        | 10                  |                  |        |            |                               |          |       |       |      |                      |        |       |        |             |                  |  |
| Итого за приём пищи:                   | 475                 | 20.47            | 6.32   | 44.32      | 271.32                        | 0.04     | 4.13  | 2     | 2    | 51.5                 | 44.5   | 108.6 | 1.72   |             |                  |  |
|                                        |                     |                  |        | Обед       |                               |          |       |       |      |                      |        |       |        |             |                  |  |
| овощи свежие (огурцы)                  | 60                  | 1.63             | 4.31   | 8.72       | 80.28                         | 0.02     | 2.8   | 0     | 0    | 10.8                 | 54.55  | 33.48 | 0.44   | 71          | 2011г.           |  |
| суп картофельный из овощей со сметаной | 250/10              | 1.87             | 2.26   | 13.49      | 91.2                          | 0.1      | 9.6   | 0     | 0    | 25.12                | 24.36  | 62.18 | 0.96   | 99          | 2011             |  |
| Рагу из мяса птицы                     | 1/90/200            | 11.08            | 12.89  | 0.04       | 161                           | 0.03     | 0.68  | 0.64  | 0    | 11.71                | 21.83  | 109.7 | 0.9    | 289         | 2011             |  |
|                                        |                     |                  |        |            |                               |          |       |       |      |                      |        |       |        |             |                  |  |
| компот из свежих плодов                | 200                 | 0.2              | 0.2    | 27.1       | 111.1                         | 0        | 4     | 0     | 0.3  | 4.9                  | 14.5   | 4.4   | 0.9    | 342         | 2011             |  |
| хлеб пшеничный                         | 80                  | 15.2             | 0.4    | 19.32      | 93.52                         | 0.04     | 0     | 0     | 0    | 13.2                 | 9.2    | 34.8  | 0.44   |             |                  |  |
|                                        |                     |                  |        |            |                               |          |       |       |      |                      |        |       |        |             |                  |  |
| Итого за приём пищи:                   | 830                 | 28.35            | 15.75  | 59.95      | 456.82                        | 0.17     | 14.28 | 0.64  | 0.3  | 54.93                | 69.89  | 211.1 | 3.2    |             |                  |  |
| Всего за день:                         |                     | 48.82            | 22.07  | 104.27     | 728.14                        | 0.21     | 18.41 | 2.64  | 2.3  | 106.43               | 114.39 | 319.7 | 4.92   |             |                  |  |

## Понедельник 2 неделя

|                                |                     |                  |        |            |                              |          |        |       |       |                      |        |        |      |             |                  |        |
|--------------------------------|---------------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|--------|--------|------|-------------|------------------|--------|
| Понедельник 2 неделя           |                     |                  |        |            |                              |          |        |       |       |                      |        |        |      |             |                  |        |
| :№6                            |                     |                  |        |            |                              |          |        |       |       |                      |        |        |      |             |                  |        |
| Завтрак                        |                     |                  |        |            |                              |          |        |       |       |                      |        |        |      |             |                  |        |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции порции | Пищевые вещества |        |            | Энергетическая ценность,ккал | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |        |        |      | № рецептуры | Сборник рецептур |        |
|                                |                     | Белки,г          | Жиры,г | Углеводы,г |                              |          | В1, мг | С, мг | А, мг | Е,мг                 | Mg,мг  | Ca, мг | P,мг |             |                  | Fe, мг |
| Каша перловая                  | 150/30              | 12.9             | 13.5   | 11.8       | 219.8                        | 0        | 0      | 0     | 0.4   | 22.2                 | 11.3   | 91.1   | 2.4  | 268         | 2011             |        |
| Чай с сахаром                  | 200/15              | 0.07             | 0.02   | 15         | 60                           | 0        | 0.03   | 0     | 0     | 1.4                  | 11.1   | 2.8    | 0.28 | 376         | 2011             |        |
| Котлета куриная                | 90                  | 6.52             | 5.38   | 9.03       | 111                          | 2.58     | 0.17   | 12.7  | 0     | 20.71                | 29.93  | 88.67  | 0.78 | 273         | 2011             |        |
| хлеб пшеничный                 | 80                  | 15.2             | 0.4    | 19.32      | 93.52                        | 0.04     | 0      | 0     | 0     | 13.2                 | 9.2    | 34.8   | 0.44 |             |                  |        |
|                                |                     |                  |        |            |                              |          |        |       |       |                      |        |        |      |             |                  |        |
| Итого за приём пищи:           | 395                 | 34.69            | 19.3   | 55.15      | 484.32                       | 2.62     | 0.2    | 12.7  | 0.4   | 57.51                | 61.53  | 217.4  | 3.9  |             |                  |        |
| Обед                           |                     |                  |        |            |                              |          |        |       |       |                      |        |        |      |             |                  |        |
| Овощи свежие (помидоры)        | 60                  | 0.97             | 3.61   | 5.27       | 57.42                        | 0.03     | 19.74  | 0     | 0     | 9.98                 | 19.2   | 20.3   | 0.34 | 71          | 2011             |        |
| суп картофельный               | 250                 | 5.6              | 5.4    | 17.5       | 140.7                        | 0.2      | 9.6    | 0.3   | 4     | 35.6                 | 48.8   | 83.7   | 2.1  | 97          | 2011             |        |
| Тефтели из мяса говядины       | 90                  | 9.94             | 2.71   | 2.81       | 75.5                         | 0.04     | 0.27   | 13.5  | 0.71  | 14.35                | 15.65  | 80.31  | 0.73 | 278         | 2011             |        |
| Пюре картофельное              | 150                 | 3.6              | 4.7    | 38.4       | 211.1                        | 0        | 0      | 0     | 0.3   | 27.9                 | 8.9    | 80.8   | 0.5  | 312         | 2011             |        |
| кисель из сока                 | 200                 | 0.2              | 0.2    | 27.1       | 111.1                        | 0        | 4      | 0     | 0.3   | 4.9                  | 14.5   | 4.4    | 0.9  | 389         | 2011             |        |
| хлеб пшеничный                 | 80                  | 15.2             | 0.4    | 19.32      | 93.52                        | 0.04     | 0      | 0     | 0     | 13.2                 | 9.2    | 34.8   | 0.44 | 824         | 2011             |        |
| соус красный основной          | 50                  | 1.68             | 0.33   | 14.82      | 68.97                        | 0.04     | 0      | 0     | 0.3   | 7.5                  | 6.9    | 31.8   | 0.93 |             |                  |        |
| Итого за приём пищи:           | 880                 | 37.19            | 17.35  | 125.22     | 758.31                       | 0.35     | 33.61  | 13.8  | 5.61  | 113.43               | 123.15 | 336.1  | 5.94 |             |                  |        |
| Всего за день:                 |                     | 71.88            | 36.65  | 180.37     | 1242.63                      | 2.97     | 33.81  | 26.5  | 6.01  | 170.94               | 184.68 | 553.5  | 9.84 |             |                  |        |

Вторник 2 неделя

| №7                                  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| Завтрак                             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептур |
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Mg, мг               | Ca, мг | P, мг | Fe, мг |             |                  |
| Каша манная молочная                | 220          | 7.59             | 11.77   | 37.39       | 276.67                        | 0.1      | 1.63  | 0.07  | 0     | 25.72                | 167.01 | 147.6 | 0.53   | 181         | 2011             |
| Чай с сахаром                       | 200          | 3.1              | 2.4     | 17.2        | 103.5                         | 0        | 1.3   | 0     | 0     | 18.7                 | 62.1   | 53.5  | 0.3    | 378         | 2011             |
| Масло сливочное                     | 10           | 4.4              | 3       | 6.5         | 70                            | 0.1      | 12.5  | 0.2   | 0.5   | 50                   | 15     | 35    | 0.8    |             |                  |
| сыр порционно                       | 15           | 4.4              | 3       | 6.5         | 70                            | 0.1      | 12.5  | 0.2   | 0.5   | 50                   | 15     | 35    | 0.8    |             |                  |
| хлеб пшеничный                      | 40           | 15.2             | 0.4     | 19.32       | 93.52                         | 0.04     | 0     | 0     | 0     | 13.2                 | 9.2    | 34.8  | 0.44   |             |                  |
| Итого за приём пищи:                | 531          | 34.69            | 20.57   | 86.91       | 613.69                        | 0.34     | 27.93 | 0.47  | 1     | 157.62               | 268.31 | 305.9 | 2.87   |             |                  |
| Обед                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| Овощи свежие (огурцы)               | 60           | 1.4              | 0.06    | 13.7        | 111.18                        | 0.01     | 3.4   | 0     | 0     | 18.08                | 35.53  | 36.55 | 1.01   | 71          | 2011             |
| суп картофельный с бобовыми (горох) | 250          | 5.6              | 5.4     | 17.5        | 140.7                         | 0.2      | 9.6   | 0.3   | 4     | 35.6                 | 48.8   | 83.7  | 2.1    | 102         | 2011             |
| Птица тушеная                       | 90           | 6.52             | 5.38    | 9.03        | 111                           | 2.58     | 0.17  | 12.7  | 0     | 20.71                | 29.93  | 88.67 | 0.78   | 288         | 2011             |
| Каша гречневая рассыпчатая          | 150          | 5.5              | 4.8     | 31.3        | 191                           | 0.1      | 0     | 0     | 0.8   | 7                    | 11     | 36    | 0.8    | 302         | 2011             |
| Кисель из сока                      | 200          | 0.4              | 0       | 11.7        | 49.5                          | 0        | 3.3   | 0     | 0     | 11.7                 | 27.2   | 15.5  | 1.5    | 358         | 2011             |
| хлеб пшеничный                      | 80           | 15.2             | 0.4     | 19.32       | 93.52                         | 0.04     | 0     | 0     | 0     | 13.2                 | 9.2    | 34.8  | 0.44   |             |                  |
| Соус красный основной               | 50           | 1.68             | 0.33    | 14.82       | 68.97                         | 0.04     | 0     | 0     | 0.3   | 7.5                  | 6.9    | 31.8  | 0.93   | 824         | 2011г.           |
| Итого за приём пищи:                | 880          | 36.3             | 16.37   | 117.37      | 765.87                        | 2.97     | 16.47 | 13    | 5.1   | 113.79               | 168.56 | 327   | 7.56   |             |                  |
| Всего за день:                      |              | 70.99            | 36.94   | 204.28      | 1379.56                       | 3.31     | 44.4  | 13.47 | 6.1   | 271.41               | 436.87 | 632.9 | 10.43  |             |                  |

## Среда 2 неделя

| №8                                 |                     |                  |         |             |         |                               |          |       |       |        |                      |       |        |     |             |                  |
|------------------------------------|---------------------|------------------|---------|-------------|---------|-------------------------------|----------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|-----|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции порции | Завтрак          |         |             |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |        | Минеральные вещества |       |        |     | № рецептуры | Сборник рецептур |
|                                    |                     | Пищевые вещества |         |             | В1, мг  |                               | С, мг    | А, мг | Е, мг | Mg, мг | Ca, мг               | P, мг | Fe, мг |     |             |                  |
|                                    |                     | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |         |                               |          |       |       |        |                      |       |        |     |             |                  |
| Каша пшеничная молочная            | 220                 | 10.6             | 13.2    | 9.5         | 198.6   | 0                             | 1.6      | 0     | 0.5   | 14.6   | 6.1                  | 65.1  | 1.7    | 181 | 2011        |                  |
| Масло сливочное                    | 10                  | 18.1             | 25.9    | 35.27       | 447     | 0.27                          | 332.01   | 140   | 0     | 143.3  | 462.9                | 303.5 | 5.43   | 3   | 2011        |                  |
| Какао с молоком                    | 200                 | 0.4              | 0       | 11.7        | 49.5    | 0                             | 3.3      | 0     | 0     | 11.7   | 27.2                 | 15.5  | 1.5    | 383 | 2011        |                  |
| Хлеб пшеничный                     | 40                  | 15.2             | 0.4     | 19.32       | 93.52   | 0.04                          | 0        | 0     | 0     | 13.2   | 9.2                  | 34.8  | 0.44   |     |             |                  |
|                                    |                     |                  |         |             |         |                               |          |       |       |        |                      |       |        |     |             |                  |
|                                    |                     |                  |         |             |         |                               |          |       |       |        |                      |       |        |     |             |                  |
|                                    |                     |                  |         |             |         |                               |          |       |       |        |                      |       |        |     |             |                  |
| Итого за приём пищи:               | 555                 | 44.3             | 39.5    | 75.79       | 788.62  | 0.31                          | 336.91   | 140   | 0.5   | 182.8  | 505.4                | 418.9 | 9.07   |     |             |                  |
|                                    |                     |                  | Обед    |             |         |                               |          |       |       |        |                      |       |        |     |             |                  |
| Овощи свежие (помидоры)            | 60                  | 1.63             | 4.31    | 8.72        | 80.28   | 0.02                          | 2.8      | 0     | 0     | 10.8   | 54.55                | 33.48 | 0.44   | 71  | 2011        |                  |
| Щи со свежей капустой и картофелем | 250                 | 1.8              | 5       | 12.3        | 102     | 0                             | 22.2     | 0.2   | 2.3   | 27.4   | 54.5                 | 51.8  | 1.3    | 88  | 2011        |                  |
| Птица жаренная                     | 90                  | 25.7             | 27.9    | 22.2        | 442.6   | 0.3                           | 28.8     | 0     | 4.2   | 58.7   | 20.7                 | 198.5 | 5.1    | 295 | 2011        |                  |
| Капуста тушенная                   | 150                 | 0.1              | 0       | 26.9        | 110.2   | 0                             | 3        | 0     | 0     | 5      | 15.2                 | 9.1   | 0.1    | 309 | 2011        |                  |
| компот из свежих яблок             | 200                 | 0.1              | 0       | 26.9        | 110.2   | 0                             | 3        | 0     | 0     | 5      | 15.2                 | 9.1   | 0.1    | 342 | 2011        |                  |
| хлеб пшеничный                     | 80                  | 15.2             | 0.4     | 19.32       | 93.52   | 0.04                          | 0        | 0     | 0     | 13.2   | 9.2                  | 34.8  | 0.44   |     |             |                  |
|                                    |                     |                  |         |             |         |                               |          |       |       |        |                      |       |        |     |             |                  |
|                                    |                     |                  |         |             |         |                               |          |       |       |        |                      |       |        |     |             |                  |
| Итого за приём пищи:               | 830                 | 44.53            | 37.61   | 116.34      | 938.8   | 0.36                          | 59.8     | 0.2   | 6.5   | 120.1  | 169.35               | 336.8 | 7.48   |     |             |                  |
| Всего за день:                     |                     | 88.83            | 77.11   | 192.13      | 1727.42 | 0.67                          | 396.71   | 140.2 | 7     | 302.9  | 674.75               | 755.7 | 16.55  |     |             |                  |

## Четверг 2 неделя

| Четверг 2 неделя                     |              |                  |        |            |                               |          |       |       |      |                      |        |       |        |             |                  |  |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|--|
| Завтрак                              |              |                  |        |            |                               |          |       |       |      |                      |        |       |        |             |                  |  |
| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |        |            | энергетическая ценность,кк ал | Витамины |       |       |      | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|                                      |              | Белки,г          | Жиры,г | Углеводы,г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е,мг | Mg,мг                | Ca, мг | Р,мг  | Fe, мг |             |                  |  |
| Каша рисовая молочная                | 220          | 10.6             | 13.2   | 9.5        | 198.6                         | 0        | 1.6   | 0     | 0.5  | 14.6                 | 6.1    | 65.1  | 1.7    | 174         | 2011             |  |
| Чай с сахаром и лимоном              | 1/200/15/7   | 0.46             | 0.11   | 15.26      | 59.16                         | 0        | 3     | 0     | 0    | 9.64                 | 13     | 18.04 | 1.73   | 377         | 2011             |  |
| Хлеб пшеничный                       | 40           | 15.2             | 0.4    | 19.32      | 93.52                         | 0.04     | 0     | 0     | 0    | 13.2                 | 9.2    | 34.8  | 0.44   |             |                  |  |
|                                      |              |                  |        |            |                               |          |       |       |      |                      |        |       |        |             |                  |  |
|                                      |              |                  |        |            |                               |          |       |       |      |                      |        |       |        |             |                  |  |
|                                      |              |                  |        |            |                               |          |       |       |      |                      |        |       |        |             |                  |  |
| Итого за приём пищи:                 | 612          | 26.26            | 13.71  | 44.08      | 351.28                        | 0.04     | 4.6   | 0     | 0.5  | 37.44                | 28.3   | 117.9 | 3.87   |             |                  |  |
|                                      |              |                  | Обед   |            |                               |          |       |       |      |                      |        |       |        |             |                  |  |
| Овощи свежие (огурцы)                | 1/60         | 1.4              | 0.06   | 13.7       | 111.18                        | 0.01     | 3.4   | 0     | 0    | 18.08                | 35.53  | 36.55 | 1.01   | 71          | 2011             |  |
| Борщ со свежей капустой и картофелем | 250          | 1.8              | 5      | 12.3       | 102                           | 0        | 22.2  | 0.2   | 2.3  | 27.4                 | 54.5   | 51.8  | 1.3    | 82          | 2011             |  |
| Биточки из мяса говядины             | 90           | 12.9             | 13.5   | 11.8       | 219.8                         | 0        | 0     | 0     | 0.4  | 21.8                 | 3.9    | 89.6  | 2.3    | 268         | 2011             |  |
| Каша ячневая рассыпчатая             | 150          | 5.5              | 4.8    | 31.3       | 191                           | 0.1      | 0     | 0     | 0.8  | 7                    | 11     | 36    | 0.8    | 302         | 2011             |  |
| Соус красный основной                | 50           | 1.68             | 0.33   | 14.82      | 68.97                         | 0.04     | 0     | 0     | 0.3  | 7.5                  | 6.9    | 31.8  | 0.93   | 824         | 2011г.           |  |
| компот из с/ф                        | 200          | 0.2              | 0.2    | 27.1       | 111.1                         | 0        | 4     | 0     | 0.3  | 4.9                  | 14.5   | 4.4   | 0.9    | 349         | 2011             |  |
| Хлеб пшеничный                       | 80           | 15.2             | 0.4    | 19.32      | 93.52                         | 0.04     | 0     | 0     | 0    | 13.2                 | 9.2    | 34.8  | 0.44   |             |                  |  |
| Итого за приём пищи:                 | 820          | 38.68            | 24.29  | 130.34     | 897.57                        | 0.19     | 29.6  | 0.2   | 4.1  | 99.88                | 135.53 | 285   | 7.68   |             |                  |  |
| Всего за день:                       |              | 64.94            | 38     | 174.42     | 1248.85                       | 0.23     | 34.2  | 0.2   | 4.6  | 137.32               | 163.83 | 402.9 | 11.55  |             |                  |  |

## Пятница 2 неделя

| Пятница 2 неделя               |              |                  |       |        |         |                              |          |       |      |        |                      |       |        |     |             |                  |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|---------|------------------------------|----------|-------|------|--------|----------------------|-------|--------|-----|-------------|------------------|
| №10                            |              |                  |       |        |         |                              |          |       |      |        |                      |       |        |     |             |                  |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Завтрак          |       |        |         | энергетическая ценность,ккал | Витамины |       |      |        | Минеральные вещества |       |        |     | № рецептуры | Сборник рецептов |
|                                |              | Пищевые вещества |       |        | В1, мг  |                              | С, мг    | А, мг | Е,мг | Mg,мг  | Ca, мг               | P,мг  | Fe, мг |     |             |                  |
| Белки,г                        | Жиры,г       | Углеводы,г       |       |        |         |                              |          |       |      |        |                      |       |        |     |             |                  |
| Тефтели из мяса говядины       | 90           | 9.94             | 2.71  | 2.81   | 75.5    | 0.04                         | 0.27     | 13.5  | 0.71 | 14.35  | 15.65                | 80.31 | 0.73   | 278 | 2011        |                  |
| Картофель отварной             | 150          | 3.6              | 4.7   | 38.4   | 211.1   | 0                            | 0        | 0     | 0.3  | 27.9   | 8.9                  | 80.8  | 0.5    | 310 | 2011        |                  |
| Икра свекольная                | 60           | 0.55             | 0.1   | 2.3    | 11.5    | 0.03                         | 12.5     | 0     | 0    | 10     | 7                    | 13    | 0.45   | 75  | 2011        |                  |
| Кофейный напиток               | 200          | 3.1              | 2.4   | 17.2   | 103.5   | 0                            | 1.3      | 0     | 0    | 18.7   | 62.1                 | 53.5  | 0.3    | 378 | 2011        |                  |
| Хлеб пшеничный                 | 40           | 15.2             | 0.4   | 19.32  | 93.52   | 0.04                         | 0        | 0     | 0    | 13.2   | 9.2                  | 34.8  | 0.44   |     |             |                  |
|                                |              |                  |       |        |         |                              |          |       |      |        |                      |       |        |     |             |                  |
| Итого за приём пищи:           | 612          | 32.39            | 10.31 | 80.03  | 495.12  | 0.11                         | 14.07    | 13.5  | 1.01 | 84.15  | 102.85               | 262.4 | 2.42   |     |             |                  |
|                                |              |                  | Обед  |        |         |                              |          |       |      |        |                      |       |        |     |             |                  |
| овощи свежие (помидоры)        |              |                  |       |        |         |                              |          |       |      |        |                      |       |        | 80  |             |                  |
| Суп с крупой рисовой           | 250          | 5.6              | 5.4   | 17.5   | 140.7   | 0.2                          | 9.6      | 0.3   | 4    | 35.6   | 48.8                 | 83.7  | 2.1    | 101 | 2011        |                  |
| Шницель из мяса говядины       | 90           | 12.9             | 13.5  | 11.8   | 219.8   | 0                            | 0        | 0     | 0.4  | 21.8   | 3.9                  | 89.6  | 2.3    | 268 | 2011        |                  |
| Каша пшеничная рассыпчатая     | 150          | 5.5              | 4.8   | 31.3   | 191     | 0.1                          | 0        | 0     | 0.8  | 7      | 11                   | 36    | 0.8    | 302 | 2011        |                  |
| Соус красный основной          | 50           | 1.68             | 0.33  | 14.82  | 68.97   | 0.04                         | 0        | 0     | 0.3  | 7.5    | 6.9                  | 31.8  | 0.93   | 824 | 2011г.      |                  |
| Чай с сахаром и лимоном        | 200/7/15     | 0.46             | 0.11  | 15.26  | 59.16   | 0                            | 3        | 0     | 0    | 9.64   | 13                   | 18.04 | 1.73   | 377 | 2011        |                  |
| Хлеб в/с                       | 80           | 15.2             | 0.4   | 19.32  | 93.52   | 0.04                         | 0        | 0     | 0    | 13.2   | 9.2                  | 34.8  | 0.44   |     |             |                  |
| Итого за приём пищи:           | 620          | 41.34            | 24.54 | 110    | 773.15  | 0.38                         | 12.6     | 0.3   | 5.5  | 94.74  | 92.8                 | 293.9 | 8.3    |     |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 73.73            | 34.85 | 190.03 | 1268.27 | 0.49                         | 26.67    | 13.8  | 6.51 | 178.89 | 195.65               | 556.4 | 10.72  |     |             |                  |