«Утверждаю»

Директор МБОУ ООШ села Малая Сергиевка

ТОУ Роспотребнадзора

Тамалинского района

Пензенской области

\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Цаплин В.В./

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 г.

**Перспективное меню**

**в оздоровительном лагере с дневным пребыванием**

**при МБОУ ООШ села Малая Сергиевка**

**Тамалинского района Пензенской области**

**(июнь 2025)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | | | **Масса порции**  **(г)** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | **Ккал** | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | **Витамины**  **(мг)** | | | | | |
| **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | | | **Са** | | **Fe** | | | **В1** | | **В2** | | | **С** |
| **День первый** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | **Каша манная молочная с маслом**  Манка-35г  Молоко – 180г  Масло сливочное-5г  Сахар-5г  Вода -25г | | | 250 | | 5,07 | | 4,96 | | 27,23 | | 168,3 | | | 144 | | 0,4 | | | 0,6 | | 0,16 | | | 0,14 |
| 98 | **Какао с молоком**  Какао -2г  Молоко-180г  Сахар-20г | | | 200 | | 4,8 | | 3,8 | | 25,6 | | 158 | | | 180 | | 0,2 | | | 0,06 | | 0,22 | | | 2,2 |
| 3 | **Бутерброд с маслом и сыром**  Батон-35г  Масло сливочное – 10г  Сыр-20г | | | 35/10/20 | | 7,14 | | 6,87 | | 7,34 | | 160,1 | | | 182,3 | | 0,6 | | | 0,048 | | 0,07 | | | 0,14 |
|  | **Фрукт** | | | 200 | | 1,8 | | 0,4 | | 16,2 | | 86 | | | 68 | | 0,60 | | | 0,08 | | 0,06 | | | 120 |
|  | **Вода питьевая** | | | 214 | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  |
|  | | | | | | **18,81** | | **16,03** | | **76,37** | | **572,4** | | | **574,3** | | **0,72** | | | **0,78** | | **0,51** | | | **122,48** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | **Огурец свежий кусковой**-100г | | | 100 | | 0,8 | | 0,1 | | 2,5 | | 14 | | | 23 | | 0,6 | | | 0,03 | | 0,04 | | | 10 |
| 6 | **Щи с мясом говядины и сметаной**  Мясо говядины -45г  Капуста-80г  Томат.паста- 4г  Картофель-100г  Лук-15г  Морковь-15г  Масло раст.-5г  Соль-2г  Сметана 16,6 | | | 220/45/16,6 | | 3,6 | | 3,0 | | 11,4 | | 102 | | | 63 | | 0,9 | | | 0,06 | | 0,09 | | | 12,0 |
| 55  78 | **Плов с мясом свиниы**  Мясо -45г  Лук-15г  Масло растительное -5г  Рис – 45г  Соль -2г  Морковь-15 | | | 165  45 | | 12,7 | | 22,6 | | 26,86 | | 376 | | | 96 | | 3,45 | | | 0,23 | | 0,28 | | | 6,9 |
| 91 | **Компот из сухофруктов**  Сухофрукты -20г  Сахар-20г | | | 200 | | 0,6 | | - | | 31,6 | | 130 | | | 22 | | 0,6 | | | 0,02 | | 0,02 | | | 0,6 |
|  | **Хлеб ржаной** | | | 65 | | 4,7 | | 0,7 | | 49,8 | | 214 | | | 18 | | 2,9 | | | 0,09 | | 0,08 | | | 0 |
|  |
|  | | | | | | **24,7** | | **31,7** | | **141,46** | | **966** | | | **244** | | **21,95** | | | **1,53** | | **0,61** | | | **29,52** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 104 | **Сок фруктовый** | | | 200 | | 5,1 | | 4,1 | | 4,1 | | 81,6 | | | 146,4 | | 0,12 | | | 0,048 | | 0,24 | | | 0,72 |
| 104 | **Кекс** | | | 45 | | 2,8 | | 2,5 | | 38,8 | | 181,5 | | | 5,5 | | 0,4 | | | 0,04 | | 0,01 | | | 0 |
|  | | | | | | **7,9** | | **6,6** | | **42,9** | | **263,1** | | | **121,9** | | **0,16** | | | **0,088** | | **0,25** | | | **0,72** |
| **За день** | | | | | | **65,62** | | **54,33** | | **241,43** | | **1801,5** | | | **940,2** | | **22,83** | | | **2,398** | | **1,37** | | | **152,72** |
| **№**  **рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | | | **Масса порции**  **(г)** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | **Ккал** | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | **Витамины**  **(мг)** | | | | |
| **Б** | | | **Ж** | | **У** | |  | | | **Са** | | **Fe** | | | **В1** | | **В2** | | **С** |
| **День четвертый** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | **Каша геркулес молочная с маслом**  Геркулес-35г  Молоко-180г  Сахар-5г  Масло сливочное- 5г  Соль – 0,5г  Вода 15г | | | 240 | | | 6,2 | | 3,6 | | 25,8 | | | 160 | | 144 | | 1,0 | | | 0,12 | | 0,18 | | 1,4 |
| 100 | **Кофейный напиток с молоком**  Сахар-20г  Кофейный напиток – 2г  Молоко -45г  Вода 128г | | | 200 | | | 5,4 | | 4,4 | | 23,6 | | | 158 | | 186 | | 1,0 | | | 0,06 | | 0,22 | | 2,0 |
| 22 | **Бутерброд с маслом и сыром**  Батон-35г  Масло слив-10г  Сыр – 20г | | | 35/10/20 | | | 3,59 | | 8,35 | | 24,24 | | | 187,9 | | 7,53 | | 0,42 | | | 0,04 | | 0,01 | | - |
|  | **Фрукт** | | | 200 | | | 3,0 | | 1,0 | | 42 | | | 178 | | 16,0 | | 1,2 | | | 0,08 | | 0,10 | | 20 |
|  | **Вода питьевая** | | | 214 | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |
|  | | | | | | | **18,19** | | **17,35** | | **115,64** | | | **683,9** | | **353,53** | | **3,68** | | | **0,3** | | **0,51** | | **23,4** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Помидор свежий кусковой –** | | | 100 | | | 0,6 | | 0,2 | | 4,2 | | 19,9 | | | 14 | | 0,9 | | | 0,06 | | 0,04 | | 25 |
| 9 | **Суп картофельный с рисом и мясом кур**  Мясо кур – 40г  Рис – 10г  Картофель-100г  Лук-15г  Морковь-15г  Масло раст.-5г  Соль-2г | | | 220/40 | | | 9,4 | | 6,3 | | 5,5 | | 144 | | | 45 | | 1,2 | | | 0,15 | | 0,12 | | 14,4 |
| 83 | **Картофельное пюре**  Молоко – 50г  Картофель – 200г  Масло слив – 10г  Соль – 2г | | | 260 | | | 18,6 | | 2,1 | | 39,3 | | 433 | | | 70 | | 2,0 | | | 0,16 | | 0,14 | | 44,0 |
|  | **Рыба тушеная в томате с овощами**  Рыба – 100г  Масло раст – 5г  Соль – 1,5г  Томатная паста – 4г  Лук – 15г  Морковь – 15г | | | 100 | | | 20,3 | | 10,8 | | 17,5 | | 285 | | | 106 | | 1,7 | | | 0,27 | | 0,22 | | 7,0 |
| 96 | **Чай**  Чай -1г  Сахар-20г | | | 200 | | | 0,6 | | - | | 31,6 | | 130 | | | 22 | | 0,6 | | | 0,02 | | 0,02 | | 0,6 |
|  | **Хлеб ржаной** | | | 65 | | | 4,7 | | 0,7 | | 49,8 | | 214 | | | 18 | | 2,9 | | | 0,09 | | 0,08 | | - |
|  |
|  |  | | |  | | | **35,6** | | **14,6** | | **134,1** | | **1004,9** | | | **171** | | **20,9** | | | **1,56** | | **0,48** | | **83,42** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Сок фруктовый** | | | 200 | | | 5,8 | | 10 | | 8,4 | | 108 | | | 248 | | 0,2 | | | 0,04 | | 0,26 | | 0,6 |
|  | **Печенье** | | | 35 | | | 3,0 | | 3,9 | | 29,8 | | 166,8 | | | 11,6 | | 0,8 | | | - | | - | | - |
|  | | | | | | | **8,8** | | **13,9** | | **38,2** | | **274,8** | | | **259,6** | | **1,0** | | | **0,04** | | **0,26** | | **0,6** |
| **За день** | | | | | | | **62,59** | | **45,85** | | **287,94** | | **1963,6** | | | **784,13** | | **25,58** | | | **1,9** | | **1,25** | | **107,42** |
| **№**  **рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | | **Масса порции**  **(г)** | | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | **Ккал** | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | **Витамины**  **(мг)** | | | | | |
| **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | | | **Са** | | **Fe** | | | **В1** | | **В2** | | **С** | |
| **День второй** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | **Каша пшенная молочная с маслом**  Молоко – 180 г  Пшено – 40 г  Соль – 0,5г  Сахар – 5г  Масло слив.- 10г  Вода 5г | | 240 | | | 5,0 | | 3,0 | | 27,8 | | 158 | | | 138 | | 0,4 | | | 0,06 | | 0,18 | | 0,14 | |
| 98 | **Какао с молоком**  Какао -2г  Молоко-180г  Сахар-20г | | 200 | | | 4,8 | | 3,8 | | 25,6 | | 158 | | | 180 | | 0,2 | | | 0,06 | | 0,22 | | 2,2 | |
| 3 | **Бутерброд с маслом и сыром**  Батон-35г  Масло слив-10г  Сыр – 20г | | 35/10/20 | | | 7,14 | | 6,87 | | 7,34 | | 160,1 | | | 182,3 | | 0,6 | | | 0,048 | | 0,07 | | 0,14 | |
|  | **Фрукт** | | 200 | | | 0,8 | | 0,6 | | 20,6 | | 94 | | | 38 | | 4,6 | | | 0,04 | | 0,06 | | 10 | |
|  |  | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |
|  | **Вода питьевая** | | 214 | | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |
|  | | | | | | **17,74** | | **14,27** | | **81,34** | | **570,1** | | | **338,3** | | **5,8** | | | **0,2** | | **0,53** | | **12,48** | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | **Огурец свежий кусковой** | | 100 | | | 0,8 | | 0,1 | | 2,5 | | 14 | | | 23 | | 0,6 | | | 0,03 | | 0,0 | | 10 | |
| 48 | **Суп перловый с мясом кур**  Картофель-100г  Лук-15г  Морковь-15г  Масло раст-5г  Мясо кур-40г  Соль-2г  Крупа перловая 10г | | 250/40 | | | 19,1 | | 9,5 | | 8,6 | | 199 | | | 56 | | 1,1 | | | 0,13 | | 0,11 | | 5,6 | |
| 77  232 | **Голень куриная, запеченная**  **макароны отварные**  Голень кур – 120г  Макароны – 45г  Масло слив – 10г  Масло раст – 3 г  Соль – 3,5г | | 120  100 | | | 22 | | 6,8 | | 64,9 | | 430,3 | | | 92,7 | | 7,05 | | | 0,94 | | 0,24 | | 40,0 | |
| 91 | **Компот из сухофруктов**  Сухофрукты -20г  Сахар-20г | | 200 | | | 0,6 | | - | | 31,6 | | 130 | | | 22 | | 0,6 | | | 0,02 | | 0,02 | | 0,6 | |
|  | **Хлеб ржаной** | | 65 | | | 4,7 | | 0,7 | | 49,8 | | 214 | | | 18 | | 2,9 | | | 0,09 | | 0,08 | | - | |
|  |
|  | | | | | | **49,5** | | **22,4** | | **176,7** | | **1117,3** | | | **233,7** | | **25,75** | | | **2,31** | | **0,46** | | **56,22** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Сок фруктовый** | | 200 | | | 0,5 | | 0,2 | | 20,2 | | 92 | | | 0,14 | | 2,8 | | | 0,02 | | 0,02 | | 2 | |
| 104 | **Кекс** | | 40 | | | 2,8 | | 2,5 | | 38,8 | | 181,5 | | | 5,5 | | 0,4 | | | 0,04 | | 0,01 | | 0 | |
|  | | | | | | **3,3** | | **2,7** | | **59** | | **273,5** | | | **5,64** | | **3,2** | | | **0,06** | | **0,03** | | **2** | |
| **За день** | | | | | | **70,54** | | **70,63** | | **317,04** | | **1960,9** | | | **577,64** | | **34,75** | | | **2,57** | | **1,02** | | **70,7** | |
| **№**  **рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | | **Масса порции**  **(г)** | | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | **Ккал** | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | **Витамины**  **(мг)** | | | | | |
| **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | | | **Са** | | **Fe** | | | **В1** | | **В2** | | **С** | |
| **День третий** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | **Суп молочный с макаронными изделиями**  Вермишель – 20г  Молоко – 180г  Сахар – 5г  Соль – 0,5 г  Вода 15г | | 220 | | | 5,63 | | 7,57 | | 40,65 | | 245,41 | | | 150 | | 1,0 | | | 0,12 | | 0,18 | | 1,4 | |
| 100 | **Кофейный напиток**  Кофейный напиток(порошок) -2г  Молоко-45г  Сахар-20г  Вода 130г | | 200 | | | 5,4 | | 4,4 | | 23,6 | | 158 | | | 186 | | 1,0 | | | 0,06 | | 0,22 | | 2,0 | |
| 22 | **Бутерброд с маслом и сыром**  Батон-35г  Масло слив-10г  Сыр – 20г | | 35/10/20 | | | 3,59 | | 8,35 | | 24,24 | | 187,9 | | | 7,53 | | 0,42 | | | 0,04 | | 0,01 | | - | |
|  | **Фрукт** | | 200 | | | 0,8 | | 0,8 | | 19,6 | | 94 | | | 32 | | 4,4 | | | 0,06 | | 0,04 | | 20 | |
|  | **Вода питьевая** | | 214 | | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |
|  | | | | | | **15,42** | | **21,12** | | **108,09** | | **685,31** | | | **375,53** | | **6,82** | | | **0,28** | | **0,45** | | **23,4** | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Помидор свежий кусковой** | | 100 | | | 0,6 | | 0,2 | | 4,2 | | 19,9 | | | 14 | | 0,9 | | | 0,06 | | 0,04 | | 25 | |
| 10 | **Борщ с мясом говядины со сметаной**  Мясо-45г  Капуста-80г  Картофель-100г  Свёкла-40г  Лук-15г  Морковь – 15г  Масло раст.-5г  Соль-2г  Сметана- 16,7г | | 220/45/16.7 | | | 7,8 | | 3,0 | | 26,7 | | 156 | | | 57 | | 2,4 | | | 0,3 | | 0,09 | | 14,1 | |
| 67  74 | **Гуляш из свинины**  **каша гороховая**  Мясо -40г  Лук-15г  Масло растительное -5г  Мука -4г  Паста томат. - 4г  Горох - 50г  Масло сливочное -10г  Соль -3,5г | | 150  40 | | | 33,6 | | 24,6 | | 50,6 | | 582 | | | 58 | | 7,6 | | | 0,32 | | 0,27 | | 1,4 | |
| 91 | **Чай с сахаром**  Чай-1г  Сахар -20г | | 200 | | | 0,6 | | - | | 31,6 | | 130 | | | 22 | | 0,6 | | | 0,02 | | 0,02 | | 0,6 | |
|  | **Хлеб ржаной** | | 65 | | | 4,7 | | 0,7 | | 49,8 | | 214 | | | 18 | | 2,9 | | | 0,09 | | 0,08 | | 0 | |
|  |
|  | | | | | | **50,3** | | **32,4** | | **192,7** | | **1268,7** | | | **180,6** | | **15,2** | | | **0,79** | | **0,5** | | **41,1** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Ряженка** | | 200 | | | 5,8 | | 10 | | 8,4 | | 108 | | | 248 | | 0,2 | | | 0,04 | | 0,26 | | 0,6 | |
|  | **Вафли** | | 35 | | | 3,0 | | 3,9 | | 29,8 | | 166,8 | | | 11,6 | | 0,8 | | | - | | - | | - | |
|  | | | | | | **8,8** | | **13,9** | | **38,2** | | **274,8** | | | **259,6** | | **1,0** | | | **0,04** | | **0,26** | | **0,6** | |
| **За день** | | | | | | **73,27** | | **64,52** | | **354,09** | | **2223,01** | | | **815,73** | | **22,46** | | | **1,12** | | **0,97** | | **75,1** | |
| **№**  **рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | | **Масса порции**  **(г)** | | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | **Ккал** | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | **Витамины**  **(мг)** | | | | | |
| **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | | | **Са** | | **Fe** | | | **В1** | | **В2** | | **С** | |
| **День пятый** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | **Каша рисовая молочная с маслом**  Молоко – 180 г  Рис – 40 г  Соль – 0,5г  Сахар – 5г  Масло слив.- 5г  Вода 10г | | 240 | | | 5,4 | | 3,0 | | 33,6 | | 138 | | | 144 | | 1,2 | | 0,1 | | | 0,18 | | 0,14 | |
| 98 | **Какао с молоком**  Какао -2г  Молоко-180г  Сахар-20г | | 200 | | | 4,8 | | 3,8 | | 25,6 | | 158 | | | 180 | | 0,2 | | 0,06 | | | 0,22 | | 2,2 | |
| 3 | **Бутерброд с маслом и сыром**  Батон-35г  Масло слив-10г  Сыр – 20г | | 35/10/20 | | | 7,14 | | 6,87 | | 7,34 | | 160,1 | | | 182,3 | | 0,6 | | 0,048 | | | 0,07 | | 0,14 | |
|  | **Фрукт** | | 220 | | | 1,8 | | 0,4 | | 16,2 | | 86 | | | 68 | | 0,60 | | 0,08 | | | 0,06 | | 120 | |
|  | Вода питьевая бут. | | 214 | | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | |
|  | | | | | | **19,14** | | **14,07** | | **82,74** | | **542,1** | | | **574,3** | | **2,6** | | **0,288** | | | **0,53** | | **122,48** | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | **Огурец свежий кусковой** | | 100 | | | 0,8 | | 0,1 | | 2,5 | | 14 | | | 23 | | 0,6 | | | 0,03 | | 0,04 | | 10 | |
| 8 | **Суп гороховый с мясом кур**  Мясо кур – 45г  Горох – 10г  Картофель-100г  Лук-15г  Морковь-15г  Масло раст.-5г  Соль-2г | | 220/45 | | | 3,6 | | 3,3 | | 24,3 | | 149 | | | 42 | | 0,9 | | | 012 | | 0,09 | | 9,0 | |
| 39  78 | **Гуляш из свинины**  **каша гречневая**  Мясо свинины -45г  Лук-15г  Масло растительное -3г  Мука -4г  Паста томат. - 4г  Гречка - 45г  Масло сливочное -10г  Соль -2,5г | | 45  150 | | | 20,3 | | 10,8 | | 17,5 | | 285 | | | 106 | | 1,7 | | | 0,27 | | 0,22 | | 7,0 | |
| 96 | **Компот из сухофруктов**  Сухофрукты-20г  Сахар -20г | | 200 | | | 0,6 | | - | | 31,6 | | 130 | | | 22 | | 0,6 | | | 0,02 | | 0,02 | | 0,6 | |
|  | **Хлеб ржаной** | | 65 | | | 4,7 | | 0,7 | | 49,8 | | 214 | | | 18 | | 2,9 | | | 0,09 | | 0,08 | | 0 | |
|  |
|  | | | | | | **32,4** | | **18,8** | | **139,9** | | **892,8** | | | **202,6** | | **7,3** | | | **0,51** | | **0,43** | | **26** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 93 | **Йогурт**  Йогурт – 200г | | 200 | | | - | | - | | 13,8 | | 64 | | | 2 | | - | | | - | | - | | 0,2 | |
| 104 | **Конфета** | | 40 | | | 2,8 | | 2,5 | | 38,8 | | 181,5 | | | 5,5 | | 0,4 | | | 0,04 | | 0,01 | | 0 | |
|  | | | | | | **2,8** | | **2,5** | | **52,6** | | **245,5** | | | **7,5** | | **0,04** | | | **0,04** | | **0,01** | | **0,2** | |
| **За день** | | | | | | **54,34** | | **35,37** | | **275,24** | | **1689,4** | | | **784,4** | | **9,94** | | | **0,838** | | **0,97** | | **148,68** | |
| **№**  **рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | | **Масса порции**  **(г)** | | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | **Ккал** | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | **Витамины**  **(мг)** | | | | | |
| **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | | | **Са** | | **Fe** | | | **В1** | | **В2** | | **С** | |
| **День шестой** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36 | **Каша пшенная молочная с маслом**  Пшено-40г  Молоко-180г  Сахар-5г  Масло сливочное- 5г  Соль – 0,5г/ вода10г | | 240 | | | 6,2 | | 7,57 | | 40,65 | | 245,41 | | | 144 | | 1,0 | | | 0,12 | | 0,18 | | 1,4 | |
| 100 | **Кофейный напиток на молоке**  Кофейный напиток -2г  Молоко-45г  Сахар-20г  Вода 128г | | 200 | | | 5,4 | | 4,4 | | 23,6 | | 158 | | | 186 | | 1,0 | | | 0,06 | | 0,22 | | 2,0 | |
| 22 | **Бутерброд с маслом и сыром**  Батон-35г  Масло слив-10г  Сыр-20г | | 35/10/20 | | | 3,59 | | 8,35 | | 24,24 | | 187,9 | | | 7,53 | | 0,42 | | | 0,04 | | 0,01 | | - | |
|  | **Фрукт**  **Вода питьевая бут.** | | 200  214 | | | 3,0 | | 1,0 | | 42 | | 178 | | | 16,0 | | 1,2 | | | 0,08 | | 0,10 | | 20 | |
|  | | | | | | **18,19** | | **21,32** | | **130,49** | | **769,31** | | | **353,53** | | **3,62** | | | **0,3** | | **0,51** | | **23,4** | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Помидор свежий кусковой –** 100г | 100 | | | | 0,6 | | 0,2 | | 4,2 | | 19,9 | | | 14 | | 0,9 | | | 0,06 | | 0,04 | | 25 | |
| 7 | **Щи с мясом говядины**  Мясо -45г  Капуста-80г  Томат.паста- 4г  Картофель-100г  Лук-15г  Морковь-15г  Масло раст.-5г  Соль-2г | 220/45 / | | | | 3,6 | | 3,0 | | 11,1 | | 87 | | | 63 | | 0,6 | | | 0,09 | | 0,06 | | 25,8 | |
| 64  232 | **Котлета мясо свинины**  **Каша гороховая**  Фарш – 100 г  Манка-5г  Лук-15г  Масло растит. – 5г  Горох 50г  Масло сливочное -10г  Соль – 2г | 80  100 | | | | 21,2 | | 14,4 | | 56,8 | | 485,3 | | | 98,7 | | 7,65 | | | 0,78 | | 1,13 | | 3,0 | |
| 91 | **Компот**  Сахар-20г  Сухофрукты- 20 г | 200 | | | | 0,6 | | - | | 31,6 | | 130 | | | 22 | | 0,6 | | | 0,02 | | 0,02 | | 0,6 | |
|  | **Хлеб ржаной** | 65 | | | | 4,7 | | 0,7 | | 49,8 | | 214 | | | 18 | | 2,9 | | | 0,09 | | 0,08 | | 0 | |
|  | | | | | | **30,7** | | **18,3** | | **153,5** | | **936,2** | | | **215,7** | | **12,65** | | | **1,04** | | **1,33** | | **54,4** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | **Сок Фруктовый** | | 200 | | | 5,8 | | 10 | | 8,4 | | 108 | | | 248 | | 0,2 | | | 0,04 | | 0,26 | | 0,6 | |
|  | **Зефир** | | 35 | | | 3,0 | | 3,9 | | 29,8 | | 166,8 | | | 11,6 | | 0,8 | | | - | | - | | - | |
|  | | | | | | **8,8** | | **13,9** | | **38,2** | | **274,8** | | | **259,5** | | **1,0** | | | **0,04** | | **0,26** | | **0,06** | |
| **За день** | | | | | | **57,69** | | **53,52** | | **322,19** | | **1980,31** | | | **828,73** | | **17,27** | | | **1,38** | | **1,84** | | **77,8** | |
| **№**  **рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | | **Масса порции**  **(г)** | | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | **Ккал** | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | **Витамины**  **(мг)** | | | | | |
| **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | | | **Са** | | **Fe** | | | **В1** | | **В2** | | | **С** |
| **День седьмой** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | **Каша рисовая молочная с маслом**  Молоко – 180 г  Рис – 40 г  Соль – 0,5г  Сахар – 5г  Масло слив-5г  Вода 10г | | 240 | | | 5,0 | | 3,0 | | 27,8 | | 158 | | | 138 | | 0,4 | | | 0,06 | | 0,18 | | | 0,14 |
| 98 | **Какао с молоком**  Сахар-20г  Какао – 2г  Молоко -180г  **Вода 20г** | | 200 | | | 4,8 | | 3,8 | | 25,6 | | 158 | | | 180 | | 0,2 | | | 0,06 | | 0,22 | | | 2,2 |
| 3 | **Бутерброд с маслом и сыром**  Батон-35г  Сыр-20г  Масло10г | | 35/10/20 | | | 7,14 | | 6,87 | | 7,34 | | 160,1 | | | 182,3 | | 0,6 | | | 0,048 | | 0,07 | | | 0,14 |
|  | **Фрукт**  **Вода питьевая бутилир.** | | 200  214 | | | 0,8 | | 0,8 | | 19,6 | | 94 | | | 32 | | 4,4 | | | 0,06 | | 0,04 | | | 20 |
|  | | | | | | **17,74** | | **14,47** | | **80,34** | | **570,1** | | | **532,3** | | **5,6** | | | **0,228** | | **0,51** | | | **22,48** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | **Огурец свежий кусковой** | | 100 | | 0,8 | | | 0,1 | | 2,5 | | | 14 | | | 23 | | 0,6 | | 0,03 | | 0,04 | | | 10 |
| 48 | **Суп с макаронными изделиями и мясом кур**  Макар изделия -10г  Картофель 100г  Лук-15г  Морковь-15г  Масло раст-5г  Мясо кур-45г  Соль-2г | | 220/45 | | 19,1 | | | 9,5 | | 8,6 | | | 199 | | | 56 | | 1,1 | | 0,13 | | 0,11 | | | 5,6 |
| 77  74 | **Овощное рагу с мясом свинины**  Мясо -45г  Картофель- 200г  Лук-15г  Морковь – 15г  Капуста 80г  Масло растительное-5г  Соль-1,5г  Масло сливочное -5г | | 230/45 | | 2,75 | | | 13,2 | | 17,33 | | | 199,2 | | | 27,2 | | 1,18 | | 0,08 | | 0,00 | | | 10,4 |
|  | **Хлеб ржаной** | | 65 | | 4,7 | | | 0,7 | | 49,8 | | | 214 | | | 18 | | 2,9 | | 0,09 | | 0,08 | | | 0 |
| 91 | **Компот из сухофрукт.**  Сахар-20г  Сухофрукты- 20г | | 200 | | 0,6 | | | - | | 31,6 | | | 130 | | | 22 | | 0,6 | | 0,02 | | 0,02 | | | 0,6 |
|  | | | | | **27,95** | | | **23,5** | | **109,83** | | | **756,2** | | | **146,2** | | **6,38** | | **0,35** | | **1,15** | | | **26,6** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Сок фруктовый** | | 200 | | | 0,5 | | 0,2 | | 20,2 | | 92 | | | 0,14 | | 2,8 | | | 0,02 | | 0,02 | | | 2 |
|  | **Печенье** | | 40 | | | 3,0 | | 3,9 | | 29,8 | | 166,8 | | | 11,6 | | 0,8 | | | 0 | | 0 | | | 0 |
|  | | | | | | **3,5** | | **4,1** | | **50,0** | | **258,8** | | | **11,74** | | **3,6** | | | **0,02** | | **0,02** | | | **2** |
| **За день** | | |  | | | **49,19** | | **42,07** | | **240,17** | | **1585,1** | | | **690,24** | | **15,58** | | | **0,598** | | **1,68** | | | **129,62** |
| **№**  **рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | | **Масса порции**  **(г)** | | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | **Ккал** | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | **Витамины**  **(мг)** | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | | | **Са** | | **Fe** | | | **В1** | | **В2** | | | **С** |
| **День восьмой** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | **Каша геркулесовая молочная с маслом**  Геркулес – 35г  Молоко-180г  Сахар-10г  Соль-0,5г  Масло сливочное-10г | | 240 | | | 5,63 | | 7,57 | | 40,65 | | 245,41 | | | 150 | | 1,0 | | | 0,12 | | 0,18 | | | 1,4 |
| 100 | **Какао с молоком**  Сахар-20г  Какао – 2г  Молоко -180г  вода 28,6г | | 200 | | | 5,4 | | 4,4 | | 23,6 | | 158 | | | 186 | | 1,0 | | | 0,06 | | 0,22 | | | 2,0 |
| 22 | **Бутерброд с маслом сливочным и сыром**  Батон-35г  Масло слив-10г  Сыр-20г | | 35/10/20 | | | 3,59 | | 8,35 | | 24,24 | | 187,9 | | | 7,53 | | 0,42 | | | 0,04 | | 0,01 | | | - |
|  | **Фрукт**  **Вода питьевая бут.** | | 200  214 | | | 0,8 | | 0,6 | | 20,6 | | 94 | | | 38 | | 4,6 | | | 0,04 | | 0,06 | | | 10 |
|  | | | | | | **15,42** | | **20,92** | | **109,09** | | **685,31** | | | **381,53** | | **7,02** | | | **0,26** | | **0,65** | | | **13,4** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Помидор свежий кус –** 100г | | 100 | | | 0,6 | | 0,2 | | 4,2 | | 19,9 | | | 14 | | 0,9 | | | 0,06 | | 0,04 | | 25 | |
| 8 | **Суп с рисом и мясом кур**  Мясо – 45г  Рис – 10г  Картофель-100г  Лук-15г  Морковь-15г  Масло раст.-5г  Соль-2г | | 250 /45 | | | 3,6 | | 3,3 | | 24,3 | | 129 | | | 42 | | 0,9 | | | 012 | | 0,09 | | 9,0 | |
| 59  78 | **Голень кур запечён., с картофельным пюре**  Голень кур-120г  Соль-1г  Картофель- 200г  Молоко-42,8г  Масло сливочное-10г  Соль-2г | | 120/  200 | | | 17,6 | | 19,1 | | 31,2 | | 414 | | | 106 | | 3,5 | | | 0,27 | | 0,26 | | 7,2 | |
| 91 | **Компот из сух-ов**  Сухофрукты-20г  Сахар -20г | | 200 | | | 0,6 | | - | | 31,6 | | 130 | | | 22 | | 0,6 | | | 0,02 | | 0,02 | | 0,6 | |
|  | **Хлеб ржаной** | | 65 | | | 4,7 | | 0,7 | | 49,8 | | 214 | | | 18 | | 2,9 | | | 0,09 | | 0,08 | | 0 | |
|  | | | | | | **27,1** | | **23,3** | | **141,1** | | **906,9** | | | **202** | | **8,8** | | | **12,44** | | **0,49** | | **41,8** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 93 | **Йогурт** | | 200 | | | - | | - | | 13,8 | | 64 | | | 2 | | - | | | - | | - | | 0,2 | |
|  | **Вафли** | | 35 | | | 3,0 | | 3,9 | | 29,8 | | 166,8 | | | 11,6 | | 0,8 | | | - | | - | | - | |
|  | | | | | | **3,0** | | **3,9** | | **43,6** | | **230,8** | | | **13,6** | | **0,8** | | | **0,0** | | **0,0** | | **0,2** | |
| **За день** | | | | | | **45,52** | | **48,12** | | **293,79** | | **900,91** | | | **16,62** | | **16,62** | | | **12,7** | | **1,14** | | **55,4** | |
| **№**  **рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | | **Масса порции**  **(г)** | | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | **Ккал** | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | **Витамины**  **(мг)** | | | | | |
| **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | | | **Са** | | **Fe** | | | **В1** | | **В2** | | **С** | |
| **День девятый** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | **Каша манная молочная с маслом**  Манка-35г  Молоко – 180г  Масло сливочное-5г  Соль-0,5г  Вода-28,6 | | 200 | | | 5,07 | | 4,96 | | 27,23 | | 168,3 | | | 144 | | 0,4 | | | 0,6 | | 0,16 | | 0,14 | |
| 98 | **Кофейный напиток на молоке**  Кофейный напиток (порошок) -2г  Молоко-45г  Сахар-20г вода -157г | | 200 | | | 4,8 | | 3,8 | | 25,6 | | 158 | | | 180 | | 0,2 | | | 0,06 | | 0,22 | | 2,2 | |
| 3 | **Бутерброд с сыром и маслом**  Батон-35г Сыр-20г Масло сл.-10г | | 35/20/10 | | | 7,14 | | 6,87 | | 7,34 | | 160,1 | | | 182,3 | | 0,6 | | | 0,048 | | 0,07 | | 0,14 | |
|  | **Фрукт** | | 200 | | | 1,8 | | 0,4 | | 16,2 | | 86 | | | 68 | | 0,60 | | | 0,08 | | 0,06 | | 120 | |
| **Вода питьевая бут**. 214 | | | | | | **18,81** | | **16,03** | | **76,37** | | **572,4** | | | **574,3** | | **0,9** | | | **0,788** | | **0,51** | | **122,48** | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | **Огурец свежий кусковой** | | 100 | | | 0,8 | | 0,1 | | 2,5 | | 14 | | | 23 | | 0,6 | | | 0,03 | | 0,04 | | 10 | |
| 13 | **Суп пшенный с мясом кур**  Пшено -10г  Мясо курицы-45г  Лук-15г  Морковь-15г  Масло раст. -5г  Соль -2г | | 220/45 | | | 4,8 | | 3,6 | | 20,1 | | 123 | | | 39 | | 0,3 | | | 0,06 | | 0,03 | | 1,2 | |
| 75  55 | **Каша гречневая с мясом свинины**  Гречка – 45г  Мясо -50г  Соль-1г  Масло сливочное-5г | | 120/50 | | | 21,8 | | 22,0 | | 42,0 | | 464 | | | 26 | | 3,25 | | | 0,13 | | 0,13 | | 0,7 | |
|  | **Хлеб ржаной** | | 65 | | | 4,7 | | 0,7 | | 49,8 | | 214 | | | 18 | | 2,9 | | | 0,09 | | 0,08 | | 0 | |
| 91 | **Компот из сухофруктов**  Сухофрукты-20г  Сахар-20г | | 200 | | | 0,6 | | - | | 31,6 | | 130 | | | 22 | | 0,6 | | | 0,02 | | 0,02 | | 0,6 | |
|  | | | | | | **32,7** | | **26,4** | | **146** | | **945** | | | **128** | | **7,65** | | | **0,33** | | **0,3** | | **12,5** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Сок фруктовый** | | 200 | | | 0,5 | | 0,2 | | 20,2 | | 92 | | | 0,14 | | 2,8 | | | 0,02 | | 0,02 | | 2 | |
| 104 | **Конфета** | | 40 | | | 2,8 | | 2,5 | | 38,8 | | 181,5 | | | 5,5 | | 0,4 | | | 0,04 | | 0,01 | | 0 | |
|  | | | | | | **3,3** | | **2,7** | | **59** | | **273,5** | | | **5,64** | | **3,2** | | | **0,06** | | **0,03** | | **2** | |
| **За день** | | | | | | **56,81** | | **61,16** | | **281,37** | | **1790,9** | | | **707,94** | | **11,75** | | | **1,178** | | **0,84** | | **136,98** | |
| **№**  **рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | | **Масса порции**  **(г)** | | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | **Ккал** | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | **Витамины**  **(мг)** | | | | | |
| **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | | | **Са** | | **Fe** | | | **В1** | | **В2** | | **С** | |
| **День десятый** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | **Каша молочная «Дружба» с маслом**  Пшено-20г Рис-20г  Молоко-180г  Сахар-5г  Масло сливочное- 5г  Соль – 0,5г вода-28,6г | | 200 | | | 6,2 | | 3,6 | | 25,8 | | 160 | | | 144 | | 1,0 | | | 0,12 | | 0,18 | | 1,4 | |
| 100 | **Какао с молоком**  Сахар-20г Какао – 2г  Молоко -180г Вода-28,6г | | 200 | | | 5,4 | | 4,4 | | 23,6 | | 158 | | | 186 | | 1,0 | | | 0,06 | | 0,22 | | 2,0 | |
| 22 | **Бутерброд с маслом и сыром**  Батон-35г  Масло слив-10г  Сыр-20г | | 35/10/20 | | | 3,59 | | 8,35 | | 24,24 | | 187,9 | | | 7,53 | | 0,42 | | | 0,04 | | 0,01 | | - | |
|  | **Фрукт** | | 200 | | | 0,8 | | 0,8 | | 19,6 | | 94 | | | 32 | | 4,4 | | | 0,06 | | 0,04 | | 20 | |
| **Вода питьевая бут**. 214 | | | | | | **15,99** | | **17,15** | | **93,24** | | **599,9** | | | **369,53** | | **6,82** | | | **0,28** | | **0,45** | | **23,4** | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Помидор свежий кусковой** | | 100 | | | 0,6 | | 0,2 | | 4,2 | | 19,9 | | | 14 | | 0,9 | | | 0,06 | | 0,04 | | 25 | |
| 9 | **Суп фасолевый с мясом кур**  Мясо-45г  Картофель-100г  Лук-15г  Морковь – 15г  Масло раст.-5г  Соль-2г  Сметана- 10г  Фасоль-19г | | 220/45 | | | 9,4 | | 6,3 | | 5,5 | | 144 | | | 45 | | 1,2 | | | 0,15 | | 0,12 | | 14,4 | |
| 83 | **Макароны отварные**  **Тефтели мясо свинины**  Мясо свинина -100г  Рис -10г  Лук -20г  Морковь -15г  Соль-2г  Масло раст.-5г | | 150  100 | | | 18,6 | | 2,1 | | 39,3 | | 433 | | | 70 | | 2,0 | | | 0,16 | | 0,14 | | 44,0 | |
| 91 | **Компот из смеси сухофруктов**  Сухофрукты -20г  Сахар-20г | | 200 | | | 0,6 | | - | | 31,6 | | 130 | | | 22 | | 0,6 | | | 0,02 | | 0,02 | | 0,6 | |
|  | **Хлеб ржаной** | | 65 | | | 4,7 | | 0,7 | | 49,8 | | 214 | | | 18 | | 2,9 | | | 0,09 | | 0,08 | | 0 | |
|  | | | | | | **33,9** | | **9,3** | | **130,4** | | **940,9** | | | **169** | | **7,6** | | | **0,48** | | **0,4** | | **84** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Сок** | | 200 | | | 0,5 | | 0,2 | | 20,2 | | 92 | | | 0,14 | | 2,8 | | | 0,02 | | 0,02 | | 2 | |
|  | **Зефир** | | 40 | | | 3,0 | | 3,9 | | 29,8 | | 166,8 | | | 11,6 | | 0,8 | | | - | | - | | - | |
|  | | | | | | **3,5** | | **4,1** | | **50** | | **258,8** | | | **11,74** | | **3,6** | | | **0,02** | | **0,02** | | **2** | |
| **За день** | | | | | | **53,39** | | **30,55** | | **273,64** | | **1799,6** | | | **550,27** | | **18,02** | | | **0,818** | | **0,87** | | **109,4** | |