



## МЕНЮ

### ЛАГЕРЬ ТРУДА И ОТДЫХА

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
ОМЛЕТ С СЫРОМ 120	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ "ЛАКОМКА"/ 100	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ/ 150/30	ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)/ 100/50	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 100	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 100	ОМЛЕТ С СЫРОМ 120	ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)/ 100/50	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ/ 150/30	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 100
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	РИС ОТВАРНОЙ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/ 200	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 50	РИС ОТВАРНОЙ 200
БАТОН НАРЕЗНОЙ В/С 30	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ В/С 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ 30	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 50	БАТОН НАРЕЗНОЙ В/С 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БАТОН НАРЕЗНОЙ В/С 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ В/С 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ В/С 30
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ 30	АПЕЛЬСИН 150	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	БАТОН НАРЕЗНОЙ В/С 30	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ/ 185/15/7	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ/ 185/15/7		ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150		АПЕЛЬСИН 150		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150
				ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150					
<b>Обед</b>									
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ/ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 250	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ/ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250	СУП КУДРЯШ С ЯЙЦОМ/ 250	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ/ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 100	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 150	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 100	БРИЗОЛЬ КУРИНАЯ/ 100	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200/50	БЕФСТРОГАНОВ 100	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ "ЛАКОМКА"/ 100	ГУЛЯШ/ 100/50	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 150	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ "ЛАКОМКА"/ 100
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	ТОМАТ СВЕЖИЙ 50	РИС ОТВАРНОЙ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 200
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ТОМАТ СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ТОМАТ СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ТОМАТ СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ТОМАТ СВЕЖИЙ 50
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ 30	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ 30	ТОМАТ СВЕЖИЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ 30	ТОМАТ СВЕЖИЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ 30
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ 30	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД/ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД/ 200	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ/ 100	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ/ 100		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ/ 100	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ/ 100				КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200			ХЛЕБ РЖАНОЙ/ 30	

Циклическое 10-дневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для обеспечения питанием детей и подростков в лагере труда и отдыха 2026г.

Утверждаю  
И.о. начальника  
лагеря труда и отдыха ГПОУ ЯО Ярославского  
технологического колледжа  
Шитов А.В.  
"30" июля 2026г.



1 день

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13.0	23.7	2.0	275.0	0.05	0.15	0.26	1.85	1.92	0.33	70.45	11.80	158.96	1.81	155.17	18.37	0.04	0.02	211	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.3	1.6	25.8	125.9	0.03	0.26	0.01	0.00	0.00	0.06	65.02	17.95	61.42	0.54	110.36	4.50	0.00	0.00	432	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ В/С	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	ТТК	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00	ТТК	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17.2</b>	<b>26.8</b>	<b>57.9</b>	<b>550.0</b>	<b>0.16</b>	<b>15.41</b>	<b>0.28</b>	<b>2.80</b>	<b>1.92</b>	<b>0.43</b>	<b>165.17</b>	<b>45.65</b>	<b>256.38</b>	<b>5.95</b>	<b>710.13</b>	<b>25.87</b>	<b>0.06</b>	<b>0.02</b>		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4.3	7.4	12.7	137.0	0.04	8.01	0.24	0.31	0.08	0.07	45.93	25.69	70.73	1.45	379.49	5.92	0.02	0.00	76	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12.8	8.8	14.9	190.6	0.09	0.13	0.01	3.53	0.00	0.08	32.21	44.19	185.18	1.36	326.84	99.00	0.42	0.01	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3.6	7.2	28.5	195.7	0.16	13.84	0.04	0.33	0.11	0.14	46.70	38.76	111.93	1.57	1016.13	11.25	0.05	0.00	128	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	7.0	0.01	4.98	0.01	0.05	0.00	0.02	11.45	6.97	20.92	0.50	70.22	1.49	0.01	0.00	ТТК	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	ТТК	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.2	0.01	1.64	0.00	0.25	0.00	0.01	13.17	4.44	3.97	0.79	112.61	0.80	0.00	0.00	394	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.8	6.5	29.9	192.7	0.05	0.00	0.03	0.18	0.13	0.02	8.53	5.53	31.92	0.36	48.74	0.70	0.01	0.01	424	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>27.1</b>	<b>30.4</b>	<b>126.9</b>	<b>895.4</b>	<b>0.41</b>	<b>28.60</b>	<b>0.33</b>	<b>5.31</b>	<b>0.32</b>	<b>0.36</b>	<b>163.39</b>	<b>131.28</b>	<b>450.75</b>	<b>7.23</b>	<b>1994.83</b>	<b>120.84</b>	<b>0.51</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44.3</b>	<b>57.2</b>	<b>184.8</b>	<b>1445.4</b>	<b>0.57</b>	<b>44.01</b>	<b>0.61</b>	<b>8.11</b>	<b>2.24</b>	<b>0.79</b>	<b>328.56</b>	<b>176.93</b>	<b>707.13</b>	<b>13.18</b>	<b>2704.96</b>	<b>146.71</b>	<b>0.57</b>	<b>0.04</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ "ЛАКОМКА"/	100	19.4	11.2	16.2	257.1	0.08	0.67	0.07	2.76	0.06	0.14	44.98	26.19	171.81	1.97	231.68	6.78	0.09	0.01	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/	200	7.3	7.3	46.5	280.5	0.09	0.00	0.00	4.20	0.00	0.02	21.56	10.39	55.39	1.30	83.91	1.02	0.01	0.02	331	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.2	5.4	0.0	65.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	ТТК	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ/	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	10.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>557</b>	<b>33.2</b>	<b>24.3</b>	<b>90.6</b>	<b>726.4</b>	<b>0.22</b>	<b>3.67</b>	<b>0.07</b>	<b>7.62</b>	<b>0.06</b>	<b>0.18</b>	<b>79.94</b>	<b>47.28</b>	<b>263.30</b>	<b>5.47</b>	<b>356.39</b>	<b>9.48</b>	<b>0.10</b>	<b>0.03</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ/	250	10.6	9.5	18.8	203.0	0.18	4.60	0.22	2.06	0.08	0.10	39.48	37.62	125.77	2.55	554.19	4.32	0.03	0.00	99	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	150	20.3	15.5	4.4	270.9	0.24	14.67	6.96	5.20	0.00	1.71	27.41	18.61	292.76	6.32	335.01	8.76	0.20	0.04	255	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11.3	8.8	51.2	328.4	0.30	0.00	0.00	8.66	0.00	0.16	28.86	167.96	249.27	5.87	351.72	3.05	0.02	0.00	181	2008
ТОМАТ СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.03	12.50	0.08	0.20	0.00	0.02	7.00	10.00	13.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	ТТК	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	7.0	0.01	4.98	0.01	0.05	0.00	0.02	11.45	6.97	20.92	0.50	70.22	1.49	0.01	0.00	ТТК	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	ТТК	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД/	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.37	1.56	0.00	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	375	2011
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ/	100	4.6	4.0	26.8	162.0	0.08	5.00	0.02	1.30	0.00	0.00	24.00	9.00	44.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	451	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1030</b>	<b>49.8</b>	<b>38.2</b>	<b>136.4</b>	<b>1 121.9</b>	<b>0.89</b>	<b>41.76</b>	<b>7.29</b>	<b>18.13</b>	<b>0.08</b>	<b>2.03</b>	<b>150.97</b>	<b>257.42</b>	<b>771.82</b>	<b>17.94</b>	<b>1 498.06</b>	<b>20.30</b>	<b>0.26</b>	<b>0.04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>83.0</b>	<b>62.5</b>	<b>227.0</b>	<b>1 848.3</b>	<b>1.11</b>	<b>45.43</b>	<b>7.36</b>	<b>25.75</b>	<b>0.14</b>	<b>2.21</b>	<b>230.91</b>	<b>304.70</b>	<b>1 035.12</b>	<b>23.41</b>	<b>1 854.45</b>	<b>29.78</b>	<b>0.36</b>	<b>0.07</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ/	150/30	28.8	20.0	39.9	462.8	0.07	0.41	0.09	2.17	0.10	0.39	287.83	41.90	338.54	1.05	307.15	3.35	0.05	0.03	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ В/С	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	ТТК	2008
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.03	0.00	ТТК	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>32.7</b>	<b>21.3</b>	<b>82.5</b>	<b>665.9</b>	<b>0.16</b>	<b>90.41</b>	<b>0.11</b>	<b>2.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.45</b>	<b>349.53</b>	<b>69.30</b>	<b>400.54</b>	<b>2.80</b>	<b>630.25</b>	<b>6.35</b>	<b>0.08</b>	<b>0.03</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	5.2	5.3	20.2	150.0	0.09	6.60	0.21	0.43	0.05	0.08	25.73	25.92	81.64	1.36	519.42	4.70	0.03	0.00	100	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100	15.5	20.7	14.8	305.5	0.04	0.00	0.03	0.14	0.09	0.02	8.93	11.45	43.19	0.89	50.19	0.00	0.00	0.00	282	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4.9	8.1	21.0	179.1	0.07	41.61	0.24	3.66	0.00	0.09	106.00	40.78	81.69	2.38	517.79	8.24	0.03	0.00	139	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	7.0	0.01	4.98	0.01	0.05	0.00	0.02	11.45	6.97	20.92	0.50	70.22	1.49	0.01	0.00	ТТК	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	ТТК	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.8	6.5	29.9	192.7	0.05	0.00	0.03	0.18	0.13	0.02	8.53	5.53	31.92	0.36	48.74	0.70	0.01	0.01	424	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД/	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.37	1.56	0.00	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>31.8</b>	<b>40.9</b>	<b>119.2</b>	<b>972.9</b>	<b>0.31</b>	<b>53.20</b>	<b>0.52</b>	<b>5.12</b>	<b>0.27</b>	<b>0.25</b>	<b>173.41</b>	<b>97.91</b>	<b>285.46</b>	<b>6.69</b>	<b>1248.28</b>	<b>16.81</b>	<b>0.08</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64.5</b>	<b>62.2</b>	<b>201.7</b>	<b>1638.8</b>	<b>0.47</b>	<b>143.61</b>	<b>0.63</b>	<b>7.62</b>	<b>0.37</b>	<b>0.70</b>	<b>522.94</b>	<b>167.21</b>	<b>686.00</b>	<b>9.49</b>	<b>1878.53</b>	<b>23.16</b>	<b>0.16</b>	<b>0.04</b>		

## 4 день

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)/	100/50	13.0	24.3	16.7	336.7	0.04	2.71	0.10	4.18	0.04	0.02	20.09	11.94	37.90	0.67	151.60	1.92	0.01	0.00	283	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11.3	10.4	51.1	342.8	0.30	0.00	0.00	9.37	0.00	0.16	28.85	167.80	249.06	5.87	351.37	3.05	0.02	0.00	181	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	ТТК	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.2	16.8	15.0	220.0	0.04	0.00	0.14	0.80	0.00	0.00	8.00	4.00	24.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>28.7</b>	<b>51.9</b>	<b>110.5</b>	<b>1 020.7</b>	<b>0.43</b>	<b>2.71</b>	<b>0.24</b>	<b>15.01</b>	<b>0.04</b>	<b>0.20</b>	<b>67.34</b>	<b>193.44</b>	<b>345.06</b>	<b>9.14</b>	<b>543.77</b>	<b>6.65</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ/	250	7.1	10.2	16.5	186.2	0.09	6.70	0.20	2.43	0.00	0.09	28.92	30.08	112.64	1.63	570.26	4.40	0.03	0.00	96	2011
БРИЗОЛЬ КУРИНАЯ/	100	21.9	15.0	10.3	276.8	0.07	0.58	0.11	5.60	0.44	0.18	24.51	17.32	165.32	1.74	201.52	9.03	0.11	0.03	ТТК	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3.6	7.2	28.5	195.7	0.16	13.84	0.04	0.33	0.11	0.14	46.70	38.76	111.93	1.57	1 016.13	11.25	0.05	0.00	128	2011
ТОМАТ СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.03	12.50	0.08	0.20	0.00	0.02	7.00	10.00	13.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	ТТК	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	ТТК	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	8.95	1.90	0.01	0.00	1.53	0.00	0.00	0.00	402	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ/	100	4.6	4.0	26.8	162.0	0.08	5.00	0.02	1.30	0.00	0.00	24.00	9.00	44.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	451	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>39.8</b>	<b>36.8</b>	<b>119.9</b>	<b>986.8</b>	<b>0.48</b>	<b>38.66</b>	<b>0.45</b>	<b>10.52</b>	<b>0.55</b>	<b>0.45</b>	<b>145.48</b>	<b>112.76</b>	<b>473.00</b>	<b>7.64</b>	<b>1 975.24</b>	<b>27.36</b>	<b>0.19</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>68.5</b>	<b>88.7</b>	<b>230.4</b>	<b>2 007.5</b>	<b>0.91</b>	<b>41.37</b>	<b>0.69</b>	<b>25.53</b>	<b>0.59</b>	<b>0.65</b>	<b>212.82</b>	<b>306.20</b>	<b>818.06</b>	<b>16.78</b>	<b>2 519.01</b>	<b>34.01</b>	<b>0.22</b>	<b>0.03</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	12.8	8.8	14.9	190.6	0.09	0.13	0.01	3.53	0.00	0.08	32.21	44.19	185.18	1.36	326.84	99.00	0.42	0.01	239	2008
РИС ОТВАРНОЙ	200	4.9	9.7	51.7	313.7	0.04	0.00	0.00	4.23	0.00	0.02	11.81	32.80	98.72	0.70	72.18	1.01	0.03	0.01	325	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5.5	9.2	15.5	166.8	0.03	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	6.30	3.90	20.45	0.31	28.35	0.00	0.00	0.00	3	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	ТТК	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00	ТТК	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>26.0</b>	<b>28.7</b>	<b>124.5</b>	<b>862.8</b>	<b>0.26</b>	<b>15.13</b>	<b>0.06</b>	<b>9.48</b>	<b>0.08</b>	<b>0.16</b>	<b>84.72</b>	<b>102.59</b>	<b>354.95</b>	<b>7.87</b>	<b>885.17</b>	<b>104.69</b>	<b>0.47</b>	<b>0.02</b>		
<b>Обед</b>																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6.9	10.7	9.3	164.3	0.06	12.51	0.26	2.28	0.00	0.09	48.81	27.32	93.10	1.63	418.53	4.60	0.02	0.00	88	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200/50	11.1	14.2	21.8	259.4	0.13	11.79	0.03	2.59	0.00	0.15	25.71	39.37	155.35	2.49	930.32	7.21	0.04	0.00	259	2011
ТОМАТ СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.03	12.50	0.08	0.20	0.00	0.02	7.00	10.00	13.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	ТТК	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.02	5.00	0.01	0.05	0.00	0.02	11.50	7.00	21.00	0.50	70.50	1.50	0.01	0.00	ТТК	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	ТТК	2008
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.2	0.01	1.64	0.00	0.25	0.00	0.01	13.17	4.44	3.97	0.79	112.61	0.80	0.00	0.00	394	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.8	6.5	29.9	192.7	0.05	0.00	0.03	0.18	0.13	0.02	8.53	5.53	31.92	0.36	48.74	0.70	0.01	0.01	424	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>25.0</b>	<b>32.1</b>	<b>103.9</b>	<b>807.8</b>	<b>0.35</b>	<b>43.44</b>	<b>0.41</b>	<b>6.21</b>	<b>0.13</b>	<b>0.33</b>	<b>120.12</b>	<b>99.36</b>	<b>344.44</b>	<b>7.47</b>	<b>1766.50</b>	<b>17.49</b>	<b>0.08</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51.0</b>	<b>60.8</b>	<b>228.4</b>	<b>1 670.6</b>	<b>0.61</b>	<b>58.57</b>	<b>0.47</b>	<b>15.69</b>	<b>0.21</b>	<b>0.49</b>	<b>204.84</b>	<b>201.95</b>	<b>699.39</b>	<b>15.34</b>	<b>2 651.67</b>	<b>122.18</b>	<b>0.55</b>	<b>0.03</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100	15.5	20.7	14.8	305.5	0.04	0.00	0.03	0.14	0.09	0.02	8.93	11.45	43.19	0.89	50.19	0.00	0.00	0.00	282	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/	200	7.3	7.3	46.5	280.5	0.09	0.00	0.00	4.20	0.00	0.02	21.56	10.39	55.39	1.30	83.91	1.02	0.01	0.02	331	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ В/С	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	ТТК	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00	ТТК	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>25.9</b>	<b>29.6</b>	<b>106.4</b>	<b>795.1</b>	<b>0.21</b>	<b>15.00</b>	<b>0.04</b>	<b>5.29</b>	<b>0.09</b>	<b>0.08</b>	<b>65.19</b>	<b>41.74</b>	<b>142.58</b>	<b>6.79</b>	<b>578.70</b>	<b>4.02</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6.8	9.8	12.7	169.0	0.05	8.01	0.24	0.31	0.08	0.09	47.82	28.26	94.76	1.77	422.09	5.92	0.02	0.00	76	2008
БЕФСТРОГАНОВ	100	15.2	26.1	5.9	326.5	0.02	1.52	0.03	3.02	0.00	0.03	24.16	6.33	27.52	0.36	94.98	2.85	0.01	0.00	ТТК	2008
РИС ОТВАРНОЙ	200	4.9	9.7	51.7	313.7	0.04	0.00	0.00	4.23	0.00	0.02	11.81	32.80	98.72	0.70	72.18	1.01	0.03	0.01	325	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.02	5.00	0.01	0.05	0.00	0.02	11.50	7.00	21.00	0.50	70.50	1.50	0.01	0.00	ТТК	2008
ТОМАТ СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.03	12.50	0.08	0.20	0.00	0.02	7.00	10.00	13.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	ТТК	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	ТТК	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ/	100	4.6	4.0	26.8	162.0	0.08	5.00	0.02	1.30	0.00	0.00	24.00	9.00	44.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	451	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	8.95	1.90	0.01	0.00	1.53	0.00	0.00	0.00	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>34.5</b>	<b>50.1</b>	<b>136.2</b>	<b>1 144.3</b>	<b>0.29</b>	<b>32.07</b>	<b>0.38</b>	<b>9.77</b>	<b>0.08</b>	<b>0.20</b>	<b>140.64</b>	<b>100.99</b>	<b>325.11</b>	<b>6.03</b>	<b>847.08</b>	<b>13.96</b>	<b>0.07</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60.4</b>	<b>79.7</b>	<b>242.6</b>	<b>1 939.4</b>	<b>0.50</b>	<b>47.07</b>	<b>0.42</b>	<b>15.06</b>	<b>0.17</b>	<b>0.28</b>	<b>205.83</b>	<b>142.73</b>	<b>467.69</b>	<b>12.82</b>	<b>1 425.78</b>	<b>17.98</b>	<b>0.10</b>	<b>0.03</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13.0	23.7	2.0	275.0	0.05	0.15	0.26	1.85	1.92	0.33	70.45	11.80	158.96	1.81	155.17	18.37	0.04	0.02	211	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1.9	3.7	24.3	145.8	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	111.42	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.2	16.8	15.0	220.0	0.04	0.00	0.14	0.80	0.00	0.00	8.00	4.00	24.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ВС	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	ТТК	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>19.4</b>	<b>45.1</b>	<b>56.7</b>	<b>719.4</b>	<b>0.15</b>	<b>0.67</b>	<b>0.42</b>	<b>2.65</b>	<b>1.92</b>	<b>0.45</b>	<b>195.57</b>	<b>47.19</b>	<b>298.04</b>	<b>3.38</b>	<b>390.06</b>	<b>27.37</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.0	4.0	16.5	138.4	0.08	7.29	0.34	1.82	0.00	0.09	28.19	26.36	56.95	0.92	463.20	4.61	0.03	0.00	87	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ "ЛАКОМКА"	100	19.4	11.2	16.2	257.1	0.08	0.67	0.07	2.76	0.06	0.14	44.98	26.19	171.81	1.97	231.68	6.78	0.09	0.01	314	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3.6	7.2	28.5	195.7	0.16	13.84	0.04	0.33	0.11	0.14	46.70	38.76	111.93	1.57	1 016.13	11.25	0.05	0.00	128	2011
ТОМАТ СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.03	12.50	0.08	0.20	0.00	0.02	7.00	10.00	13.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	ТТК	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	ТТК	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.2	0.01	1.64	0.00	0.25	0.00	0.01	13.17	4.44	3.97	0.79	112.61	0.80	0.00	0.00	394	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>34.8</b>	<b>23.0</b>	<b>102.8</b>	<b>775.6</b>	<b>0.41</b>	<b>35.94</b>	<b>0.53</b>	<b>6.02</b>	<b>0.17</b>	<b>0.42</b>	<b>145.44</b>	<b>111.45</b>	<b>383.76</b>	<b>6.95</b>	<b>2 009.42</b>	<b>26.12</b>	<b>0.17</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54.2</b>	<b>68.1</b>	<b>159.5</b>	<b>1 495.0</b>	<b>0.56</b>	<b>36.61</b>	<b>0.95</b>	<b>8.67</b>	<b>2.09</b>	<b>0.87</b>	<b>341.01</b>	<b>158.64</b>	<b>681.80</b>	<b>10.33</b>	<b>2 399.48</b>	<b>53.49</b>	<b>0.21</b>	<b>0.03</b>		

## 8 день

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ТЕФТЕЛИ (1-И ВАРИАНТ)/	100/50	13.0	24.3	16.7	336.7	0.04	2.71	0.10	4.18	0.04	0.02	20.09	11.94	37.90	0.67	151.60	1.92	0.01	0.00	283	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/	200	7.3	7.3	46.5	280.5	0.09	0.00	0.00	4.20	0.00	0.02	21.56	10.39	55.39	1.30	83.91	1.02	0.01	0.02	331	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ В/С	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	ТТК	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.03	0.00	ТТК	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>24.2</b>	<b>32.9</b>	<b>105.8</b>	<b>820.3</b>	<b>0.22</b>	<b>92.71</b>	<b>0.12</b>	<b>8.71</b>	<b>0.04</b>	<b>0.10</b>	<b>103.35</b>	<b>49.73</b>	<b>155.29</b>	<b>3.72</b>	<b>558.61</b>	<b>5.94</b>	<b>0.05</b>	<b>0.02</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП КУДРЯШ С ЯЙЦОМ/	250	13.7	14.5	19.5	263.8	0.12	9.64	0.25	1.86	0.44	0.15	34.74	31.85	103.77	1.65	707.88	10.45	0.05	0.01	92	2008
ГУЛЯШ/	100/50	22.1	32.9	7.3	409.6	0.02	1.46	0.03	2.70	0.00	0.01	6.78	5.70	18.36	0.37	73.74	0.95	0.00	0.00	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11.3	10.4	51.1	342.8	0.30	0.00	0.00	9.37	0.00	0.16	28.85	167.80	249.06	5.87	351.37	3.05	0.02	0.00	181	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.02	5.00	0.01	0.05	0.00	0.02	11.50	7.00	21.00	0.50	70.50	1.50	0.01	0.00	ТТК	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	ТТК	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	8.95	1.90	0.01	0.00	1.53	0.00	0.00	0.00	402	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.8	6.5	29.9	192.7	0.05	0.00	0.03	0.18	0.13	0.02	8.53	5.53	31.92	0.36	48.74	0.70	0.01	0.01	424	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>53.3</b>	<b>64.7</b>	<b>145.0</b>	<b>1 370.0</b>	<b>0.56</b>	<b>16.14</b>	<b>0.32</b>	<b>14.82</b>	<b>0.57</b>	<b>0.38</b>	<b>104.75</b>	<b>225.48</b>	<b>450.22</b>	<b>9.95</b>	<b>1 294.56</b>	<b>18.33</b>	<b>0.09</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77.5</b>	<b>97.6</b>	<b>250.8</b>	<b>2 190.3</b>	<b>0.78</b>	<b>108.85</b>	<b>0.44</b>	<b>23.53</b>	<b>0.61</b>	<b>0.48</b>	<b>208.10</b>	<b>275.21</b>	<b>605.51</b>	<b>13.67</b>	<b>1 853.17</b>	<b>24.27</b>	<b>0.14</b>	<b>0.04</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ/	150/30	28.8	20.0	39.9	462.8	0.07	0.41	0.09	2.17	0.10	0.39	287.83	41.90	338.54	1.05	307.15	3.35	0.05	0.03	224	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5.5	9.2	15.5	166.8	0.03	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	6.30	3.90	20.45	0.31	28.35	0.00	0.00	0.00	3	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ ВС	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	ТТК	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ/	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	10.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>467</b>	<b>36.9</b>	<b>30.2</b>	<b>86.0</b>	<b>770.2</b>	<b>0.13</b>	<b>3.41</b>	<b>0.13</b>	<b>2.28</b>	<b>0.18</b>	<b>0.41</b>	<b>307.83</b>	<b>54.70</b>	<b>388.49</b>	<b>2.66</b>	<b>363.10</b>	<b>3.35</b>	<b>0.05</b>	<b>0.03</b>		
<b>Обед</b>																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ/	250	7.1	10.2	16.5	186.2	0.09	6.70	0.20	2.43	0.00	0.09	28.92	30.08	112.64	1.63	570.26	4.40	0.03	0.00	96	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	150	20.3	15.5	4.4	270.9	0.24	14.67	6.96	5.20	0.00	1.71	27.41	18.61	292.76	6.32	335.01	8.76	0.20	0.04	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/	200	7.3	7.3	46.5	280.5	0.09	0.00	0.00	4.20	0.00	0.02	21.56	10.39	55.39	1.30	83.91	1.02	0.01	0.02	331	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.02	5.00	0.01	0.05	0.00	0.02	11.50	7.00	21.00	0.50	70.50	1.50	0.01	0.00	ТТК	2008
ТОМАТ СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.03	12.50	0.08	0.20	0.00	0.02	7.00	10.00	13.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	ТТК	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.2	0.01	1.64	0.00	0.25	0.00	0.01	13.17	4.44	3.97	0.79	112.61	0.80	0.00	0.00	394	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ/	100	4.6	4.0	26.8	162.0	0.08	5.00	0.02	1.30	0.00	0.00	24.00	9.00	44.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	451	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	ТТК	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1030</b>	<b>42.5</b>	<b>37.7</b>	<b>137.1</b>	<b>1 091.0</b>	<b>0.61</b>	<b>45.51</b>	<b>7.27</b>	<b>14.29</b>	<b>0.00</b>	<b>1.89</b>	<b>138.96</b>	<b>95.22</b>	<b>568.86</b>	<b>13.24</b>	<b>1 358.09</b>	<b>19.16</b>	<b>0.25</b>	<b>0.06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>79.4</b>	<b>67.9</b>	<b>223.1</b>	<b>1 861.2</b>	<b>0.74</b>	<b>48.92</b>	<b>7.40</b>	<b>16.57</b>	<b>0.18</b>	<b>2.30</b>	<b>446.79</b>	<b>149.92</b>	<b>957.35</b>	<b>15.90</b>	<b>1 721.19</b>	<b>22.51</b>	<b>0.30</b>	<b>0.09</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Ф, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100	15.5	20.7	14.8	305.5	0.04	0.00	0.03	0.14	0.09	0.02	8.93	11.45	43.19	0.89	50.19	0.00	0.00	0.00	282	2011
РИС ОТВАРНОЙ	200	4.9	9.7	51.7	313.7	0.04	0.00	0.00	4.23	0.00	0.02	11.81	32.80	98.72	0.70	72.18	1.01	0.03	0.01	325	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ В/С	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	ТТК	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00	ТТК	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>23.5</b>	<b>32.0</b>	<b>111.6</b>	<b>828.3</b>	<b>0.16</b>	<b>15.00</b>	<b>0.04</b>	<b>5.32</b>	<b>0.09</b>	<b>0.08</b>	<b>55.44</b>	<b>64.15</b>	<b>185.91</b>	<b>6.19</b>	<b>566.97</b>	<b>4.01</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>		
<b>Обед</b>																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6.9	10.7	9.3	164.3	0.06	12.51	0.26	2.28	0.00	0.09	48.81	27.32	93.10	1.63	418.53	4.60	0.02	0.00	88	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ "ЛАКОМКА"	100	19.4	11.2	16.2	257.1	0.08	0.67	0.07	2.76	0.06	0.14	44.98	26.19	171.81	1.97	231.68	6.78	0.09	0.01	314	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4.9	8.1	21.0	179.1	0.07	41.61	0.24	3.66	0.00	0.09	106.00	40.78	81.69	2.38	517.79	8.24	0.03	0.00	139	2011
ТОМАТ СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.03	12.50	0.08	0.20	0.00	0.02	7.00	10.00	13.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	ТТК	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	ТТК	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	8.95	1.90	0.01	0.00	1.53	0.00	0.00	0.00	402	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.8	6.5	29.9	192.7	0.05	0.00	0.03	0.18	0.13	0.02	8.53	5.53	31.92	0.36	48.74	0.70	0.01	0.01	424	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>37.6</b>	<b>36.9</b>	<b>114.2</b>	<b>959.3</b>	<b>0.34</b>	<b>67.33</b>	<b>0.68</b>	<b>9.74</b>	<b>0.19</b>	<b>0.38</b>	<b>229.67</b>	<b>117.42</b>	<b>417.63</b>	<b>8.04</b>	<b>1 404.07</b>	<b>23.00</b>	<b>0.15</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61.1</b>	<b>68.9</b>	<b>225.8</b>	<b>1 787.6</b>	<b>0.50</b>	<b>82.33</b>	<b>0.72</b>	<b>15.06</b>	<b>0.28</b>	<b>0.46</b>	<b>285.11</b>	<b>181.57</b>	<b>603.54</b>	<b>14.23</b>	<b>1 971.04</b>	<b>27.01</b>	<b>0.20</b>	<b>0.03</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	643,9	713,6	2174,1	17884,1	6.75	656.77	19.69	161.59	6.88	9.23	2 986.91	2 065.06	7 261.59	145.15	20 979.28	501.10	2.81	0.43
Среднее значение за период	64.4	71.4	217.4	1 788.4	0.68	65.68	1.97	16.16	0.69	0.92	298.69	206.51	726.16	14.52	2 097.93	50.11	0.28	0.04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.4	35.9	49.7															

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
ЛАГЕРЬ ТРУДА И ОТДЫХА	593	925

Шеф - повар  Смирнова Е.Б.