


Согласовано:

Директор  
МБОУ «Лицей № 23»

Н.А. Лукьянова/

Начальник

оздоровительного лагеря  
МБОУ «Лицей № 23»

 / Александровича А.А.  
« 24 » 09 2024 г.  
МП

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель  
Болдырев Сергей Николаевич

/С.Н. Болдырев/

2024 г.



## МЕНЮ

**Двухразового питания в городском оздоровительном лагере  
в летний период, с дневным пребыванием детей  
(7 – 11 лет)**

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			(гр)				В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe				
			белки	жиры	углев.													
	<b>1 ДЕНЬ</b>																	
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
№14 Москва 2017г	масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0				
№15 Москва 2017г	сыр "голландский"	15	3,95	3,99	0	51,71	0	0,03	0,05	0	106,8	90	8,25	0,11				
№175 Москва 2017г	каша вязкая молочная из риса и пшени	205	8,7	8,1	33,5	241,7	0,16	0,02	0,8	0	159,6	112	42	1,4				
№376 Москва 2017г	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0	0	0	12	8	6	0,8				
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,8	20,12	100,5	0,04	0	0,27	0	16	73,3	9,07	0,53				
	хлеб дарницкий	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6				
	кондитерское изделие/ мармелад	30	1,65	0,06	21,6	93	0	0	0	3,5	0	0	0	0,1				
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>20,55</b>	<b>20,55</b>	<b>102,65</b>	<b>677,23</b>	<b>0,21</b>	<b>0,115</b>	<b>1,64</b>	<b>3,5</b>	<b>315,7</b>	<b>331,3</b>	<b>79,42</b>	<b>3,54</b>				
	<b>ОБЕД</b>																	
№20 Москва 2017г	салат из свежих огурцов	60	0,45	3,62	1,41	40,02	0,02	0	0,21	2,82	13,56	23,75	7,91	0,82				
№88 Москва 2017г	щи из свежей капусты с картофелем	200	5,6	4,72	5,76	87,92	0,04	0,09	1	12,64	54	67,9	11,3	0,7				
№268 Москва 2017г	пшеница мясной	90	9,05	10,3	9,68	167,62	0,045	11,36	2,05	0,45	15,73	103,71	20,52	1,63				
№128 Москва 2017г	картофельное пюре	150	3,26	9,6	18,9	175,04	0,1	35	0,17	18,68	43,7	92	28,8	1,08				
№389 Москва 2017г	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	0	0,2	4	14	14	8	2,8				
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	15,1	75,4	0,033	0	0,33	0	6	19,5	33,45	0,33				
	хлеб дарницкий	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6				
	фрукт свежий	150	0,6	0,6	19,2	84,6	0,06	0	0,3	15	51	35	20	0,5				
	<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>25,26</b>	<b>29,77</b>	<b>102,55</b>	<b>779,17</b>	<b>0,328</b>	<b>46,475</b>	<b>4,68</b>	<b>53,59</b>	<b>202,89</b>	<b>400,86</b>	<b>144,08</b>	<b>8,46</b>				
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,81</b>	<b>50,32</b>	<b>205,2</b>	<b>1456,4</b>	<b>0,538</b>	<b>46,59</b>	<b>6,32</b>	<b>57,09</b>	<b>518,59</b>	<b>732,16</b>	<b>223,5</b>	<b>12</b>				

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			белки	жиры	углев.		B1	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe						
															итого:	итого:	итого:	итого:	итого:	итого:
	<b>2 ДЕНЬ</b>																			
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
№14 Москва 2017г	Масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0						
№210 Москва 2017г	Омлет натуральный	65	5,39	9,6	1,02	112,02	0,04	125,5	0,29	0,1	39,86	87,3	6,24	1,02						
№173 Москва 2017г	каша вязкая молочная из хлопьев овсянных "Геркулес"	155	6,24	9,84	28,23	226,44	0,14	40,4	0,46	0,7	110,4	173,4	52,3	1,3						
№382 Москва 2017г	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6	0,06	24,4	0	1,6	152,22	124,6	21,34	4,75						
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,8	20,12	100,5	0,04	0	0,27	0	16	73,3	9,07	0,53						
	Хлеб дарницкий	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>21,89</b>	<b>31,36</b>	<b>79,4</b>	<b>687,42</b>	<b>0,29</b>	<b>190,37</b>	<b>1,54</b>	<b>2,4</b>	<b>339,78</b>	<b>506,6</b>	<b>103,05</b>	<b>8,2</b>						
№11 Пермь 2001г	салат из моркови с зеленым горошком	60	1,19	6,09	7,42	89,25	0,1	0	0,71	8,9	48	89,06	60,77	2,13						
№42 Пермь 2001г	суп картофельный с рыбой	200	5,2	3,04	13,68	102,88	0,1	0	1,02	8,86	19,34	56,9	23,48	0,88						
№269 Москва 2017г	Биточек особьей	90	9,3	10,72	9,7	172,5	0,1	12,1	0,5	0,53	27	101,96	20,06	1,41						
№305 Москва 2017г	рис припущенный	150	3,7	4,3	36,67	200	0,02	0	0,3	0	2,46	60,6	19	0,51						
	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	96	0	0	0,8	20,1	14	0	4	0,6						
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	15,1	75,4	0,033	0	0,33	0	6	19,5	33,45	0,33						
	Хлеб дарницкий	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6						
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	19,2	84,6	0,06	0	0,3	15	51	35	20	0,5						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>910</b>	<b>25,29</b>	<b>25,68</b>	<b>138,07</b>	<b>884,4</b>	<b>0,423</b>	<b>121,125</b>	<b>4,38</b>	<b>53,39</b>	<b>172,7</b>	<b>408,02</b>	<b>194,86</b>	<b>6,96</b>						
	<b>Итого за день:</b>		<b>47,18</b>	<b>57,04</b>	<b>217,47</b>	<b>1571,82</b>	<b>0,713</b>	<b>202,49</b>	<b>5,92</b>	<b>55,79</b>	<b>512,48</b>	<b>914,62</b>	<b>297,91</b>	<b>15,16</b>						

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			(гр)				В <sub>1</sub>	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe				
			белки	жиры	углев.													
	<b>3 ДЕНЬ</b>																	
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
№14 Москва 2017г	масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0	0	0	0	0
№15 Москва 2017г	сыр "голландский"	15	3,95	3,99	0	51,71	0	0,03	0,05	0	106,8	90	8,25	0,11				
№181 Москва 2017г	каша жидкая молочная из манной крупы	205	6,11	5,5	32,38	203,46	0,08	58	0,52	1,17	133,77	118,19	20,3	0,47				
№378 Москва 2017г	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83	0,04	10	0	0	126,6	92,8	15,4	0,41				
	чай с молоком	40	3,2	0,8	20,12	100,5	0,04	0	0,27	0	16	73,3	9,07	0,53				
	хлеб пшеничный	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6				
	хлеб дарницкий	500	17,76	19,22	80,83	567,36	0,17	68,095	1,36	1,17	404,47	422,29	67,12	2,12				
	<b>Итого:</b>																	
	<b>ОБЕД</b>																	
№23 Москва 2017г	салат из свежих помидоров	60	0,67	3,67	2,75	46,71	0,03	0	0,33	10,83	10,64	19,1	10,47	0,5				
№157 Москва 2004г	солянка "Домашняя"	200	4,5	7,5	11,5	131,5	0,03	0,04	2,2	10,5	187	154	6,9	1,5				
№278 Москва 2017г	тефтели	110	6,2	6,8	8,1	118,4	0,05	33,92	0,55	0,72	27,95	88,37	18,33	0,87				
№171 Москва 2017г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	8,95	42,52	283,83	0,2	37,5	0,47	0	24,74	197,2	131,74	4,43				
	напиток витаминный "Витошка"	200	0	0	19	76	0,3	120	0	20	0	0	0	0				
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	15,1	75,4	0,033	0	0,33	0	6	19,5	33,45	0,33				
	хлеб дарницкий	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6				
	мороженое (БЗМЖ)	70	2,6	10,5	14,28	162,4	0,021	60,2	0,28	0,28	111,3	79,8	14,7	0,14				
	<b>Итого:</b>	850	27,57	38,35	125,55	958,01	0,674	251,69	4,58	42,33	372,53	602,97	229,69	8,37				
	<b>Итого за день:</b>		45,33	57,57	206,38	1525,37	0,844	319,78	5,94	43,5	777	1025,26	296,81	10,49				

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			белки	жиры	углевод.		В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe	Ca	Р	Mg	Fe		
<b>4 ДЕНЬ</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
№14 Москва 2017г	масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0						
№223 Москва 2017г	запеканка из творога с молоком ступенным	70	10,23	7,74	19,6	189	0,042	45,5	0,29	0,33	136,91	150,61	18,59	0,45						
№173 Москва 2017	каша вязкая молочная из пшениной крупы	155	8,6	7,43	44,26	278,96	0,14	54,8	0,77	0,96	146,77	221,3	44,33	2,34						
№377 Москва 2017г	чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	61,5	0	0	0,01	2,83	14,2	4,4	2,4	0,36						
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,8	20,12	100,5	0,04	0	0,27	0	16	73,3	9,07	0,53						
	хлеб дарницкий	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>512</b>	<b>25,14</b>	<b>23,57</b>	<b>111,61</b>	<b>759,82</b>	<b>0,232</b>	<b>100,37</b>	<b>1,86</b>	<b>4,12</b>	<b>335,18</b>	<b>497,61</b>	<b>88,49</b>	<b>4,28</b>						
№71 Москва 2017г	овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,4	0	1,1	6	0,024	0	0,06	4,9	10,2	18	8,4	0,3						
№82 Москва 2017г	борщ с капустой и картофелем	200	6,54	5,4	8,9	110,36	0,2	0,08	0,4	8,7	57,5	244,1	41,2	2,8						
№229 Москва 2017г	рыба тушеная в томате с овощами	125	9,75	4,95	3,8	99	0,05	5,82	2,52	4,7	39,07	162,19	48,53	0,85						
№128 Москва 2017г	картофельное пюре	150	3,26	9,6	18,9	175,04	0,1	35	0,17	18,68	43,7	92	28,8	1,08						
№349 Москва 2017г	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32	130,64	0,51	0	0,51	0	32,48	23,44	17,46	0,7						
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	15,1	75,4	0,033	0	0,33	0	6	19,5	33,45	0,33						
	хлеб дарницкий	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6						
	фрукт свежий	150	0,6	0,6	19,2	84,6	0,06	0	0,3	15	51	35	20	0,5						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>945</b>	<b>26,51</b>	<b>21,48</b>	<b>111,3</b>	<b>744,81</b>	<b>0,987</b>	<b>40,925</b>	<b>4,71</b>	<b>51,98</b>	<b>244,85</b>	<b>639,23</b>	<b>211,94</b>	<b>7,16</b>						
	<b>Итого за день:</b>		<b>51,65</b>	<b>45,05</b>	<b>222,91</b>	<b>1504,63</b>	<b>1,219</b>	<b>141,29</b>	<b>6,57</b>	<b>56,1</b>	<b>580,03</b>	<b>1136,84</b>	<b>300,43</b>	<b>11,44</b>						

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			(гр)				В <sub>1</sub>	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe					
			белки	жиры	углев.														
	<b>5 ДЕНЬ</b>																		
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
№14 Москва 2017г	масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0,04	0,1	0	0	16,4	3	0	0				
№15 Москва 2017г	сыр "голландский"	15	3,95	3,99	0	51,71	0	0,03	0,05	0	0	106,8	90	8,25	0,11				
№173 Москва 2017 г	каша вязкая молочная из гречневой крупы	205	8,64	11,06	44,32	311,38	0,14	14,8	0,77	0,96	14	144,67	219	44,83	2,47				
№379 Москва 2017г	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	20	0	1,3	125,78	90	73,3	9,07	0,53				
		40	3,2	0,8	20,12	100,5	0,04	0	0,27	0	16	45	45	14,1	0,6				
		30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	520,3	90,25	3,84					
	хлеб пшеничный	500	21,94	26,11	92,82	694,05	0,234	34,895	1,61	2,26									
	хлеб дарницкий																		
	<b>Итого:</b>																		
	<b>ОБЕД</b>																		
№ 52 Москва 2017г	салат из свежкл отварной	60	0,85	3,6	5	55,8	0,01	0	1,62	4	21,28	24,38	200	22,3	0,1				
№102 Москва 2017г	суп картофельный с бобовыми (горох)	200	10,35	5,28	19,4	166,52	0,2	0	0,53	13,3	29,8	51,62	121,95	16,42	1,42				
№290 Москва 2017г	птица тушеная в соусе	125	10,9	11,3	3,66	159,94	0,05	70,12	1,36	1,37	0	2,42	60,6	28,1	0,51				
№305 Москва 2017г	рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	200	0,024	0	0,27	0	0,38	23,7	18,4	33,45	0,33				
№345 Москва 2017г	компот из смородины черной	200	0,2	0	16,4	66,4	0,14	0	0,33	0	0	6	4,9	45	20	0,5			
		30	2,4	0,6	15,1	75,4	0,033	0	0,025	0,42	0	51	35	20	0,5				
	хлеб пшеничный	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	0	4,9	45	14,1	0,6				
	хлеб дарницкий	150	0,6	0,6	19,2	84,6	0,06	0	0,3	15	190,72	524,83	160,21	4,96					
	фрукт свежий	945	31,84	26,01	127,73	872,43	0,527	70,145	5,21	61,27	63,53	1045,13	250,46	8,8					
	<b>Итого:</b>																		
	<b>Итого за день:</b>		53,78	52,12	220,55	1566,48	0,761	105,04	6,82	63,53	605,27	250,46	8,8						

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углевы		В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe							
															жирны	углевы	В1	А	Е	С	Са
<b>6 ДЕНЬ</b>																					
<b>ЗАВТРАК</b>																					
№14 Москва 2017г	масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0							
№209 Москва 2017г	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	100	0,24	0	22	76,8	4,8	0							
№175 Москва 2017г	каша вязкая молочная из риса и пшени	205	8,7	8,1	33,5	241,7	0,16	0,02	0,8	0	159,6	112	42	1,4							
№376 Москва 2017г	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0	0	0	12	8	6	0,8							
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,8	20,12	100,5	0,04	0	0,27	0	16	73,3	9,07	0,53							
	Хлеб дарницкий	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>525</b>	<b>20,03</b>	<b>21,1</b>	<b>81,33</b>	<b>595,36</b>	<b>0,24</b>	<b>100,09</b>	<b>1,83</b>	<b>0</b>	<b>230,9</b>	<b>318,1</b>	<b>75,97</b>	<b>4,33</b>							
№20 Москва 2017г	салат из свежих огурцов	60	0,45	3,62	1,41	40,02	0,02	0	0,21	2,82	13,56	23,75	7,91	0,82							
№96 Москва 2017г	рассольник ленинградский	200	3,64	5,2	11,6	107,76	0,18	0,1	0	3,9	82,3	120	7,9	0,9							
№255 Москва 2017г	печень по - Строгановски	100	13,26	11,23	3,52	168,19	0,2	5782	3,44	8,45	33,24	239,32	17,47	5							
№309 Москва 2017г	макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,06	0	0,97	0	4,86	37,17	21,12	1,11							
№389 Москва 2017г	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	0	0,2	4	14	14	8	2,8							
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	15,1	75,4	0,033	0	0,33	0	6	19,5	33,45	0,33							
	Хлеб дарницкий	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6							
	фрукт свежий	150	0,6	0,6	19,2	84,6	0,06	0	0,3	15	51	35	20	0,5							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>920</b>	<b>29,77</b>	<b>26,1</b>	<b>109,78</b>	<b>793,1</b>	<b>0,583</b>	<b>5782,1</b>	<b>5,87</b>	<b>34,17</b>	<b>209,86</b>	<b>533,74</b>	<b>129,95</b>	<b>12,06</b>							
	<b>Итого за день:</b>		<b>49,8</b>	<b>47,2</b>	<b>191,11</b>	<b>1388,46</b>	<b>0,823</b>	<b>5882,2</b>	<b>7,7</b>	<b>34,17</b>	<b>440,76</b>	<b>851,84</b>	<b>205,92</b>	<b>16,39</b>							

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			(гр)				В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe					
			белки	жиры	углев.														
	<b>7 ДЕНЬ</b>																		
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
№14 Москва 2017г	масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0					
№210 Москва 2017г	омлет натуральный	65	5,39	9,6	1,02	112,02	0,04	125,5	0,29	0,1	39,86	87,3	6,24	1,02					
№173 Москва 2017 г	каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	155	6,24	9,84	28,23	226,44	0,14	40,4	0,46	0,7	110,4	173,4	52,3	1,3					
№382 Москва 2017г	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6	0,06	24,4	0	1,6	152,22	124,6	21,34	4,75					
		40	3,2	0,8	20,12	100,5	0,04	0	0,27	0	16	73,3	9,07	0,53					
	хлеб пшеничный	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6					
	хлеб дарницкий	<b>500</b>	<b>21,89</b>	<b>31,36</b>	<b>79,4</b>	<b>687,42</b>	<b>0,29</b>	<b>190,37</b>	<b>1,54</b>	<b>2,4</b>	<b>339,78</b>	<b>506,6</b>	<b>103,05</b>	<b>8,2</b>					
	<b>ИТОГО:</b>																		
	<b>ОБЕД</b>																		
№71 Москва 2017г	овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,68	0	2,2	11,52	0,036	0	0,42	5,25	8,4	15,6	12	0,54					
№99 Москва 2017г	суп из овощей	200	6,37	5,4	7,47	103,96	0,12	0	0,21	2,1	67,5	192	9,8	0,9					
№259 Москва 2017г	жаркое по - домашнему	250	13,25	10,5	18	219,5	0,03	0,01	0,71	0	136,2	156,3	9,3	1,3					
№261 Пермь 2001г	напиток из шиповника	200	0,7	0,28	24,7	104,12	0,08	0	0,4	100	36	26	22	0,6					
		30	2,4	0,6	15,1	75,4	0,033	0	0,33	0	6	19,5	33,45	0,33					
	хлеб пшеничный	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6					
	хлеб дарницкий	150	0,6	0,6	19,2	84,6	0,06	0	0,3	15	51	35	20	0,5					
	фрукт свежий	<b>920</b>	<b>26,9</b>	<b>17,71</b>	<b>98,97</b>	<b>662,87</b>	<b>0,369</b>	<b>0,035</b>	<b>2,79</b>	<b>122,35</b>	<b>310</b>	<b>489,4</b>	<b>120,65</b>	<b>4,77</b>					
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>48,79</b>	<b>49,07</b>	<b>178,37</b>	<b>1350,29</b>	<b>0,659</b>	<b>190,4</b>	<b>4,33</b>	<b>124,75</b>	<b>649,78</b>	<b>996</b>	<b>223,7</b>	<b>12,97</b>					



№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Са	Р	Мg	Fe						
	<b>8 ДЕНЬ</b>																			
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
№14 Москва 2017г	Масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0						
№15 Москва 2017г	сыр "голландский"	15	3,95	3,99	0	51,71	0	0,03	0,05	0	106,8	90	8,25	0,11						
№105 Пермь 2001г	каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,5	0,16	0,02	0,8	0	159,6	112	42	1,4						
№378 Москва 2017г	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83	0,04	10	0	0	126,6	92,8	15,4	0,41						
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,8	20,12	100,5	0,04	0	0,27	0	16	73,3	9,07	0,53						
	хлеб дарницкий	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6						
	кондитерское изделие/ мармелад	30	1,65	0,06	21,6	93	0	0	0	3,5	0	0	0	0,1						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>18,42</b>	<b>20,4</b>	<b>102,66</b>	<b>667,4</b>	<b>0,25</b>	<b>10,115</b>	<b>1,64</b>	<b>3,5</b>	<b>430,3</b>	<b>416,1</b>	<b>88,82</b>	<b>3,15</b>						
	<b>ОБЕД</b>																			
№71 Москва 2017г	овощи натуральные свежие (отурец)	60	0,4	0	1,1	6	0,024	0	0,06	4,9	10,2	18	8,4	0,3						
№42 Пермь 2001г	суп картофельный с рыбой	200	5,2	3,04	13,68	102,88	0,1	0	1,02	8,86	19,34	56,9	23,48	0,88						
№268 Москва 2017г	биточек мясной	90	9,05	10,3	9,68	167,62	0,045	11,36	2,05	0,45	15,73	103,71	20,52	1,63						
№309 Москва 2017г	макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,06	0	0,97	0	4,86	37,17	21,12	1,11						
	напиток витаминный "Витопшка"	200	0	0	19	76	0,3	120	0	20	0	0	0	0						
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	15,1	75,4	0,033	0	0,33	0	6	19,5	33,45	0,33						
	хлеб дарницкий	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6						
	мороженое (БЭМЖ)	70	2,6	10,5	14,28	162,4	0,021	60,2	0,28	0,28	111,3	79,8	14,7	0,14						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>830</b>	<b>28,07</b>	<b>29,29</b>	<b>111,59</b>	<b>822,63</b>	<b>0,593</b>	<b>191,59</b>	<b>5,13</b>	<b>34,49</b>	<b>172,33</b>	<b>360,08</b>	<b>135,77</b>	<b>4,99</b>						
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>46,49</b>	<b>49,69</b>	<b>214,25</b>	<b>1490,03</b>	<b>0,843</b>	<b>201,7</b>	<b>6,77</b>	<b>37,99</b>	<b>602,63</b>	<b>776,18</b>	<b>224,59</b>	<b>8,14</b>						

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			(гр)				В <sub>1</sub>	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe				
			белки	жиры	углев.													
	<b>9 ДЕНЬ</b>																	
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
№14 Москва 2017г	масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0				
№223 Москва 2017г	запеканка из творога с молоком ступенным	70	10,2	7,74	19,6	189	0,042	45,5	0,29	0	136,91	150,61	18,59	0,45				
№173 Москва 2017 г	каша вязкая молочная из гречневой крупы	155	6,53	8,36	33,51	235,43	0,11	11,19	0,58	1,49	109,38	165,58	33,9	1,87				
№377 Москва 2017г	чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	61,5	0	0	0,01	2,83	14,2	4,4	2,4	0,36				
		40	3,2	0,8	20,12	100,5	0,04	0	0,27	0	16	73,3	9,07	0,53				
		30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6				
		<b>512</b>	<b>23,04</b>	<b>24,5</b>	<b>100,86</b>	<b>716,29</b>	<b>0,202</b>	<b>56,755</b>	<b>1,67</b>	<b>4,32</b>	<b>297,79</b>	<b>441,89</b>	<b>78,06</b>	<b>3,81</b>				
	<b>ИТОГО:</b>																	
	<b>ОБЕД</b>																	
таблица 32 Москва 1999г	свекла отварная (порц)	60	1,08	0,06	5,88	28,8	0,01	0	0,06	5,34	27	30,6	15,6	1,02				
№88 Москва 2017г	щи из свежей капусты с картофелем	200	5,6	4,72	5,76	87,92	0,04	0,09	1	12,64	54	67,9	11,3	0,7				
№294 г.Москва 2017г	котлета рубленая из птицы	90	9,42	9,5	10,01	163,5	0,13	44,98	1,58	0,5	44,52	54,54	13,98	1,044				
№128 Москва 2017г	картофельное пюре	150	3,26	9,6	18,9	175,04	0,1	35	0,17	18,68	43,7	92	28,8	1,08				
№349 Москва 2017г	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32	130,64	0,51	0	0,51	0	32,48	23,44	17,46	0,7				
		30	2,4	0,6	15,1	75,4	0,033	0	0,33	0	6	19,5	33,45	0,33				
		30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6				
		150	0,6	0,6	19,2	84,6	0,06	0	0,3	1,5	51	35	20	0,5				
		<b>910</b>	<b>25,92</b>	<b>25,41</b>	<b>119,15</b>	<b>809,67</b>	<b>0,893</b>	<b>80,095</b>	<b>4,37</b>	<b>52,16</b>	<b>263,6</b>	<b>367,98</b>	<b>154,69</b>	<b>5,974</b>				
	<b>ИТОГО:</b>																	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48,96</b>	<b>49,91</b>	<b>220,01</b>	<b>1525,96</b>	<b>1,095</b>	<b>136,85</b>	<b>6,04</b>	<b>56,48</b>	<b>561,39</b>	<b>809,87</b>	<b>232,75</b>	<b>9,784</b>				

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			белки	жиры	углев.		B1	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe						
															калорий	группы	группы	группы	группы	группы
	<b>10 ДЕНЬ</b>																			
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
№14 Москва 2017г	Масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0						
№15 Москва 2017г	Сыр "голландский"	15	3,95	3,99	0	51,71	0	0,03	0,05	0	106,8	90	8,25	0,11						
№182 Москва 2017г	каша жидкая молочная пшениная	205	7,47	8,1	36,98	250,8	0,19	57,98	0,16	1,17	129,9	182,87	47,6	1,23						
№379 Москва 2017г	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	20	0	1,3	125,78	90	14	0,13						
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,8	20,12	100,5	0,04	0	0,27	0	16	73,3	9,07	0,53						
	Хлеб дарницкий	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>20,77</b>	<b>23,15</b>	<b>85,48</b>	<b>633,47</b>	<b>0,284</b>	<b>78,075</b>	<b>1</b>	<b>2,47</b>	<b>399,78</b>	<b>484,17</b>	<b>93,02</b>	<b>2,6</b>						
№45 Москва 2017г	салат из белокочанной капусты	60	0,8	1,9	3,9	36,24	0,01	0	5,03	10,25	15	17	9,05	0,3						
№157 Москва 2004г	солонка "Домашняя"	200	4,5	7,5	11,5	131,5	0,03	0,04	2,2	10,5	187	154	6,9	1,5						
№268 Москва 2017г	пинцель мясной	90	9,05	10,3	9,68	167,62	0,045	11,36	2,05	0,45	15,73	103,71	20,52	1,63						
№305 Москва 2017г	рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	200	0,024	0	0,27	0	2,42	60,6	28,1	0,51						
№345 Москва 2017г	компот из смородины черной	200	0,2	0	16,4	66,4	0,14	0	0,38	27,6	23,7	18,4	13,42	0,71						
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	15,1	75,4	0,033	0	0,33	0	6	19,5	33,45	0,33						
	Хлеб дарницкий	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6						
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	19,2	84,6	0,06	0	0,3	15	51	35	20	0,5						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>910</b>	<b>24,09</b>	<b>25,53</b>	<b>124,75</b>	<b>825,53</b>	<b>0,352</b>	<b>11,425</b>	<b>10,98</b>	<b>63,8</b>	<b>305,75</b>	<b>453,21</b>	<b>145,54</b>	<b>6,08</b>						
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>44,86</b>	<b>48,68</b>	<b>210,23</b>	<b>1459</b>	<b>0,636</b>	<b>89,5</b>	<b>11,98</b>	<b>66,27</b>	<b>705,53</b>	<b>937,38</b>	<b>238,56</b>	<b>8,68</b>						

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
							В <sub>1</sub>	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe				
			белки	жиры	углев.													
	<b>11 ДЕНЬ</b>																	
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
№14 Москва 2017г	масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0				
№209 Москва 2017г	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	100	0,24	0	22	76,8	4,8	1				
№181 Москва 2017г	каша жидкая молочная из манной крупы	205	6,11	5,5	32,38	203,46	0,08	58	0,52	1,17	133,77	118,19	20,3	0,47				
№376 Москва 2017г	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0	0	0	12	8	6	0,8				
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,8	20,12	100,5	0,04	0	0,27	0	16	73,3	9,07	0,53				
	хлеб дарницкий	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6				
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>17,44</b>	<b>18,5</b>	<b>80,21</b>	<b>557,12</b>	<b>0,16</b>	<b>158,07</b>	<b>1,55</b>	<b>1,17</b>	<b>205,07</b>	<b>324,29</b>	<b>54,27</b>	<b>3,4</b>				
	<b>ОБЕД</b>																	
№20 Москва 2017г	салат из свежих огурцов	60	0,45	3,62	1,41	40,02	0,02	0	0,21	2,82	13,56	23,75	7,91	0,82				
№103 Москва 2017г	суп картофельный с макаронными изделиями	200	9,24	5,99	14,03	147	0,01	19,24	1,2	11,3	31,28	87	25,88	1,26				
№282 Москва 2017г	олядь из пчени	100	18,6	15,32	7,51	242,32	0,26	7926	6,4	95	7,62	270	18,4	14,02				
№127 Москва 2017г	картофель в молоке	150	3,27	9	18,2	126,62	0,14	33	0,17	15	62,7	92,7	26	0,9				
№349 Москва 2017г	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32	130,64	0,51	0	0,51	0	32,48	23,44	17,46	0,7				
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	15,1	75,4	0,033	0	0,33	0	6	19,5	33,45	0,33				
	хлеб дарницкий	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6				
	фрукт свежий	150	0,6	0,6	19,2	84,6	0,06	0	0,3	15	51	35	20	0,5				
	<b>Итого:</b>	<b>920</b>	<b>38,12</b>	<b>35,46</b>	<b>119,75</b>	<b>910,37</b>	<b>1,043</b>	<b>7978,3</b>	<b>9,54</b>	<b>139,12</b>	<b>209,54</b>	<b>596,39</b>	<b>163,2</b>	<b>19,13</b>				
	<b>Итого за день:</b>		<b>55,56</b>	<b>53,96</b>	<b>199,96</b>	<b>1467,49</b>	<b>1,203</b>	<b>8136,3</b>	<b>11,09</b>	<b>140,29</b>	<b>414,61</b>	<b>920,68</b>	<b>217,47</b>	<b>22,53</b>				

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углевы.		В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe				
															Итого	Итого	Итого	Итого
<b>12 ДЕНЬ</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>																		
№14 Москва 2017г.	Масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0				
№45 Пермь 2001г.	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	4,75	17,96	142,57	0,07	26,4	0,3	0,66	130,4	109,5	21,34	0,52				
№382 Москва 2017г.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6	0,06	24,4	0	1,6	152,22	124,6	21,34	4,75				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,8	20,12	100,5	0,04	0	0,27	0	16	73,3	9,07	0,53				
	Хлеб дарницкий	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>17,24</b>	<b>16,67</b>	<b>68,11</b>	<b>491,53</b>	<b>0,18</b>	<b>50,865</b>	<b>1,09</b>	<b>2,26</b>	<b>319,92</b>	<b>355,4</b>	<b>65,85</b>	<b>6,4</b>				
№23 Москва 2017г.	салат из свежих помидоров	60	0,67	3,67	2,75	46,71	0,03	0	0,33	10,83	10,64	19,1	10,47	0,5				
№82 Москва 2017г.	борщ с капустой и картофелем	200	6,54	5,4	8,9	110,36	0,2	0,08	0,4	8,7	57,5	244,1	41,2	2,8				
№260 Москва 2017г.	гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	0,28	0	2,6	0,92	20	128,62	22,39	2,21				
№171 Москва 2017г.	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	8,95	42,52	283,83	0,2	37,5	0,47	0	24,74	197,2	131,74	4,43				
№261 Пермь 2001г.	напиток из шиповника	200	0,7	0,28	24,7	104,12	0,08	0	0,4	100	36	26	22	0,6				
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	15,1	75,4	0,033	0	0,33	0	6	19,5	33,45	0,33				
	хлеб дарницкий	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6				
	фрукт свежий	150	0,6	0,6	19,2	84,6	0,06	0	0,3	15	51	35	20	0,5				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>920</b>	<b>36,66</b>	<b>36,62</b>	<b>128,36</b>	<b>989,79</b>	<b>0,893</b>	<b>37,605</b>	<b>5,25</b>	<b>135,45</b>	<b>210,78</b>	<b>714,52</b>	<b>295,35</b>	<b>11,97</b>				
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>53,9</b>	<b>53,29</b>	<b>196,47</b>	<b>1481,32</b>	<b>1,073</b>	<b>88,47</b>	<b>6,34</b>	<b>137,71</b>	<b>530,7</b>	<b>1069,92</b>	<b>361,2</b>	<b>18,37</b>				

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			белки	жиры	углев.		B <sub>1</sub>	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe						
	<b>13 ДЕНЬ</b>																			
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
№14 Москва 2017г	масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0						
№15 Москва 2017г	сыр "голландский"	15	3,95	3,99	0	51,71	0	0,03	0,05	0	106,8	90	8,25	0,11						
№182 Москва 2017г	каша жидкая молочная пшеничная	205	7,47	8,1	36,98	250,7	0,19	57,98	0,16	1,17	129,9	182,87	47,6	1,23						
№378 Москва 2017г	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83	0,04	10	0	0	126,6	92,8	15,4	0,41						
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,8	20,12	100,5	0,04	0	0,27	0	16	73,3	9,07	0,53						
	хлеб дарницкий	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6						
	хлеб дарницкий	500	19,12	21,82	85,43	614,6	0,28	68,075	1	1,17	400,6	486,97	94,42	2,88						
	<b>Итого:</b>																			
	<b>ОБЕД</b>																			
№71 Москва 2017г	овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,4	0	1,1	6	0,024	0	0,06	4,9	10,2	18	8,4	0,3						
№102 Москва 2017г	суп картофельный с бобовыми (горох)	200	10,35	5,28	19,4	166,52	0,2	0	0,53	13,3	29,8	200	22,3	0,1						
№235 Москва 2017г	шницель рыбный натуральный	90	7,3	5,54	6,19	104	0,036	18,2	2,93	2,06	42,68	115,71	20,97	1,59						
№128 Москва 2017г	картофельное пюре	150	3,26	9,6	18,9	175,04	0,1	35	0,17	18,68	43,7	92	28,8	1,08						
	напиток витаминный "Витошка"	200	0	0	19	76	0,3	120	0	20	0	0	0	0						
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	15,1	75,4	0,033	0	0,33	0	6	19,5	33,45	0,33						
	хлеб дарницкий	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6						
	мороженое (БЗМЖ)	70	2,6	10,5	14,28	162,4	0,021	60,2	0,28	0,28	111,3	79,8	14,7	0,14						
	<b>Итого:</b>	830	29,21	31,85	106,27	829,13	0,724	233,43	4,72	59,22	248,58	570,01	142,72	4,14						
	<b>Итого за день:</b>		48,33	53,67	191,7	1443,73	1,004	301,5	5,72	60,39	649,18	1056,98	237,14	7,02						

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			белки	жиры	углевы.		В1	А	Е	С	Са	Р	Мg	Fe						
	<b>14 ДЕНЬ</b>																			
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
№14 Москва 2017г	Масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0						
№210 Москва 2017г	Омлет натуральный	65	5,39	9,6	1,02	112,02	0,04	125,5	0,29	0,1	39,86	87,3	6,24	1,02						
№173 Москва 2017г	каша вязкая молочная из гречневой крупы	155	6,53	8,36	33,51	235,43	0,11	11,19	0,58	1,49	109,38	165,58	33,9	1,87						
№379 Москва 2017г	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	20	0	1,3	125,78	90	14	0,13						
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,8	20,12	100,5	0,04	0	0,27	0	16	73,3	9,07	0,53						
	хлеб дарницкий	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>21,27</b>	<b>29,02</b>	<b>83,03</b>	<b>678,41</b>	<b>0,244</b>	<b>156,76</b>	<b>1,66</b>	<b>2,89</b>	<b>312,32</b>	<b>464,18</b>	<b>77,31</b>	<b>4,15</b>						
№52 Москва 2017г	салат из свежесы отварной	60	0,85	3,6	5	55,8	0,01	0	1,62	4	21,28	24,38	12,42	0,79						
№96 Москва 2017г	рассолыник ленинградский	200	3,64	5,2	11,6	107,76	0,18	0,1	0	3,9	82,3	120	7,9	0,9						
№268 Москва 2017г	котлета мясная	90	9,05	10,3	9,68	167,62	0,045	11,36	2,05	0,45	15,73	103,71	20,52	1,63						
№143 Москва 2017г	рагу из овощей	150	2,66	12,87	12,9	178,08	0,09	69	3,02	18,8	55,74	67,5	24,39	0,9						
№349 Москва 2017г	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32	130,64	0,51	0	0,51	0	32,48	23,44	17,46	0,7						
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	15,1	75,4	0,033	0	0,33	0	6	19,5	33,45	0,33						
	хлеб дарницкий	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6						
	фрукт свежий	150	0,6	0,6	19,2	84,6	0,06	0	0,3	15	51	35	20	0,5						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>910</b>	<b>22,76</b>	<b>33,5</b>	<b>117,78</b>	<b>863,67</b>	<b>0,938</b>	<b>80,485</b>	<b>8,25</b>	<b>42,15</b>	<b>269,43</b>	<b>438,53</b>	<b>150,24</b>	<b>6,35</b>						
	<b>Итого за день:</b>		<b>44,03</b>	<b>62,52</b>	<b>200,81</b>	<b>1542,08</b>	<b>1,182</b>	<b>237,24</b>	<b>9,91</b>	<b>45,04</b>	<b>581,75</b>	<b>902,71</b>	<b>227,55</b>	<b>10,5</b>						

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)													
			(гр)				В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe	В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe				
			белки	жиры	углев.																					
	<b>15 ДЕНЬ</b>																									
	<b>ЗАВТРАК</b>																									
№14 Москва 2017г	масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0												
№209 Москва 2017г	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	100	0,24	0	22	76,8	4,8	1												
№105 Пермь 2001г	каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,5	0,06	58	0,21	1,17	130,09	138,14	30,12	0,47												
№376 Москва 2017г	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0	0	0	12	8	6	0,8												
		40	3,2	0,8	20,12	100,5	0,04	0	0,27	0	16	73,3	9,07	0,53												
		30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6												
	хлеб пшеничный	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6												
	хлеб дарницкий	525	16,45	19,62	80,44	564,16	0,14	158,07	1,24	1,17	201,39	344,24	64,09	3,4												
	<b>итого:</b>																									
	<b>ОБЕД</b>																									
№20 Москва 2017г	салат из свежих огурцов	60	0,45	3,62	1,41	40,02	0,02	0	0,21	2,82	13,56	23,75	7,91	0,82												
№99 Москва 2017г	суп из овощей	200	6,37	5,4	7,47	103,96	0,12	0	0,21	2,1	67,5	192	9,8	0,9												
№255 Москва 2017г	печень по - строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	5782	3,44	8,45	33,24	239,32	17,47	5												
№309 Москва 2017г	макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,06	0	0,97	0	4,86	37,17	21,12	1,11												
№345 Москва 2017г	компот из смородины черной	200	0,2	0	16,4	66,4	0,14	0	0,38	27,6	23,7	18,4	13,42	0,71												
		30	2,4	0,6	15,1	75,4	0,033	0	0,33	0	6	19,5	33,45	0,33												
	хлеб пшеничный	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6												
	хлеб дарницкий	150	0,6	0,6	19,2	84,6	0,06	0	0,3	15	51	35	20	0,5												
	фрукт свежий	920	31,7	26,3	101,85	787,71	0,643	5782	6,26	55,97	204,76	610,14	137,27	9,97												
	<b>итого:</b>		48,15	45,92	182,29	1351,87	0,783	5940,1	7,5	57,14	406,15	954,38	201,36	13,37												
	<b>итого за день:</b>																									



№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			белки	жиры	углев.		B1	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe						
															углев.					
	<b>16 ДЕНЬ</b>																			
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
№14 Москва 2017г	Масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0						
№223 Москва 2017г	Запеканка из творога с молоком сгущенным	70	10,2	7,74	19,6	188,86	0,042	45,5	0,29	0	136,91	150,61	18,59	0,45						
№175 Москва 2017г	Каша вязкая молочная из риса и пшени	155	6,6	6,1	25,3	182,5	0,12	0,015	0,6	0	103,52	84,68	31,75	1,06						
	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	96	0	0	0,8	20,1	14	0	4	0,6						
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,8	20,12	100,5	0,04	0	0,27	0	16	73,3	9,07	0,53						
	Хлеб дарницкий	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6						
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>22,98</b>	<b>22,22</b>	<b>101,45</b>	<b>697,72</b>	<b>0,212</b>	<b>45,58</b>	<b>2,48</b>	<b>20,1</b>	<b>291,73</b>	<b>356,59</b>	<b>77,51</b>	<b>3,24</b>						
	<b>ОБЕД</b>																			
№71 Москва 2017г	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,68	0	2,2	11,52	0,036	0	0,42	5,25	8,4	15,6	12	0,54						
№103 Москва 2017г	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	9,24	5,99	14,03	147	0,01	19,24	1,2	11,3	31,28	87	25,88	1,26						
№243 Москва 2017г	Сосиски отварные	100	11,02	23,85	0,37	261,9	0,18	40	0,4	0	20,6	159	20	1,8						
№139 Москва 2017г	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	109,3	0,045	0	2,93	25,62	88,13	61,04	31,28	1,25						
№261 Пермь 2001г	Напиток из шиповника	200	0,7	0,28	24,7	104,12	0,08	0	0,4	100	36	26	22	0,6						
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	15,1	75,4	0,033	0	0,33	0	6	19,5	33,45	0,33						
	Хлеб дарницкий	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6						
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	19,2	84,6	0,06	0	0,3	15	51	35	20	0,5						
	<b>Итого:</b>	<b>920</b>	<b>30,6</b>	<b>37,17</b>	<b>99,74</b>	<b>857,61</b>	<b>0,454</b>	<b>59,265</b>	<b>6,4</b>	<b>157,17</b>	<b>246,31</b>	<b>448,14</b>	<b>178,71</b>	<b>6,88</b>						
	<b>Итого за день:</b>		<b>53,58</b>	<b>59,39</b>	<b>201,19</b>	<b>1555,33</b>	<b>0,666</b>	<b>104,85</b>	<b>8,88</b>	<b>177,27</b>	<b>538,04</b>	<b>804,73</b>	<b>256,22</b>	<b>10,12</b>						

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			(гр)				В <sub>1</sub>	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe				
			белки	жиры	углев.													
	<b>17 ДЕНЬ</b>																	
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
№14 Москва 2017г	масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0				
№15 Москва 2017г	сыр "голландский"	15	3,95	3,99	0	51,71	0	0,03	0,05	0	106,8	90	8,25	0,11				
№105 Пермь 2001г	каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,5	0,06	58	0,21	1,17	130,09	138,14	30,12	0,47				
№378 Москва 2017г	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83	0,04	10	0	0	126,6	92,8	15,4	0,41				
		40	3,2	0,8	20,12	100,5	0,04	0	0,27	0	16	73,3	9,07	0,53				
	хлеб пшеничный	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6				
	хлеб дарницкий	500	16,77	20,34	81,06	574,4	0,15	68,095	1,05	1,17	400,79	442,24	76,94	2,12				
	<b>ИТОГО:</b>																	
	<b>ОБЕД</b>																	
№71 Москва 2017г	овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,4	0	1,1	6	0,024	0	0,06	4,9	10,2	18	8,4	0,3				
№88 Москва 2017г	щи из свежей капусты с картофелем	200	5,6	4,72	5,76	87,92	0,04	0,09	1	12,64	54	67,9	11,3	0,7				
№235 Москва 2017г	щи из свежей капусты с картофелем	90	7,3	5,54	6,19	104	0,036	18,2	2,93	2,06	42,68	115,71	20,97	1,59				
№128 Москва 2017г	шницель рыбный натуральный	150	3,26	9,6	18,9	175,04	0,1	35	0,17	18,68	43,7	92	28,8	1,08				
№389 Москва 2017г	картофельное пюре	200	1	0	20,2	84,8	0,02	0	0,2	4	14	14	8	2,8				
	сок фруктовый	30	2,4	0,6	15,1	75,4	0,033	0	0,33	0	6	19,5	33,45	0,33				
	хлеб пшеничный	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6				
	хлеб дарницкий	150	0,6	0,6	19,2	84,6	0,06	0	0,3	15	51	35	20	0,5				
	фрукт свежий	910	23,46	21,39	98,75	681,53	0,323	53,315	5,41	57,28	226,48	407,11	145,02	7,9				
	<b>ИТОГО:</b>																	
	<b>ИТОГО за день:</b>		40,23	41,73	179,81	1255,93	0,473	121,41	6,46	58,45	627,27	849,35	221,96	10,02				

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)														
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Са	Р	Мg	Fe														
<b>18 ДЕНЬ</b>																												
<b>ЗАВТРАК</b>																												
№14 Москва 2017г	Масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0														
№15 Москва 2017г	Сыр "голландский"	15	3,95	3,99	0	51,71	0	0,03	0,05	0	106,8	90	8,25	0,11														
№45 Пермь 2001г	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	4,75	17,96	142,51	0,07	26,4	0,3	0,66	130,4	109,5	21,34	0,52														
№379 Москва 2017г	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	20	0	1,3	125,78	90	14	0,13														
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,8	20,12	100,5	0,04	0	0,27	0	16	73,3	9,07	0,53														
	Хлеб дарницкий	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6														
	кондитерское изделие/ мармелад	30	1,65	0,06	21,6	93	0	0	0	3,5	0	0	0	0,1														
	<b>ИТОГО:</b>	<b>575</b>	<b>21,93</b>	<b>19,86</b>	<b>88,06</b>	<b>618,18</b>	<b>0,164</b>	<b>46,495</b>	<b>1,14</b>	<b>5,46</b>	<b>400,28</b>	<b>410,8</b>	<b>66,76</b>	<b>1,99</b>														
№20 Москва 2017г	салат из свежих огурцов	60	0,45	3,62	1,41	40,02	0,02	0	0,21	2,82	13,56	23,75	7,91	0,82														
№82 Москва 2017г	борщ с капустой и картофелем	200	6,54	5,4	8,9	110,36	0,2	0,08	0,4	8,7	57,5	244,1	41,2	2,8														
№289 Москва 2017г	рагу из птицы	250	14,54	13,5	16,3	244,86	0,09	21	2	11,7	28,59	138,1	36	1,83														
№349 Москва 2017г	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32	130,64	0,51	0	0,51	0	32,48	23,44	17,46	0,7														
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	15,1	75,4	0,033	0	0,33	0	6	19,5	33,45	0,33														
	Хлеб дарницкий	30	2,9	0,33	12,3	63,77	0,01	0,025	0,42	0	4,9	45	14,1	0,6														
	Мороженое (БЭМЖ)	70	2,6	10,5	14,28	162,4	0,021	60,2	0,28	0,28	111,3	79,8	14,7	0,14														
	<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>30,09</b>	<b>33,95</b>	<b>100,29</b>	<b>827,45</b>	<b>0,884</b>	<b>81,305</b>	<b>4,15</b>	<b>23,5</b>	<b>254,33</b>	<b>573,69</b>	<b>164,82</b>	<b>7,22</b>														
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>52,02</b>	<b>53,81</b>	<b>188,35</b>	<b>1445,63</b>	<b>1,048</b>	<b>127,8</b>	<b>5,29</b>	<b>28,96</b>	<b>654,61</b>	<b>984,49</b>	<b>231,58</b>	<b>9,21</b>														
	<b>ИТОГО за смену:</b>		<b>878,45</b>	<b>930,94</b>	<b>3627,06</b>	<b>26381,82</b>	<b>15,563</b>	<b>22374</b>	<b>129,58</b>	<b>1300,92</b>	<b>10355,8</b>	<b>16768,5</b>	<b>4449,11</b>	<b>214,994</b>														
	<b>среднее значение за смену</b>		<b>48,80</b>	<b>51,72</b>	<b>201,50</b>	<b>1465,66</b>	<b>0,86</b>	<b>1242,97</b>	<b>7,20</b>	<b>72,27</b>	<b>575,32</b>	<b>931,58</b>	<b>247,17</b>	<b>11,94</b>														
	<b>ИТОГО за смену (соотношение):</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>																							