

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

МБОУ Мокинская ООШ

14 мая 2025 г.

И.А. Гилева



Примерное пятнадцатидневное меню

ДЛЯ ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

составлено на основании "Единого сборника технологических нормативов , рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений" Уральского регионального центра питания сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тепешкина Пермь 2021 .

29 мая 2025 года

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
168	Каша манная молочная вязкая	210	4,52	4,07	35,46	197	0,04	0	20	0	10,7	38,6	7,9	0,47	
14	Сыр (порциями)	25	5,75	7,42	0	90,83	0,017	0	0,083	0,167	220	125	9,17	0,25	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
480	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	0	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Обед														
88	Ши из свежей капусты с картофелем	250	6,34	4,04	7,81	91,44	0	9,50	0	0	80,52	34,49	14,7	6,315	
608	Котлета из мяса	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0	43,75	166,38	32,13	1,5	
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0	28	0	6,48	49,56	28,16	1,48	
462	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,46	33,45	0,00	0,77	0	0	0,00	0,00	0,00	0	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	0,01	1,08	0	0	6,40	3,60	0	0,18	
424	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,0028	0,2	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1	
707	Сок натуральный промышленного производства (индивидуальная упаковка)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0	4	0,00	0	14,00	0,00	4,00	2,8	
481	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	12,70	61,20	0,05	0	0	0,65	5,40	26,10	5,70	1,20	
480	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,40	30,20	142,00	0	0	0	1,20	13,80	50,40	19,80	1,20	
	Итого:	1625	57,60	40,805	230,05	1488,47	0,30	15,7	76,93	3,457	442,85	621,33	146,16	17,995	

30 мая 2025 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Йод
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
90	Каша ячневая молочная	200	5,643	6,15	25,736	174,431	2,346	0,558	0	0	54,07	0	0	0,289	
693	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9	
1	Бутерброд с маслом и сыром	30	3,48	8,32	17,2	157,6	0	0	0	0	80	0	0	0,5	
480	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0	0	0	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
	Обед														
73	Рассольник на мясном бульоне	250	1,89	2,52	15,49	93,28	0,064	9,55	0	0	22,36	0	0,00	0,65	
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,50	0	0	21,85	40,02	13,30	0,57	
388	Котлета рыбная	100	19,70	5,20	14,90	177,60	0,10	0,50	13,3	3,1	60,10	271,40	47,00	1,5	
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00	0	49,30	115,46	37,00	1,34	
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	0	0	0	0	6,00	0	0	0,4	
394	Банан	400	6,00	2	84,00	378,00	0,16	40	0	0	32,00	0	168	2,4	
481	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	12,70	61,20	0,05	0	0	0,65	5,40	26,10	5,70	1,20	
480	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,40	30,20	142,00	0	0	0	1,20	13,80	50,40	19,80	1,20	
	Итого:	1831	54,45	40,53	281,97	1664,211	2,93	84,83	65,00	5,55	469,28	633,18	329,60	11,55	

02 июня 2025 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод
	Завтрак														
4	Каша пшениная	200	5,63	8,8	72,4	314,28	0,17	0,54	0,17	0,48	192,2	117	23,06	1,18	
14	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	16,6	0,2	149,6	0	0	0,2	0,4	2,4	3,8	0	0	
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,1	25,03	118,8	0,02	0,45	0,08	0,05	69,2	168	6	0,35	
480	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	0	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Обед														
70	Овощи консервированные (огурцы маринован	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	0	0	13,8	0	0	0,36	
210	Суп куриный с лапшой	250	7,18	2,94	11,76	102,26	0	3,33	0	0	1,24	8,33	0,11	0	
30	Плов из отварной птицы	200	15,2	15,1	36,1	341,9	0	1,2	0	0	0	0	0	0	
338	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0	24	0	13,5	3,3	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
707	Сок натуральный пром.пр-ва	200	1	0,2	20,2	92	0	4	0	0	14	0	4	2,8	
540	Ватрушка с повидлом	70	4,32	1,98	47,72	226,33	0,047	0,117	0,012	0,58	12,83	36,17	8,17	0,817	
480	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	0	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого:	1670	46,25	49,18	304,01	1736,07	0,257	30,637	0,462	3,91	363,27	434,1	94,44	11,607	

04 июня 2025 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод
	Завтрак														
160	Суп молочный вермишелевый	250	5,5	4,9	12,3	331,2	0,1	0,81	0,05	0,38	147,2	161	27,9	0,38	
510	Пряник	60	3,6	2,88	43	219,6	0	0	0	0	6,6	30	5,4	0,48	
693	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9	
480	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0	0	0	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
	Обед														
202	Суп овощной на курином бульоне	250	2,10	7,48	11,69	122,96	0	8,50	0	0	32,14	86,84	53,78	0,09	
294	Котлета рубленая из птицы	100	2,70	6,10	9,80	116,30	0,00	0,10	0,00	0,4	32,80	57,40	13,80	0,8	
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0	0,02	0,00	15,57	250,20	81,00	4,73	
331	Соус сметанный с томатом	30	0,60	1,20	2,20	24,40	0	0,4	0	0,00	8,40	7,40	2,20	0	
70	Огулец свежий	50	0,40	0,00	1,10	6,20	0	2	3,9	0,00	10,20	18,60	6,20	0,5	
374	Компот из апельсинов	200	0,33	0,11	17,78	75,44	0,00	10	0	0,11	17,33	8,56	5,78	0,11	
707	Сок натуральный промышленного производства	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	4	0	0	14,00	0,00	4	2,8	
118	Апельсин	150	1,35	0,30	11,85	62,55	0,00	36	0	0	45,90	0,00	17,55	0,45	
481	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	12,70	61,20	0,05	0	0	0,65	5,40	26,10	5,70	1,20	
480	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,40	30,20	142,00	0,00	0	0	1,20	13,80	50,40	19,80	1,20	
	Итого:	1300	39,23	33,75	253,92	1732,18	0,37	62,31	21,67	3,34	473,74	826,30	281,91	14,24	

05 июня 2025 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод
	Завтрак														
189	Каша пшеничная	200	6,4	7,3	29,5	210,3	0,1	0,6	0	0,1	128,8	150,3	29,1	1,3	
14	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	16,6	0,2	149,6	0	0	0,2	0,4	2,4	3,8	0	0	
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,1	25,03	118,8	0,02	0,45	0,08	0,05	69,2	168	6	0,35	
480	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	0	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2	

обед

2	Россольник	250	2,00	5,11	16,93	121,75	0	7,54	0	0	24,95	63,30	26,40	0,94	
288/355	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	100	13,98	15,67	18,29	269,33	0,09	1,29	63,72	0	45,25	158,78	34,38	1,42	
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,20	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33	
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0	0	6,40	3,60	0	0,18	
424	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,003	0,2	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
707	Сок натуральный промышленного производства (индивидуальная упаковка)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0	4	0,00	0	14,00	0,00	4,00	2,8	
481	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	12,70	61,20	0,05	0	0	0,65	5,4	26,1	5,7	1,2	
480	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,40	30,20	142,00	0	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого:	1651	48,78	58,05	240,04	1666,32	0,34	15,16	89,30	3,84	351,83	796,08	175,32	12,92	

06 июня 2025 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
	Завтрак														
390	каша манная молочная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	0	192,17	156,05	23,52	0,3	
386	Йогурт с фруктово-ягодным наполнителем	120	3,6	3,84	4,93	68,64	0,042	0,063	0,031	0	127,3	100,7	14,6	0,01	
480	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
480	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	0	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Обед														
170	Борщ с капустой, картофелем на мясном бульоне	250	1,82	4,91	12,74	102,5	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19	
591	Гуляш из говядины	100	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	0	29,4	234,98	31,39	2,8	
240	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,9	8,1	39	305	0	0	0	0	6,6	0	35	0,7	
648	кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0	
707	Сок натуральный промышленного производства (индивидуальная упаковка)	200	1	0,2	20,2	92	0	4	0	0	14	0	4	2,8	
480	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	0	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого:	1260	50,76	43,47	192,01	1291,38	0,402	22,58	36,78	2,4	450,65	661,56	176,36	10,6	

09 июня 2025 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	Йод
	Завтрак																
4	Каша рисовая молочная	200	7,7	10	68,9		308,6	0,08	0,86	0,05	0,83		195	960	43,06	0,62	
693	Какао с молоком	200	3,8	3	23		130,8	0	0,5	17,7	0		117,5	104,6	28,9	0,9	
14	Сыр (порциями)	25	5,75	7,42	0		90,83	0,017	0	0,083	0,167		220	125	9,17	0,25	
480	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2		142	0	0	0	1,2		13,8	50,4	19,8	1,2	
	Обед																
87	Суп с рыбной консервой	250	8,61	8,4	14,34		167,25	0,1	9,11	15	0		45,3	176,53	47,35	1,26	
436	Жаркое по-домашнему	240	27,53	7,47	21,95		265,00	0,21	8,97	24,00	0		31,10	337,00	65,70	4,03	
118	апельсин	150	1,35	0,30	11,85		62,55	0,00	36,00	0,00	0		45,90	0,00	17,55	0,45	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14		28	0	0	0	0		6	0	0	0,4	
509	Печенье	100	7,6	9,8	74,4		417	0	0	11	0		29	90	20	2,2	
707	Сок натуральный промышленного производства (индивидуальная упаковка)	200	1	0,2	20,2		92	0	4	0	0		14	0	4	2,8	
480	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2		142	0	0	0	1,2		13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого:	1650	72,74	47,39	309,04		1846,03	0,407	59,44	67,833	3,397		731,4	1893,9	275,3	15,31	

10 июня 2025 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
	Завтрак														
173	Каша из овсяных хлопьев вязкая	210	9,04	13,44	40,16	318	0	158,7	0	0	158,65	0	72,15	2,09	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
14	масло сливочное (порциями)	20	0,2	16,6	0,2	149,6	0	0	0,2	0,4	2,4	3,8	0	0	
480	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	0	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Обед														
204	Суп рисовый с говядиной	250	6,18	3,30	14,65	113,00	0,11	8,33	0,00	0	24,98	96,93	29,45	1,24	
265	Плов из мяса	200	25,87	12,67	42,27	401,33	0	0	0	0	48	0	45,33	1,33	
70	Овощи консервированные (огурцы соленные)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	0	0	13,8	0	0	0,36	
374	Компот из апельсинов	200	0,33	0,11	17,78	75,44	0	10	0	0,11	17,33	8,56	5,78	0,11	
118	Апельсин	150	1,35	0,3	11,85	62,55	0	36	0	0	45,9	0	17,55	0,45	
707	Сок натуральный промышленного пр-ва	200	1	0,2	20,2	92	0	4	0	0	14	0	4	2,8	
964	Булочка домашняя	100	7,83	14,83	60,33	388,33	0,1	0	0,083	1,167	11,5	42	16,5	1	
480	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	0	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого:	1725	61,68	62,31	283,34	1920,65	0,23	223	0,283	4,077	370,16	252,09	230,36	12,18	

11 июня 2025 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					Йод
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
177	Каша "Дружба" с изюмом	200	10,44	11,11	41,3	307	0,26	1,2	81	0	158,6	257,3	86,7	2,75		
508	вафли	100	2,8	3,4	77,4	354	0	0	3	0	16	36	10	1,6		
480	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4		
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
Обед																
58	Свекольник со сметаной	250	4,22	6,5	13,77	145	0,09	9,95	0	0	47,51	0	0	1,64		
42	Салат из свежей капусты с яблоком	100	1,67	5,17	10,7	86,4	0	18,8	0,02	0,43	12,5	102,3	11,5	0,37		
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	0	49,3	115,46	37	1,34		
388	Котлета рыбная	100	19,7	5,2	14,9	177,6	0,1	0,5	13,3	3,1	60,1	271,4	47	1,5		
430	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4		
707	Сок натуральный промышленного производства (индивиду.упаковка)	200	1	0,2	20,2	92	0	4	0	0	14	0	4	2,8		
338	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0	24	0	13,5			
481	Хлеб ржаной	30	2	0,25	12,7	61,2	0,05	0	0	0,65	5,4	26,1	5,7	1,2		
480	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	0	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2		
	Итого:	1820	53,81	39,43	306,23	1745,7	0,68	73,67	131,32	5,98	420,11	884,16	245,1	15,8		

16 июня 2025 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
302	Каша гречневая молочная	200	8,1	6	32,9	212,7	0,2	0,4	23,7	3,4	99,2	198,4	99,9	3,3	
693	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9	
14	Бутерброд с маслом и сыром	50	3,48	8,32	17,2	157,6	0	0	0	0	80	0	0	0,5	
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Обед														
67	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	260	8,74	5,24	23,96	178,47	0,273	16,78	0	0	52,37	0	0	2,53	
42	Салат из свежей капусты с яблоком	100	1,67	5,17	10,70	86,40	0,00	18,80	0,02	0,43	12,50	102,3	11,5	0,37	
159	Зразы школьные	100	13,90	16,80	12,90	259,00	0,06	0	0	0	19,79	0	27,28	1,69	
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34	0	49,30	115,46	37,00	1,34	
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	0,00	0,00	0	0	6,00	0,00	0	0,4	
394	банан	400	6,00	2,00	84,00	378,00	0,16	40	0,00	0	32,00	0,00	168,00	2,4	
481	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	12,70	61,20	0,05	0	0	0,65	5,40	26,10	5,70	1,20	
480	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,40	30,20	142,00	0	0	0	1,20	13,80	50,40	19,80	1,20	
	Итого:	1565	58,87	53,78	303,92	1888,17	0,92	100,7	75,42	6,28	494,76	622,46	407,98	16,43	

13 июня 2025 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
168	Каша манная молочная	210	4,52	4,07	35,46	197	0,04	0	20	0	10,7	38,6	7,9	0,47
14	Сыр (поршиками)	25	5,75	7,42	0	90,83	0,017	0	0,083	0,167	220	125	9,17	0,25
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,1	25,03	118,8	0,02	0,45	0,08	0,05	69,2	168	6	0,35
480	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	0	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,34	4,04	7,81	91,44	0	9,50	0	0	80,52	34,49	14,7	6,315
608	Котлета из мяса	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0	43,75	166,38	32,13	1,5
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0	0,02	0	15,57	250,2	81,00	4,73
40	Салат витаминный	100	1,50	4,50	27,80	88,30	0,03	6,30	0,5	4,5	34,20	136,00	18,00	0,86
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	0,01	1,08	0	0	6,40	3,60	0	0,18
118	апельсин	150	1,35	0,30	11,85	62,55	0	36	0,00	0	45,90	0,00	17,55	0,45
481	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	12,70	61,20	0,05	0	0	0,65	5,40	26,10	5,70	1,20
480	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,40	30,20	142,00	0	0	0	1,20	13,80	50,40	19,80	1,20
	Итого:	1565	57,44	41,755	264,51	1593,6	0,49	53,48	49,43	7,767	559,24	1049,17	231,75	18,705

17 июня 2025 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
189	Каша пшеничная	200	6,4	7,3	29,5	210,3	0,1	0,6	0	0,1	128,8	150,3	29,1	1,3
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
14	Масло сливочное порциями	20	0,2	16,6	0,2	149,6	0	0	0,2	0,4	2,4	3,8	0	0
480	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	0	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	Обед													
87	Суп с рыбной консервой	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,1	9,11	15	0	45,30	176,53	47,35	1,26
49	Салат из свежей моркови с яблоком	100	0,71	7,17	17,80	76,50	0,13	9,60	0,05	0,71	37,34	41,6	26,78	1,1
637	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	0,04	0	20	0	39,00	143	20,00	1,8
688	Макаронны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,2	0	5,83	44,60	25,34	1,33
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,2	22,30	110,00	0,02	0,00	0	0	12,00	2,40	0	0,8
338	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0	15	0,00	0	24,00	0,00	13,50	3,3
481	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	12,70	61,20	0,05	0	0	0,65	5,40	26,10	5,70	1,20
480	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,40	30,20	142,00	0	0	0	1,20	13,80	50,40	19,80	1,20
	Итого:	1070	55,84	60,34	217,67	1565,74	0,51	34,31	60,45	4,26	333,67	689,13	207,37	14,89

18 июня 2025 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
160	Суп молочный с вермишелью	250	5,5	4,9	12,3	331,2	0,1	0,81	0,05	0,38	147,2	161	27,9	0,38	
510	Пирог	60	3,6	2,88	4,3	219,6	0	0	0	0	6,6	30	5,4	0,48	
480	Сок натуральный промышленного пр-ва	200	1	0,2	20,2	92	0	4	0	0	14	0	4	2,8	
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
Обед															
201	Суп крестьянский с курой	250	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	0	40,09	43,73	6,78	0,38	
70	Огулец соленый	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,00	0	13,80	0	0	0,36	
30	Плов из отварной птицы	200	15,20	15,10	36,10	341,90	0	1,2	0	0	0,00	0	0,00	0	
424	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,20	0,1	0,24	22,00	76,80	4,80	1	
374	Компот из апельсинов	200	0,33	0,11	17,78	75,44	0,00	10,00	0	0,11	17,33	8,56	5,78	0,11	
118	Апельсин	150	1,35	0,30	11,85	62,55	0	36	0,00	0	45,90	0,00	17,55	0,45	
481	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	12,70	61,20	0,05	0	0	0,65	5,40	26,10	5,70	1,20	
480	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,40	30,20	142,00	0	0	0	1,20	13,80	50,40	19,80	1,20	
Итого:		1070	47,45	36,54	216,56	1616,57	0,25	58,25	1,43	3,18	333,02	421,79	107,61	8,96	

19 июня 2025 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	
	Завтрак															
4	Каша пшенная	200	5,63	8,8	72,4	314,28	0,17	0,54	0,17	0,48	192,2	117	23,06	1,18		
14	Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,2	149,6	0	0	0,2	0,4	2,4	3,8	0	0		
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4		
480	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	0	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2		
	Обед															
210	Суп куриный с лапшой	250	7,18	2,94	11,76	102,26	0	3,33	0	0	1,24	8,33	0,11	0		
436	Жаркое по-домашнему	200	9,78	14,1	19,88	326,2	0,11	7,17	0,22	0,8	17,5	278	35,2	2,19		
964	Булочка домашняя	100	7,83	14,83	60,33	388,33	0,1	0	0,083	1,17	11,5	42	16,5	1		
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0		
707	Сок натуральный промышленного производства (индивидуальная упаковка)	400	2	0,4	40,4	184	0	8	0	0	28	0	8	5,6		
480	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	0	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2		
	Итого:	1690	42,02	58,47	294,67	1826,27	0,4	24,64	0,703	5,25	289,64	565,73	124,47	12,77		