



Директор школы

Топсыть Е.В.

2025г.

14 апреля

Двенадцатидневное меню на лагерь с дневным пребыванием «Улыбка»

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Суп молочный с спагетти	150	200	3,33	5,50	11,32	108,22	0,05	0,45		0,60	95,41	100,60	23,18	0,45	
Какао	200	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,07	1,49	0,02	0,02	170,4	136,8	34,2	1,25	
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
Масло сливочное	30	35	0,1	7,2	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5	
Итого	-	-	11,24	18,94	64,05	474,73	0,22	1,94	0,04	0,66	324,45	428,6	105,38	3,3	
Фрукты(полдник)	180	180	2,26	0,76	28,5	141,76		15			12		63	0,9	

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Рассольник	200	250	5,03	11,30	32,38	143,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16	
Тефтели	80	80	7,77	17,78	0,98	197,4		0			19,6		11,2	1,26	
Рис отварной	150	180	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	
Сок	200	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80	
Хлеб пшеничный	77	100	3,6	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-
помидор порционный	56	56	0,6	0,1	2,0	11,3	0,03	10,0	10,0	0,6	23	42	14	0,6	
Итого	=	=	24,52	35,875	96,385	704,195	0,31	17,4	0,24	3,05	105,14	245,7	97,15	6,99	-

09.06.2025

Заврак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Каша гречневая молочная	150	200	7,94	8,21	35,13	246,17	0,09	1,25	0,07	0,25	125,14	151,2	31,2	0,54	
Компот	200	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	
Хлеб пшеничный	50	77	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-
Сыр	10	12	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55	-
Итого	-	-	13,88	12,73	82,92	497,86	0,2	2,47	0,25	2,05	193,34	310,73	93,68	3,21	
Фрукты(полдник)	100	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86	-

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Суп рыбный	200	250	19,62	22	22,3	465	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13	
Макароны отварные	150	180	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	
Окорочка отварные	40	60	22,26	14,21	0	232,47	0,12	1,34	0,20	4,54	16,9	39,91	18,03	1,235	
Сок	200	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80	-
Хлеб пшеничный	100	100	3,6	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-
Салат из помидор и огурцов	80	80	0,7	4,1	2,5	49,9	0,03	15,3	85,5	0,6	22	25	13	0,6	
Итого	-	-	53,0	42,905	83,325	1049,365	0,42	19,05	0,47	5,27	95,17	269,7	62,57	6,935	

10.06.2025

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Каша ячневая	150	200	9,27	5,325	36,87	231,78	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	№ 308
Кисель	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03	№ 233
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-
Блины	80	80	6,56	79,46	32,97	236,57	3,3	0,1		6,7	6,1	0	2,9	4,4	-
Итого	-	-	20,25	85,985	118,76	696,87	3,45	3,69	0,03	6,83	57,44	164,38	47,45	6,2	-
фрукты(полдник)	100	100	0,6	0,46	14,7	68,28		7,5			17,5		18	3,46	-

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Щи	200	250	0,80	0,14	6,04	270,28	0,78	8,25	0,24	1,53	60,14	27,38	11,76	0,8	№ 52
Гречка отварная	150	180	8,73	5,43	45,0	263,80	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	№ 67
Рыба отварная	60	80	14,52	13,47	5,61	205,32	0,11	2,50	0,51	4,20	34,50	209,76	37,84	0,93	№ 242
Чай с сахаром	200	200	0,12	0	12,04	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80	-
Хлеб пшеничный	100	100	3,6	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-
Салат из свеклы и моркови	100	150	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59	№ 13
Итого	-	-	28,61	20,24	93,91	950,22	1,09	56,64	0,98	10,58	193,25	428,78	119,39	6,89	

11.06.2025

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг			Минеральные вещества				Номер рецептуры
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
Каша «Дружба»	150	200	9,27	5,325	36,87	231,78	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Какао	200	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,07	1,49	0,02	0,02	170,4	136,8	34,2	1,25
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Масло сливочное	30	35	0,1	7,2	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5
Итого	-	-	17,28	18,765	89,6	598,29	0,26	5,08	0,07	0,19	255,68	386,7	100,75	3,52
Фрукты(полдник)	100	100	0,39	0,1	30,15	140,8		18,3			19,24		6,36	0,19

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг			Минеральные вещества				Номер рецептуры
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
Рассольник	200	250	5,03	11,30	32,38	143,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16
Рагу из овощей и птицы	150	200	15,38	19,59	18,20	308,58	0,17	10,35	0,39	3,18	28,59	185,54	39,38	2,20
Компот	200	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
Хлеб пшеничный	100	100	3,6	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Салат из капусты и моркови	100	150	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
Итого	-	-	26,85	37,35	81,6	663	0,42	62,46	0,8	10,32	130,66	404,28	124,02	7,85

13.06.2025

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг					Минеральные вещества				Номер рецептуры
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Омлет	150	150	12,7	19,2	3,2	237,0	0,09	0,91	0,04	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54		
Чай	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,46	2,0	1,5	0,25		
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1		
Масло сливочное	30	35	0,1	7,2	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5		
Итого	-	-	15,98	27,6	35,24	464,36	0,19	0,91	0,06	0,76	156,33	295,44	67,32	2,39	-	
фрукты(полдник)	100	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86	-	

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг			Минеральные вещества					Номер рецептуры
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Суп с макаронами	200	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12		0,40	22,83	69,89	29,09	1,13	
Капуста тушеная	100	150	3,6	5,0	14,5	118,7	0,03	31,9	133,0	0,6	82	62	32	1,2	
Сок	200	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80	
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
Винегрет	100	150	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75	
Итого	-	-	22,44	37,475	92,085	802,645	0,54	51,36	133,2	5,74	155,03	269,7	107,87	7,71	

14. 06.2025

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Каша рисовая молочная	150	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44	
Какао	200	200	4,06	4,4	12,5	48,64	0,04	0,68	17,25	0	143	130	34,3	1,1	
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	107,2	0,06	0,	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-
Сыр	10	12	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55	-
Масло	10	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0	65,3		1	3	0	0	
Итого	-	-	14,66	23,74	65,11	473,87	0,15	1,39	0,05	0,29	154	260,73	36,57	2,34	-
Фрукты(полдник)	100	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86	-

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Борщ	200	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01	
Картофель тушёный	150	200	37,2	45,33	41,07	747,09	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58	
Сок	200	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80	
Хлеб	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
Салат из свеклы и моркови	100	150	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20	
Итого	-	-	67,85	72,69	87,08	1306,82	0,43	17,59	1,6	10,23	173,38	622,86	189,56	10,925	

16.06.2025

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества					Номер рецептуры
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Каша рисовая молочная	150	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44	№ 173	
Кисель	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03		
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1		-
Печенье	60	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61		
Итого	-	-	13,91	14,89	118,33	659,32	0,21	1,39	0,09	0,89	168,76	293,97	63,71	2,18		
фрукты(полдник)	100	100	2,26	0,76	28,5	141,76		15			12		63	0,9	-	

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Суп гороховый	200	250	2,73	3,89	13,61	98,79	0,15	11,12	0,25	0,80	22,83	69,89	19,09	1,13	№ 85
Рыба отварная	60	80	14,52	13,47	5,61	205,32	0,11	2,50	0,51	4,20	34,50	209,76	37,84	0,93	№ 242
Пюре картофельное	150	180	4,15	5,9	33,08	60,65	0,09	3,59		0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	№ 694
Компот	200	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80	-
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-
Салат помидоры и огурцы	100	150	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20	№ 33
Итого	-	-	27,89	29,75	87,5	580,91	0,44	23,11	0,76	7,63	144,42	476,43	128,3	7,83	

17.06.2025

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг			Минеральные вещества					Номер рецептуры
	Ив.гр	Пш.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Каша геркулесовая	150	200	3,33	5,50	11,32	108,22	0,05	0,45		0,60	95,41	100,60	23,18	0,45	№ 308
Чай	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,46	2,0	1,5	0,25	№ 943
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-
Масло сливочное	30	35	0,1	7,2	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5	-
сыр	10	10	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55	-
Итого	-	-	6,61	13,9	43,36	327,66	0,15	0,45	0,02	0,64	157,51	293,8	72,68	2,3	-
Фрукты(полдник)	100	100	0,39	0,1	30,15	140,8		18,3			19,24		6,36	0,19	-

Обед

Обед															
Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры
	Ив.гр	Пш.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Суп рыбный	200	250	19,62	22	22,3	465	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13	№ 210
	40	60	22,26	14,21	0	232,47	0,12	1,34	0,20	4,54	16,9	39,91	18,03	1,235	
Окорочка отварные															№ 315
Гречка отварная	150	180	8,73	5,43	45,0	263,80	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	
Сок	200	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80	-
	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
Салат овощной (помидор+огурец= капуста))	100	150	1,76	0,32	6,08	35,2		28			22,4		32	1,4	№ 13
Итого	-	-	57,43	43,36	99,08	1137,27	0,42	47,05	0,47	5,27	117,57	269,7	131,67	8,335	-

18.06.2025

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Каша пшенная с изюмом	200	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	0,04	0,62	84,32	102,24,	16,2	1,2	
Чай	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,46	2,0	1,5	0,25	
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-
Сыр порционный	15	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,1	0	3,2	0,2	150,0	11,9	1,4	1,1	-
Итого	-	-	14,23	12,84	75,12	478,95	0,16	0,57	3,24	0,82	183,06	203,34	45,1	3,65	
фрукты(полдник)	100	100	0,39	0,1	30,15	140,8		18,3			19,24		6,36	0,19	-

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества					Номер рецептуры
	Ив.гр	Пш.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Суп вермишелевый с тушёной	200	200	7,8	6	4,6	86,8	0,02	2,3	0,25	0,80	12,1	69,89	19,09	0,2		
Жаркое по домашнему (свинина)	200	80	14,78	22,74	20,81	343,63	0,59	27,05	0,51	4,20	26,29	209,76	37,84	2,9		
Салат из капусты и моркови	60	60	0,58	3,11	4,32	49,01	0,03	4,3	0	2,30	13,5	36,88	18,82	0,56		
Сок	200	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80	-	
Хлеб пшеничный	100	100	3,6	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	
Итого	-	-	32,91	39,15	88,51	680,89	0,82	41,24	0,76	7,63	107,33	476,43	128,3	8,23		

19.06.2025

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Каша геркулесовая	150	200	9,80	13,94	41,73	331,58	0,06	1,91	0,04	0,62	84,32	102,24	16,2	0,54	№ 174
чай	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,46	2,0	1,5	0,25	№ 943
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-
Яйцо отварное	1	1	5,08	4,60	0,28	62,80	0,5	0	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1	-
Итого	-	-	18,06	19,74	73,95	547,82	0,62	1,91	3,24	0,82	105,03	203,34	45,1	2,99	
Фрукты	0,185	0,185	0,39	0,1	30,15	140,8		18,3			19,24		6,36	0,19	-

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Суп гороховый	200	250	2,73	3,89	13,61	98,79	0,15	11,12	0,25	0,80	22,83	69,89	19,09	1,13	№ 85
Рыба отварная	60	80	14,52	13,47	5,61	205,32	0,11	2,50	0,51	4,20	34,50	209,76	37,84	0,93	№ 242
Картофельное пюре	150	180	4,15	5,9	33,08	60,65	0,09	3,59		0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	№ 67
Салат из свёклы	100	150	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20	№ 33
Сок	200	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80	-
Хлеб пшеничный	100	100	3,6	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-
Итого	-	-	28,43	54,05	87,5	580,91	0,44	23,11	0,76	7,63	144,42	476,43	128,3	7,83	

20.06.2025

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Каша вязкая молочная кукурузная с маслом	200	200	11	4	28	300	0.19	0	0	0,09	25	139	15	1,8	
Какао с молоком	200	200	3,3	3,15	24,4	19,2	0,2	0	60	0,66	12	44	17	1	
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-
Сыр порционный	15	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,1	0	3,2	0,2	150,0	11,9	1,4	1,1	-
Итого	-	-	9,43	7,8	44,67	169	0,8	0	63,2	0,86	176,8	143,1	44,4	3,2	
фрукты(полдник)	100	100	0,39	0,1	30,15	140,8		18,3			19,24		6,36	0,19	-

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества					Номер рецептуры
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Борщ из свежей капусты с тушенкой	200	200	6,81	10,68	18,63	197,88	0,05	8,25	0,24	0,08	41,3	200	30	1,3		
Биточки мясные	200	80	4,32	7,46	28,14	202	0,15	0	4	0,1	40	84	30	1		
Соус красный основной	100	100	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	2,68	131,8	0	9	23,6	12,2	0,5	54-3	
Рис отварной	200	150	4,8	7,2	48,8	278,3	0,04	0	35,5		8	96	31	0,7	54-6г	
Огурцы в нарезке	80	80	0,6	0,1	2	11,3	0,02	8	8	0	18,4	33,6	11,2	0,48	54—2з	
Чай с сахаром	200	200	0,12	0	12,04	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80	-	
Хлеб пшеничный	100	100	3,6	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	
Итого	-	-	23,55	29,34	138,41	903,38	0,34	22,93	179,54	0,308	145,5	538,4	148,4	7,88		

21.06.2025

завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества					Номер рецептуры
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Суп молочный	200	200	5,00	3,7	30,33	174,62	0,02	0,71	0	0	199,73	113,93,.	16,2	0,93		
чай с сахаром	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,46	2,0	1,5	0,25		
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	
Сыр порционный	15	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,1	0	3,2	0,2	150,0	11,9	1,4	1,1	-	
Масло сливочное	10	10	0,13	12,08	0,22	110,2			66,7		4	5	0	0,03		
Итого	-	-	14,23	12,84	75,12	478,95	0,16	0,57	3,24	0,82	183,06	203,34	45,1	3,65		
фрукты(полдник)	100	100	0,39	0,1	30,15	140,8		18,3			19,24		6,36	0,19	-	

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества					Номер рецептуры
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Суп гороховый с тушёной	200	200	8,98	16,5	23,7	290	0,15		0	0,08	82	328	48	2,2		
Котлета мясная	75	75	18,25	13,5	4,8	213,7	0,19		5240		30	239	17	5		
Соус красный основной	50	50	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	2,68	131,8		9	23,6	12,2	0,5		
Гречка отварная	150	180	8,73	5,43	45,0	263,80	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	№67	
Салат из капусты и моркови	60	60	0,58	3,11	4,32	49,01	0,03	4,3	0	2,30	13,5	36,88	18,82	0,56		
Сок	200	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80	-	
Хлеб пшеничный	100	100	3,6	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	
Итого	-	-	45,44	42,64	112,42	948,31	0,56	14,15	5371,83	2,71	189,94	763,73	148,57	12,83		