

Утверждаю

директор МБОУ НОШЭР г. Угледорска

Позднякова



Циклическое меню МБОУ НОШЭР г. Угледорска

для летнего оздоровительного лагеря «Алые паруса» на 2025 год

возрастная группа детей 6,6 - 11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАШКА РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6,24	8,46	40,39	263,48	189	2008
БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	433	2008
ВОДА ПИТЬЕВАЯ 0.5л	500	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	1010	13,24	19,76	89,84	591,48		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	250	7,09	7,27	18,91	169,48	101	
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	13,25	36,36	2,93	392,52	256	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,30	8,86	46,58	295,50	331	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14		
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	100	2,15	5,13	10,73	98,58	45	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	349	2011
КОФЕ УРТ	330	9,24	8,25	14,88	186,48		2008
БАНАН	250	3,75	1,25	52,50	240,00		2008
Итого за прием пищи:	1510	48,31	67,70	201,81	1 631,00		
Всего за день:		61,55	87,46	291,65	2 222,48		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18,55	35,11	3,40	404,05	210	2011
БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,25	0,01	15,13	62,77	377	2011
ВОДА ПИТЬЕВАЯ 0,5л	500	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	957	22,80	35,62	43,08	585,82		
Обед							
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	6,86	11,41	11,97	182,50	55	2008
ПЛОДЫ СВИННОЙ	250	13,74	32,98	52,70	563,23		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14		
САЛАТ СТЕПНОЙ	100	1,56	5,05	7,92	84,29		
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	28,21	112,83	411	2008
ДЕСЕРТ МОЛОЧНЫЙ	140	4,75	13,58	18,33	214,56		
АПЕЛЬСИН	300	2,70	0,60	24,30	129,00		2008
Итого за прием пищи:	1320	35,14	64,20	179,35	1 457,44		
Всего за день:		57,94	99,82	222,43	2 043,26		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,54	8,46	39,36	263,22	189	2008
БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00		2008
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,21	2,43	26,10	139,72	379	2011
ВОДА ПИТЬЕВАЯ 0.5л	500	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	1015	18,20	15,84	90,01	576,44		
Обед							
СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,43	5,27	20,89	160,84	223	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	110	10,74	6,92	8,89	141,43	255	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,21	6,77	28,47	192,19	335	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14		
ЛОМ МЯС СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,82	24,10		2008
СОК	200	1,00	0,20	19,80	86,00	442	2008
СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ	130	18,92	11,35	20,81	262,29		
ГРУША	300	1,20	0,90	30,90	141,00		2008
Итого за прием пищи:	1370	50,13	32,19	169,50	1178,88		
Всего за день:		68,33	48,03	259,51	1755,32		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8,99	9,50	36,64	268,67	324	2008
БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	430	2008
ВОДА ПИТЬЕВАЯ 0.5л	500	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	1010	13,09	18,30	75,81	520,72		
Обед							
ЩИ СО СМЕТАНОЙ	250	6,82	10,71	13,10	181,45	83	2008
КУРИЦА ПОРЦИОННАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	100	22,36	17,45	0,00	245,15	712(3)	1981
РИС ОТВАРНОЙ	200	5,08	6,32	53,35	290,62	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,68	10,18	8,02	130,95	51	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,29	0,12	21,49	90,21	375	2011
РАЗЖЕНКА	500	14,50	12,50	21,00	270,00	435	2008
МАНДАРИН	200	1,60	0,40	14,99	75,92		2008
Итого за прием пищи:	1630	57,86	58,26	167,87	1 455,33		
Всего за день:		70,95	76,56	243,68	1 976,05		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	250	13,52	18,08	50,29	419,61	210	2008
БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00		2008
РЫБА ВАРЕНЬЕ	50	6,16	5,58	0,34	76,15	209	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,40	0,00	21,44	87,34	381	2011
ВОДА ПИТЬЕВАЯ 0.5л	500	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	1050	24,08	24,16	96,62	702,10		
Обед							
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	10,16	9,58	21,91	214,61	99	2008
ЖАР КОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	15,49	37,53	29,65	519,20	259	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14		
САЛАТ МОЛОДОСТЬ	100	1,48	9,81	10,65	137,14		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,70	0,08	19,96	85,23	347,2	2011
СОК 0.2 л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
РЫБЛОКО	250	1,00	1,00	24,50	117,50		2008
Итого за прием пищи:	1330	34,36	58,58	142,59	1 244,71		
Всего за день:		58,44	82,74	239,21	1 946,81		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	39,24	33,04	56,93	692,43	223	2011
БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	382	2011
ВОДА ПИТЬЕВАЯ 0.5л	500	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	965	50,47	40,98	105,89	1 007,03		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	250	6,77	3,29	17,67	127,77		
ГУЛЯШ	110	7,45	20,15	3,76	226,58	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,30	8,86	46,58	295,50	331	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,59	15,10	9,86	182,21	42	2008
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,29	0,12	21,49	90,21	375	2011
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	6,40	4,85	19,98	149,38		
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	85	0,00	0,00	0,00	0,00	428	2011
Итого за прием пищи:	1225	35,33	52,95	155,26	1 242,68		
Всего за день:		85,80	93,93	261,15	2 249,71		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,67	6,32	23,21	173,33	112	2008
БАТСОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,25	0,01	15,13	62,77	377	2011
ПИЦЦА ВАРЕНЬЕ	50	6,16	5,58	0,34	76,15	213	2008
ВОДА ПИТЬЕВАЯ 0,5л	500	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	1057	16,08	12,41	63,23	431,25		
Обед							
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	6,04	10,52	8,02	156,17	81	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	110	6,07	16,22	8,11	203,32	306	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,27	6,95	50,99	311,14	323	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14		
САЛАТ "СТОЛИЧНЫЙ"	100	17,22	20,42	7,12	281,17		
КОМ ПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	349	2011
ДЕСЕРТ МОЛОЧНЫЙ	140	4,75	13,58	18,33	214,56		
БАНАН	250	3,75	1,25	52,50	240,00		2008
Итого за прием пищи:	1330	54,63	69,52	200,35	1 654,80		
Всего за день:		70,71	81,93	263,58	2 086,05		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	250	8,21	12,09	30,45	262,56	189	2008
БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,21	2,43	26,10	139,72	379	2011
ВОДА ПИТЬЕВАЯ 0,5л	500	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	1015	18,87	19,47	81,10	575,78		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРАСНОЙ ФАСОЛЬЮ	250	5,78	10,69	11,51	169,97	102	2011
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	110	22,63	29,48	3,10	374,42		
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,92	6,30	51,74	283,36	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14		
САЛАТ ЯИЧНЫЙ	100	7,72	11,58	1,61	142,06	110	
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	28,21	112,83	411	2008
РУЖЕНКА	500	14,50	12,50	21,00	270,00	435	2008
АПЕЛЬСИН	300	2,70	0,60	24,30	129,00		2008
Итого за прием пищи:	1740	63,78	71,73	177,39	1 652,67		
Всего за день:		82,65	91,20	258,49	2 228,45		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	250	13,52	18,08	50,29	419,61	210	2008
БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	430	2008
ВОДА ПИТЬЕВАЯ 0.5л	500	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	1000	17,52	18,58	89,36	596,66		
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,78	10,80	17,73	200,45	91	2008
РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	75/75	13,08	9,94	6,39	172,86		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,21	6,77	28,47	192,19	335	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00		2008
СОК	200	1,00	0,20	19,80	86,00	442	2008
МОЛОЧКО	330	9,24	8,25	14,88	186,48		2008
	250	1,00	1,00	24,50	117,50		2008
Итого за прием пищи:	1560	41,64	37,64	150,19	1 140,51		
Всего за день:		59,16	56,22	239,55	1 737,17		

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6,39	8,12	46,89	288,52	412	1981
БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	13	2008
КАША С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	433	2008
ВОДА ПИТЬЕВАЯ 0,5л	500	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	1010	13,39	19,42	96,34	616,52		
Обед							
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	10,16	9,58	21,91	214,61	99	2008
ПЛОДЫ СО СВИНИНОЙ	250	13,74	32,98	52,70	563,23		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	6,15	3,68	75,28	24	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	349	2011
СЫР ОВ ТВОРОЖНЫЙ	130	18,92	11,35	20,81	262,29		
МАЧЕДАРИН	200	1,60	0,40	14,99	75,92		2008
Итого за прием пищи:	1210	50,93	61,04	169,37	1 439,77		
Всего за день:		64,32	80,46	265,71	2 056,29		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,95	10,12	42,50	297,67	189	2008
БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00		2008
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК	200	0,40	0,00	21,44	87,34	381	2011
МЯЛО ВАРЕНЫЕ	50	6,16	5,58	0,34	76,15	213	2008
ВОДА ПИТЬЕВАЯ 0,5л	500	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	1050	19,51	16,20	88,83	580,16		
Обед							
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	6,78	11,32	11,97	181,40	55	2008
АЗУ	250	14,72	37,38	23,02	488,48	260	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,59	15,10	9,86	182,21	42	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,70	0,08	19,96	85,23	347,2	2011
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	6,40	4,85	19,98	149,38		
ГРУША	300	1,20	0,90	30,90	141,00		2008
Итого за прием пищи:	1380	36,92	70,21	151,61	1 398,73		
Всего за день:		56,43	86,41	240,44	1 978,89		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	38,84	32,95	54,69	681,13	223	2011
БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,25	0,01	15,13	62,77	377	2011
ВОДА ПИТЬЕВАЯ 0,5л	500	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	957	43,09	33,46	94,37	862,90		
Обед							
СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,43	5,27	20,89	160,84	223	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	110	6,76	25,20	10,82	297,39		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,27	6,95	50,99	311,14	323	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14		
ВИН ЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,68	10,18	8,02	130,95	51	2008
КОМ ПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,29	0,12	21,49	90,21	375	2011
СОК 0,2 л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ЯБЛОКО	250	1,00	1,00	24,50	117,50		2008
Итого за прием пищи:	1390	33,96	49,30	172,63	1 279,06		
Всего за день:		77,05	82,76	267,00	2 141,96		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,25	8,43	37,37	253,97	189	2008
БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	14	2008
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,21	2,43	26,10	139,72	379	2011
ВОДА ПИТЬЕВАЯ 0,5л	500	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	1015	17,91	15,81	88,02	567,19		
Обед							
ЩИ СО СМЕТАНОЙ	250	6,82	10,71	13,10	181,45	83	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	13,25	36,36	2,93	392,52	256	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,21	6,77	28,47	192,19	335	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00		2008
СОК	200	1,00	0,20	19,80	86,00	442	2008
МОУРТ	330	9,24	8,25	14,88	186,48		2008
АПЕЛЬСИН	300	2,70	0,60	24,30	129,00		2008
Итого за прием пищи:	1560	43,55	63,57	141,90	1 352,67		
Всего за день:		61,46	79,38	229,92	1 919,86		

14 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6,09	8,44	38,89	256,70	189	2008
БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00		2008
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	430	2008
ВОДА ПИТЬЕВАЯ 0.5л	500	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	1010	10,19	17,24	78,06	508,75		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	250	6,77	3,29	17,67	127,77		
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	110	10,97	31,71	16,13	393,96		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,30	8,86	46,58	295,50	331	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14		
САЛАТ СТЕПНОЙ	100	1,52	5,05	7,83	83,75		
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	28,21	112,83	411	2008
РЫЖЕНКА	500	14,50	12,50	21,00	270,00	435	2008
БАНАН	250	3,75	1,25	52,50	240,00		2008
Итого за прием пищи:	1690	50,34	63,24	225,84	1 694,84		
Всего за день:		60,53	80,48	303,90	2 203,59		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	9,04	11,13	39,37	295,29	189	2008
БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00		2008
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	433	2008
ВОДА ПИТЬЕВАЯ 0,5л	500	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	1015	19,39	18,58	88,72	602,79		
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,78	10,80	17,73	200,45	91	2008
КУРИЦА ПОРЦИОННАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	100	22,36	17,45	0,00	245,15	712(3)	1981
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,92	6,30	51,74	283,36	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,82	24,10		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	349	2011
СЫР ОК ТВОРОЖНЫЙ	130	18,92	11,35	20,81	262,29		
ПЕЧЕНЬЕ	100	7,37	18,92	63,54	451,05		2008
Итого за прием пищи:	1160	66,98	65,60	212,92	1 714,84		
Всего за день:		86,37	84,18	301,64	2 317,63		