

Утверждаю:  
Директор МОУ «СОШ № 3»  
п.Ставропольский  
Благодарненского городского  
округа Ставропольского края  
Бельдиева А.Г.

**Примерное  
десятидневное меню  
для организации горячего питания  
в пришкольном летнем оздоровительном лагере  
2023 год.**

**П.Ставропольский**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.										№ рецептур	№ оборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C				
<b>ДЕнь 1</b>																		
Завтрак	Каши молочная рисовая с маслом сливочным	250/5	5,51	7,28	39,36	245,00	5,73	2,7	4,3	0,51	0	0	0,04	0,12	168	2011		
	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	2,2	4	0,32	0	0	0,03	2,83	393	2011		
	Булочка "Гребешок"	80	6,20	9,0	47,2	295,0	12,6	16,5	89	2	0,16	0,06	1,6	0	417	2005		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	87	2	0,16	0,06	1,6	0	1	2011		
	Хлеб ржаной	20	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011			
	Итого	<b>800</b>	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	
	Пи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,74	4,88	5,03	84,8	43,3	17,8	47,63	0,79	0,05	0,04	0,75	15,8	67	2011		
	Колбета из филе мятая свежемороженого	1/100	12,68	5,7	16,5	168,0	61,9	31,99	174,5	1,06	0,09	0,09	1,81	0,39	234	2013		
	Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофель отварной с маслом сливочным	180*	3,67	5,76	2,36	164,64	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,33	321	2011		
	Помидоры свежие в нарезке	60	0,3	0,0	1,45	6,9	18,7	11,4	34,28	0	0	0	0,17	8,14	71	2005		
Сок фруктовый (яблочный)	1/200	0,90	0,0	17,8	76,0	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2011			
Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011				
Хлеб пшеничный I сорт	30	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011			
Итого	<b>870</b>	<b>26,58</b>	<b>17,43</b>	<b>67,90</b>	<b>703,84</b>	<b>215,78</b>	<b>197,19</b>	<b>418,42</b>	<b>7,07</b>	<b>1,81</b>	<b>0,71</b>	<b>5,33</b>	<b>51,26</b>					
		<b>Всего за день</b>																

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.				№ рецептур	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	В1	В2	PP	C				
<b>ДЕНЬ 2</b>																		
Завтрак	Омлет натуральный	1/150	5,54	16,97	1,97	182,3	47,1	7,8	103,95	1,16	0,04	0,23	0,11	0,11	215			
	Икра кабачковая	60	0,6	3,3	4,1	4,9	12,67	9,17	1,59	0,42	1,66	0,014	0,014	3,86	53		2011	
	Компот из сухофруктов	200	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	2,2	4	0,32	0	0	0,03	2,83	393		2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1		2011	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,40	0,36	52,20	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	0,3		2016	
	итого	550	16,3	33,3	53,3	449,7	84,1	35,7	153,0	2,9	1,8	0,3	1,0	6,8				
	Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,5	24,0	133,8	38	35,5	87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4,65	81		2011
		Плов из дыгленка-бройлера	100/300	46,50	56,67	51,33	622,58	7,6	248,33	0,17	1,08	1,83	0	0	0	265		2011
		Икра морковная	60	1,60	4,0	8,0	72,0	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,011	1,71	75		2011
		Кисель из сока фруктового	200	0,09	0,0	20,15	105,2	10,76	2,4	6,4	0,15	0	0	0,03	1,83	378		2011
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0,0	0,4	0	1	2011		2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1		2011	
	итого	890	60,94	67,31	128,23	1137,18	117,14	392,41	173,89	4,94	2,11	0,50	1,75	9,19			2011	
	Всего за день		77,3	100,6	181,5	1586,8	201,2	428,1	326,9	7,8	3,9	0,8	2,7	16,0				

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.				№ рецептур	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C				
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная с маслом сливочным крестьянским	250/5	5,51	7,28	39,36	245,00	5,73	2,7	4,3	0,51	0	0	0,04	0,12	168	2011		
	Какао с молоком	1/200	3,50	3,02	13,85	98,00	127,4	18,55	106,5	0,45	0,04	0,15	0,14	1,33	397	2011		
	Сдоба обыкновенная	50	4,00	2,60	27,10	148,00	14,2	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	421	2011		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	-0,8	0	1	2011		
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,40	0,36	52,20	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	0,3			
	Итого	<b>555</b>	<b>12,96</b>	<b>10,80</b>	<b>77,36</b>	<b>459,60</b>	<b>144,63</b>	<b>37,75</b>	<b>154,30</b>	<b>1,96</b>	<b>0,12</b>	<b>0,18</b>	<b>0,98</b>	<b>1,45</b>				
	Борщ картофельный с фасолью и сметаной	250/8	3,68	5,30	5,83	122,9	52,25	35,888	101,66	1,78	0,09	0,04	0,73	6,94	63	2011		
	Тфреши из говядины в сметанном соусе с луком	100/80	13,50	23,50	20,50	348,30	33,57	25,38	134,93	1,2	0,06	0,1	2,78	0,9	608			
	Каша пшеничная вязкая	180	7,57	5,45	1,31	265,20	28,9	41,05	189,6	3,23	0,14	0,16	0,83	0	313	2011		
	Овурлы свежие в нарезке	60	0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	15,96	48	0,72	0	0	0,24	11,4	71	2005		
Напиток из плодов липовника	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011			
Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	-0,8	0	1	2011			
Хлеб ржаной	30	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011			
Итого	<b>950</b>	<b>32,92</b>	<b>35,35</b>	<b>81,51</b>	<b>1062,58</b>	<b>207,68</b>	<b>219,77</b>	<b>535,09</b>	<b>9,27</b>	<b>0,37</b>	<b>0,74</b>	<b>5,52</b>	<b>20,64</b>					
ВСЕГО за день		<b>45,88</b>	<b>46,15</b>	<b>158,87</b>	<b>1522,18</b>	<b>352,31</b>	<b>257,52</b>	<b>689,39</b>	<b>11,23</b>	<b>0,49</b>	<b>-0,92</b>	<b>6,50</b>	<b>22,09</b>					

**ДЕНЬ 3**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.							Витамины мг.			№ рецепту- ры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C				
Завтрак	Запеканка из творога с морковью со стученым молоком	200/300	34,40	26,00	142,40	440,00	294,3	44,4	465	1,38	0,06	0,2	0,56	0,7	224	2005		
	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	2,2	4	0,32	0	0	0,03	2,83	393	2011		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011		
	Хлеб ржаной-	20	1,98	-0,40	0,36	52,20	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	0,3			
	Итого	<b>500</b>	<b>38,4</b>	<b>26,5</b>	<b>166,6</b>	<b>556,6</b>	<b>305,8</b>	<b>60,9</b>	<b>508,5</b>	<b>2,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>0,7</b>				
	Суп картофельный с капустой домашней	1/250	2,86	3,08	2,64	103,50	26,73	26,96	70,78	1,09	0,11	0,08	1,18	8,25	82	2011		
Обед	Пыленок-Бройлер запеченный	100	20,85	13,32	0,00	202,00	15,78	17,14	134,36	1,16	0,04	0,11	4,28	1,25	306	2011		
	Щоре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофель отварной с маслом слив	180	3,67	5,76	2,38	164,64	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,33	321	2011		
	Капуста тушеная	60	1,19	2,23	5,14	47,40	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011		
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	21,70	88,00	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	172	2011		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011		
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011			
	Яблоко калиброванное	1 шт/100	1,56	0,0	40,2	170,4	60	22,6	20	0,3	0,03	0,03	0,17	52,17	371	2011		
	Итого	<b>870</b>	<b>35,90</b>	<b>25,57</b>	<b>56,59</b>	<b>809,14</b>	<b>168,07</b>	<b>186,52</b>	<b>380,81</b>	<b>5,90</b>	<b>1,83</b>	<b>0,78</b>	<b>8,35</b>	<b>44,03</b>				
	Всего за день		<b>74,25</b>	<b>52,07</b>	<b>223,14</b>	<b>1365,74</b>	<b>473,87</b>	<b>247,42</b>	<b>889,31</b>	<b>8,28</b>	<b>1,97</b>	<b>1,01</b>	<b>9,71</b>	<b>44,73</b>				



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.			№ рецепту- ры	№ оборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	BI	B2	PP	C			
Завтрак	Каши молочная рисовая с маслом сливочным крестьянским	250/5	9,16	8,60	45,03	296,00	168,95	78,65	222,4	2,12	0,22	0,19	0,06	1,73	104	2011	
	Сыр Российский (порциями)	15	3,48	4,42	0,0	54,0	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	6	2011	
	Масло сливочное крестьянское (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,001	0,012	0,02	0	41	2011	
	Кофейный напиток	200	0,06	0,02	11,30	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0	0,02	0,03	392	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,40	0,36	52,20	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	0,3	2016	
	Итого	525	16,65	13,54	80,48	511,86	323,76	100,50	343,72	3,27	0,30	0,27	0,91	1,86			
	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	5,03	84,75	43,32	22,25	47,62	0,79	0,05	0,04	0,81	18,46	67	2011
	Виточки из филе пышняка - бройлера	2/50	1,778	18,52	1,74	286,00	51,6	26,8	130,8	1,86	0,08	0,16	5,94	0,6	306	2011	
	Макаронные изделия отварные	180	5,51	4,51	1,11	168,45	4,86	21,09	37,17	5,55	2,13	0,02	0,77	0	317	2011	
	Помидоры свежие в нарезке	60	0,50	0,00	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005	
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,08	0,08	21,70	88,00	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	172	2011	
Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011		
Хлеб ржаной	30	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011		
Мороженное "Пломбир" без растительных добавок	1 шт/80	2,3	9,1	17,6	163,80	225,1	26,3	182,3	0,16	0,05	0,28	0,19	0,6				
Итого	950	35,20	38,19	75,01	1036,84	386,47	199,26	456,51	10,24	2,42	0,95	8,60	28,96				
Всего за день		51,85	51,73	155,49	1548,70	710,23	299,76	800,23	13,51	2,72	1,22	9,51	30,82				

ДЕНЬ 6

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.										№ рецептуры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C				
Завтрак	Капша пшеничная молочная с маслом сливочным крестьянским	250/5	5,51	7,28	39,36	245,00	5,73	2,7	4,3	0,51	0	0,04	0,12	168	2011			
	Сыр Российский (попцям)	1/15	3,48	4,42	0,0	54,0	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	6	2011			
	Масло сливочное крестьянское (попцям)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,001	0,012	0,02	0	41	2011		
	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62,00	17,38	5,24	2,78	0,91	0,004	0,011	0,09	2,9	1168	2011		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011		
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,40	0,36	52,20	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	0,3	2016		
	Итого	525	15,68	19,91	103,76	650,70	169,01	29,69	135,58	2,59	0,085	0,103	0,98	3,12				
	Обед	Суп картофельный с рисом	1/250	4,48	3,68	16,80	118,50	44,1	37,13	109,45	1,33	0,14	0,08	1,18	9,63	317	2011	
		Миттай свежемороженый густенный в томате с овощами	100/100	21,71	11,01	9,99	225,33	57,31	37,72	232,11	1,09	0,08	0,11	2,11	5,8	668	2011	
		Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофель отварной с маслом слив	1/180	3,67	5,76	2,36	164,64	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,33	321	2011	
	Овощи свежие в нарезке	60																
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	21,70	88,00	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	1081	2011		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	2011			
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011			
	Яблоко калиновое	1 шт/200	1,56	0,0	40,2	170,4	60	22,6	20	0,3	0,03	0,17	52,17	371	2011			
	Итого	910	37,19	21,63	75,60	800,07	193,49	205,45	493,17	5,62	1,88	0,75	5,77	40,16				
	Итого за день		52,9	41,5	179,4	1450,8	107,8	119,9	67,7	1,9	0,116	0,464	1,03	54,57				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.			№ рецепту- ры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C			
Завтрак	Дашевник с творогом и ступенным молоком	200/20	37,60	30,00	25,60	520,00	294,3	44,4	465	1,38	0,06	0,2	0,56	0,7	219		
	Кофейный напиток	200	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	2,2	4	0,32	0	0	0,03	2,83	393	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Итого	515	133,29	93,69	355,11	3098,84	679,89	411,05	1093,37	10,52	2,16	1,48	8,36	###			
	Пишленок-бройлер тушеный в соусе с овощами	250	1,74	4,88	5,03	84,75	43,32	22,25	47,62	0,79	-0,05	0,04	0,81	18,46	67	2011	
Обед	Компот из яблок ( или из вишни, или из абрикос)	100/300	19,27	24,46	39,73	416,00	68,46	76,79	247,65	3,23	0,26	0,24	8,74	16,17	561		
	Хлеб пшеничный I сорт	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011	
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Итого	30	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011		
	Всего за день	830	28,70	30,44	96,59	817,35	178,58	200,54	356,17	6,36	0,39	0,72	10,49	36,03			
			161,99	124,13	451,70	3916,19	858,47	611,59	1449,54	16,88	2,55	2,19	18,85	#####			

ДЕНЬ 7



Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.										№ рецептур	№ сборника рецептур	
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	В1	В2	PP	C					
<b>ДЕНЬ 8</b>																			
завтрак	Оладьи с повидлом яблочным	Какао с молоком	150/30	12,37	3,58	79,59	400,36	133,77	29,89	177,15	1,6	0,19	0,2	1,5	1,23	449			
		Банан калифорнийский	200	3,50	3,02	13,85	98,00	127,4	18,53	106,5	0,45	0,04	0,12	0,14	1,33	397	2011		
		Итого	1 шт/300	3,00	1,00	38,00	190,00	16	84	56	1,2	0,08	0,1	1,2	20	368	2011		
		Итого	680	15,87	6,60	93,44	498,36	261,17	48,44	283,65	2,05	0,23	0,35	1,64	2,56				
		Обед	Суп картофельный с горохом	Фрикадельки из мяса говядины в соусе томатном	250	5,5	5,5	24,0	133,8	38	35,5	87,14	4,62	0,18	0,06	0,91	4,65	81	2011
				Каша гречневая вязкая	100/50	12,10	15,31	16,51	252,85	57,11	31,75	138,72	1,41	0,074	0,14	2,64	1	668	
				Овощи свежие в нарезке	1/180	5,58	6,52	25,12	181,44	9,5	60,88	131,84	2,95	0,13	0,07	1,61	0	377	
				Сок фруктовый(яблочный)	60	0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	15,96	48	0,72	0	0	0,24	11,4	71	2005
				Хлеб пшеничный I сорт	200	0,90	0,0	17,8	76,0	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2011
				Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	24,15	116,8	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
Итого	30			3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011			
Итого	920			31,81	28,43	110,24	857,29	178,37	246,79	463,80	10,32	0,48	0,72	6,38	21,65				
Итого	47,68			35,03	203,68	1355,65	439,54	295,23	747,45	12,37	0,71	1,07	8,02	24,21					
<b>ДЕНЬ 9</b>																			
Завтрак	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным крестьянским	Булочка с повидлом обсыпанная	250/5	6,66	9,12	31,85	236,29	54,13	62,84	191,68	2,18	0,263	0,068	0,6	0	467			
		Чай с сахаром	50	2,50	5,60	24,00	156,00	13,4	17,5	48,1	1	0,08	0,03	0,8	0	426	2005		
		Хлеб пшеничный I сорт	200/15	0,06	0,02	11,30	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0,02	0,03	392	2011			
		Итого	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011		
		Итого	580	10,67	9,64	67,30	398,15	76,94	79,44	238,00	3,18	0,34	0,10	1,42	0,03				
		Суп картофельный с вермишелью	250	2,85	3,08	2,64	103,50	26,73	26,96	70,78	1,09	0,11	0,08	1,18	8,25	82	2011		
		Котлета из мялпенка-бройлера	1/100	17,78	18,52	1,74	286,00	51,6	26,8	130,8	1,86	0,08	0,16	5,94	0,6	306	2011		
		Каша пшеничная вязкая	180	7,57	5,45	1,31	265,20	28,9	41,05	189,6	3,23	0,14	0,16	0,83	0	313	2011		
		Капуста тушеная	60	1,19	2,23	5,14	47,40	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011		
		Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	27,08	113,00	11,5	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011		
Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011				
Хлеб ржаной	30	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011					
Мороженное "Дломбир" без растительных добавок	1 шт/80	2,3	9,1	17,6	163,80	225,1	26,3	182,3	0,16	0,05	0,28	0,19	0,6						
Итого	950	39,43	30,38	62,66	1018,70	207,51	208,13	476,14	8,97	0,43	0,86	9,30	20,05						
Итого	43,38	30,88	86,81	1135,30	219,01	224,63	519,64	9,97	0,51	0,89	10,10	20,05							
<b>Всего за день</b>																			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецепту- ры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
<b>ДЕНЬ 10</b>																
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	150	5,54	16,97	1,97	182,3	47,1	7,8	103,95	1,16	0,04	0,23	0,11	0,11	215	2011
	Икра кабачковая	50	0,6	3,3	4,1	4,9	12,67	9,17	1,59	0,42	1,66	0,014	0,014	3,86	75	2011
	Кофейный напиток	200	0,06	0,02	11,30	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0	0,02	0,03	392	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,40	0,36	52,20	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	0,3	2016
<b>Итого за завтрак</b>		<b>545</b>	<b>10,28</b>	<b>27,98</b>	<b>41,65</b>	<b>415,01</b>	<b>82,58</b>	<b>33,57</b>	<b>151,86</b>	<b>2,58</b>	<b>1,78</b>	<b>0,27</b>	<b>0,94</b>	<b>4,00</b>		
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	5,03	84,75	43,32	22,25	47,62	0,79	0,05	0,04	0,81	18,46	206	
	Тефтели из мяты свежемороженого в соусе сметанном с томатом и луком	100/80	12,80	11,80	18,20	230,00	42,98	28,29	174,08	0,82	0,059	0,079	1,58		239	2011
	Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофель отварной	180	3,67	5,76	2,36	164,64	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,33	321	2011
	Помидоры свежие в нарезке	60	0,50	0,00	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005
	Компот из черешни (или вишни, или абрикоса, или яблоко)	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>26,40</b>	<b>23,54</b>	<b>77,42</b>	<b>795,99</b>	<b>197,38</b>	<b>185,34</b>	<b>386,51</b>	<b>5,55</b>	<b>1,76</b>	<b>0,69</b>	<b>4,95</b>	<b>42,19</b>		
<b>Всего за день</b>			<b>36,68</b>	<b>51,52</b>	<b>119,07</b>	<b>1211,00</b>										
<b>Среднее значение за период</b>			<b>50,30</b>	<b>48,20</b>	<b>1580,00</b>	<b>1342</b>										
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период			21	20	59											
в % от калорийности																

Составил: инженер - технолог МУ "БЦООО"



Н.В. Бельх