

Согласовано
Начальник лагеря отдыха и оздоровления
с дневным пребыванием

Матвеева А.Б.

Утверждаю
Директор МОБУ СОШ № 1
с. Бакалты



**Примерное цикличное меню
лагеря отдыха и оздоровления
в летний период 2026 года
для детей 12 лет и старше
(на 162,00 рубля)**

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
184	Плов с фруктами	230	5,3	17,3	58,8	421	0,06	0,07	1,93	24,47	44,3	1,02
283	Чай с сахаром	200	0,08	0	10,01	41	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1		127	0,07					0,9
Хим.со ставТу	Апельсин	230	2,00	0,40	18,60	99	0,09	0,09	138,00	78,2	29,90	0,69
Итого за завтрак		710	10,38	18,72	87,41	687,51	0,22	0,16	139,93	102,93	74,20	2,64
Обед												
6	Салат из белокочанной капусты	100	2,4	6,8	15,65	124,25	0,02	0,02	4,70	17,13	7,50	0,25
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,16	2,21	17,68	103	0,10	0,10	6,60	15,02	22,85	0,96
143	Птица, тушеная в соусе с овощами	230	23,6	17,4	19,2	335	0,11	0,15	4,12	40,39	44,96	2,25
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	117	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33	152	1,14	0,46	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		840	33,24	27,05	113,79	830,80	1,43	0,92	15,59	86,73	83,4	5,4
Итого за день		1550	43,62	45,77	201,20	1583,31	1,65	1,08	155,5	189,66	157,60	8,04

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша пшенная молочная жидкая	250/10	9,2	10,6	45,2	309	0,17	0,22	0,65	167,0	45,25	2,29
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71	0,01	0,06	0,26	53,06	6,09	0,07
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07					0,9
536	Йогурт детский питьевой	100	2,80	3,20	4,50	56,40	0,04	0,2	0,6	122	15	0,1
Итого за завтрак		610	16,65	16	90	564	0,29	0,48	1,51	342,06	66,34	3,4
Обед												
Хим.со ставТу	Помидоры свежие	60	0,6	0,12	0	14	0,04	0,01	15,0	8,4	12	0,54
63	Суп картофельный с бобовыми	250	8,03	4,51	33,54	209	0,08	0,05	6,60	12,79	20,2	0,77
471	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	8	7,2	6,3	123	0,03	0,08	0,02	21,75	16,2	0,70
451	Рис розовый	200	5,2	6,4	50,4	290	0,06	0,02	1,24	10,72	38,62	0,94
295	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	79	0,01	0,01	1,6	6,03	3,13	0,8
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33	152	1,14	0,16	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		860	26	19	142	867	1,36	0,33	24,52	59,69	90,2	4,83
Итого за день		1470	42,65	35	232	1431	1,65	0,81	26,03	401,75	156,54	8,23

День: среда

Неделя 1

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша овсяная молочная жидкая	250/10	9,6	12,7	40,10	321	0,25	0,23	0,65	178,7	71,85	2,04
289	Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,46	0,03	0,12	0,52	110,37	26,97	0,88
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/10	6,4	12,5	14,6	201	0,05	0,08	0,11	158,1	18,2	0,72
Итого за завтрак			515	19,87	29	69,79	522	0,33	0,43	1,3	447,15	117,02
Обед												
16	Салат из свежих огурцов	60	0,42	0,6	1,14	7	0,01		4,20	10,20	8,40	0,30
54	Рассольник ленинградский	250	2,65	5,71	13,14	119	0,10	0,08	10,51	33,90	27,12	1,02
129	Котлеты рубленные из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234	0,05	0,03		10,66	9,95	0,66
297	Каша перловая рассыпчатая	180/5	5,4	4,7	37,2	216	0,10	0,08	9,97	81,86	63,35	1,84
46	Сок фруктовый	200	1	0	20	92	0,02	0,00	4	14	8	2,8
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6	2	56	258	1,14					0,2
Итого за обед			885	34,6	24	141,66	926	1,42	0,19	28,68	150,62	6,80
Итого за день			1400	54,47	53	211,45	1448	1,75	0,62	29,98	597,77	10,44

День: Четверг

Неделя: 1

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша овсяная молочная жидкая	250/10	9,6	12,7	40,10	321,00	0,25	0,23	0,65	178,7	71,85	2,04
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22	41,63	0,00	0,00	2,8	3,10	0,84	0,07
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	0,50	27,50	126,50	0,07					0,9
Итого за Завтрак		510	12,74	13,23	77,82	489,13	0,3	0,2	3,45	181,78	72,69	3,01
Обед												
Хим.со ставТу тельян	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	0	24	0,07	0,01	25,0	14,0	20	0,90
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,16	2,21	17,68	102,71	0,1	0,1	6,60	15,02	22,85	0,96
289	Биточки паровые	120	11,7	9,8	10,70	120,00	0,05	0,12	0,10	48,76	23,4	0,94
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	7,1	47,35	294,70	0,31	0,16	0,0	17,21	162,8	5,58
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33	152,00	1,14	0,39	0,06	0,0	0	1,1
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	116,84	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
118	Плоды свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	0,03	13,00	20,80	11,70	2,9
Итого за Обед		1040	31,04	24,00	135,00	871,35	1,77	1,00	60,05	139,84	229,41	15,30
Итого за день		1550	43,78	37,23	212,82	1360,48	2,07	1,20	63,50	321,62	302,10	21,62

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
СТО	Ватрушка " любимая"	80	11	9	43	298	0,07		0,07	55,30	13,60	0,68
196	Каша молочная "Дружба"	185	5,77	7,29	32,25	217,84	0,11	0,15	0,28	117,68	27,97	0,60
311	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,00	0,00	24	95	0,4	0,00	26,8	0,00	0,00	0,00
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6	2	56	258	1,14					0,2
Итого за Завтрак		565	22,77	18,29	155,25	868,84	1,72	0,15	27,15	172,98	41,6	1,46
Обед												
99	Салат из помидоров (томатов) с растительным маслом	80	0,63	12,12	1,99	120,79	0,03	0,01	9,3	8,24	7,68	0,20
66,63	Суп лапша-домашняя	250	2,77	5,28	15,6	121	0,05	0,01	1,50	7,63	5,30	0,48
83	Котлета рыбная	120	14,95	19,15	14,40	309,9	0,06	0,06	0,06	33,24	16,23	0,63
138	Картофельное пюре	230	5,00	7,70	33,77	225,33	0,25	0,19	39,43	62,99	50,10	1,80
295	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	79	0,01	0,01	1,6	6,03	3,13	0,8
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6	2	56	258	1,14					0,2
Итого за Обед		980	29,51	46,41	140,65	1113,97	1,54	0,28	51,92	118,13	82,44	4,09
Итого за день		1545	52,28	64,70	295,90	1982,81	3,26	0,43	79,07	291,11	124,04	5,55

День: суббота

Неделя: 1

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,4	8,00	36,5	241	0,14	0,18	0,53	34,90	42,3	2,11
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71	0,01	0,06	0,26	53,06	6,09	0,07
118	Плоды свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61	0,04	0,03	13,00	20,8	11,70	2,86
2	Бутерброд с повидлом	30/15/40	2,4	7,5	31,00	202	0,04	0,03	0,08	12,6	11,05	1,0
Итого за завтрак		615	11,97	17,67	92,64	575,42	0,23	0,30	13,87	121,3	71,18	6,04
Обед												
16	Салат из свежих огурцов	100	0,42	0,6	1,14	7	0,01		4,20	10,20	8,40	0,30
64	Суп из овощей	250	2,00	4,3	11	91	0,07	0,05	8,52	21,81	20,50	0,76
129	Котлеты рубленные из птицы	120	25,5	14,65	19,91	312	0,09	0,13	0,47	26,40	27,22	2,15
212	Макароны изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249	0,08	0,0	0,00	11,06	8,77	0,88
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	117	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33	152	1,14	0,39	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		910	38,59	24,96	136,70	928,72	1,45	0,78	13,36	83,66	72,96	6,06
Итого за день		1525	50,56	42,63	229,34	1504,14	1,68	1,08	27,23	204,96	144,13	12,10

День: воскресенье

Неделя: 1

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
181	Каша рисовая молочная вязкая	180	6,70	7,6	32,6	222	0,12	0,16	0,47	120,25	32,58	1,65
414	Кофейный напиток с молоком	200	2,92	3,22	14,75	100,48	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6	2	56	258	1,14					0,2
Итого за Завтрак		480	15,62	12,82	103,35	580	1,29	0,28	0,99	226,11	44,76	1,94
Обед												
42	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,8	4,6	9,6	91	0,03	0,04	19,55	47,25	16,42	1,07
61	Суп картофельный с крупой(пшено)	250	2,65	2,90	14,14	92	0,03	0,01	1,50	7,15	9,35	0,29
464	Тефтели из говядины (паровые)	70/30	13,00	10,2	8,00	178	0,03	0,08	0,31	31,02	18,14	0,80
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	246	0,30	0,14		15,00	138,03	4,6
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	9,10	36	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6	2	56	258	1,14					0,2
Итого за Обед		900	32,26	25,6	136	901	1,53	0,27	21,36	100,68	181,94	7,00
Итого за день		1380	47,88	38,42	239,35	1481	1,81	0,55	22,35	326,79	226,70	8,94

День: Понедельник

Неделя: 2

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша пшенная молочная жидкая	180/5	6,7	7,6	32,6	222	0,12	0,16	0,47	120,3	32,58	1,65
289	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111	0,03	0,12	0,52	110,37	26,97	0,88
106	Сыр голландский (порциями)	10	2,60	2,68		35,20			0,07	100	5,5	0,07
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	0,50	27,50	126,50	0,07					0,9
Итого за завтрак			445									
			16,17	14,58	75,19	495,16	0,22	0,28	1,06	330,62	65,05	3,50
Обед												
6	Салат из белокочанной .капусты	100	2,4	6,8	15,65	124,25	0,02	0,02	4,70	17,13	7,50	0,25
66,63	Суп лапша-домашняя	250	2,77	5,28	15,61	121,30	0,05	0,01	1,50	7,63	5,31	0,48
83	Котлета рыбная	120	14,95	19,15	14	309,9	0,08	0,12	0,36	57,0	29,00	1,10
138	Картофельное пюре	230	5,00	7,70	33,77	225,33	0,25	0,19	39,43	63,99	50,10	1,80
46	Сок фруктовый	200	1,00		20,00	92,00	0,02		4	14	8	2,8
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,60	0,6	33,00	152,00	1,14	0,32	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед			960									
			23,20	43,4	132,43	1024,78	1,56	0,66	50,05	159,75	99,91	7,51
Итого за день			1405									
			39,37	57,98	203,61	1476,64	1,75	0,98	50,21	495,32	166,91	10,94

День: Вторник

Неделя: 2

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша овсяная молочная жидкая	200	7,6	10,00	32,00	256,00	0,20	0,17	0,52	142,9	57,46	1,62
289	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46	0,04	0,16	0,30	125,42	31,00	1,01
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	0,50	27,50	126,50	0,07					0,9
Итого за Завтрак			14,47	14,30	74,59	493,96	0,31	0,33	0,82	268,32	88,46	3,53
Обед												
Хим.со	Огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,90	11,00	0,03	0,02	7,0	17,0	14,00	0,50
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,16	2,21	17,68	102,71	0,01	0,01	1,50	6,38	5,21	0,15
289	Биточки паровые	120	11,7	9,8	10,70	120,00	0,05	0,12	0,10	48,76	23,4	0,94
173	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,48	7,1	47,35	312,00	0,31	0,16	0,0	17,21	162,8	5,58
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6,00	2,00	56,00	258,00	1,14					0,2
46	Сок фруктовый	200	1,00		20	92,00	0,02		4	14	8	2,8
118	Плоды свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	0,03	13,00	20,80	11,7	2,9
Итого за Обед			33,56	21,73	166,37	956,81	1,59	0,34	25,60	124,15	225,17	13,01
Итого за день			48,03	36,03	240,96	1450,77	1,90	0,67	26,42	392,5	313,63	13,51

День: Среда

Неделя: 2

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
181	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,70	8,17	30,62	269,31	0,06	0,15	0,54	122,89	27,96	0,41
СТО	Плюшки московские	100	8	9	57	330	0,09		0,4	23,69	11,1	0,84
311	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,00	0,00	24	95	0,4	0,00	26,8	0,00	0,00	0,00
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	0,50	27,50	126,50	0,07					0,9
Итого за Завтрак		550	16,30	17,37	139	820,81	0,62	0,15	27,74	146,58	39,06	2,15
Обед												
99	Салат из помидоров (томатов) с растительным маслом	100	0,79	15,16	2,48	150,98	0,03	0,02	10,1	9,52	8,87	0,43
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,53	8,58	88,15	0,06	0,06	12,01	40,62	19,86	0,73
471	Фрикадельки из говядины, тушеные соусе	120	10,7	9,6	8,4	165,00	0,03	0,11	0,03	29,01	21,6	0,93
212	Макароны изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49	0,08	0,0	0,00	11,06	8,77	0,88
295	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	0,01	1,6	6,03	3,13	0,8
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33,00	152,00	1,14	0,22	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		910	23,91	35,82	114,90	884,27	1,35	0,44	23,84	96,24	62,27	4,85
Итого за день		1460	40,21	53,19	253,90	1705,08	1,97	0,59	51,58	242,8	101,33	7,00

День: Четверг

Неделя: 2

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
160	Суп молочный с макаронными	250	5,5	5,2	19,9	150,00	0,06	0,16	0,65	135,61	18,01	0,39
289	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46	0,03	0,12	0,52	110,37	26,97	0,88
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/10	6,4	12,5	14,6	201,00	0,05	0,08	0,11	158,1	18,2	0,72
Итого за Завтрак		505	15,77	21,50	49,59	462,46	0,14	0,36	1,28	404,08	63,18	1,99
Обед												
6	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	2,4	6,8	15,65	124,25	0,02	0,02	4,70	17,13	7,50	0,25
128	Щи по- уральски(с крупой)	250	1,80	4,30	7	78,00	0,02	0,03	7,50	29,20	15,40	0,58
302	Птица, тушеная в соусе с овощами	230	23,6	17,4	19,2	335,00	0,11	0,15	4,12	40,39	44,96	2,25
283	Чай с сахаром	200	0,08	0	10,01	40,51	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6,00	2,00	56,00	258,00	1,14					0,2
Итого за Обед		880	33,88	30,52	107,56	835,76	1,29	0,20	16,32	86,98	67,9	3,29
Итого за день		1385	49,65	52,02	157,15	1298,22	1,43	0,56	17,60	491,06	131,08	5,28

День: Пятница

Неделя: 2

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6,00	8,00	37,2	240	0,03	0,13	0,52	119,84	13,49	0,13
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22	41,63		0,00	2,80	3,10	0,84	0,07
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	0,50	27,50	126,50	0,07					0,9
Итого за завтрак		450	9,14	8,53	74,92	408,13	0,10	0,13	3,32	122,94	14,33	1,10
Обед												
Хим.со ставТу	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	0	24	0,07	0,01	25,0	14,0	20	0,90
63	Суп картофельный с бобовыми	250	8,03	4,51	33,54	209	0,08	0,05	6,60	12,79	20,2	0,77
451	Котлеты из говядины	120	11,1	11,3	14,5	207	0,04	0,09	0,13	35,73	22,98	1,05
534(3)	Капуста тушеная	180	4,40	6,30	18,40	157	0,05	0,07	38,26	91,33	32,97	1,00
311	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,00	0,00	24	95	0,4	0,00	26,8	0,00	0,00	0,00
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6,00	2,00	56,00	258,00	1,14					0,2
Итого за Обед		950	30,63	24,31	146,44	949,92	1,78	0,22	96,79	153,85	96,2	3,90
Итого за день		1400	39,77	32,84	221,36	1350,05	1,88	0,35	100,11	276,79	110,53	5,00

День: Суббота
Неделя: 2

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,4	8,00	36,5	241,00	0,14	0,18	0,53	34,90	42,3	2,11
630	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62,00	0,01	0,06	0,26	53,06	6,09	0,07
2	Бутерброд с повидлом	30/15/40	2,4	8,00	31,00	202,00	0,04	0,03	0,08	12,6	11,05	1,0
118	Плоды свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	0,03	13,00	20,80	11,70	2,9
Итого за завтрак		615	11,92	9,50	91,54	566,10	0,23	0,30	13,87	121,3	71,18	6,08
Обед												
16	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3,00	58,00	0,02	0,03	3,84	20,48	11,69	0,53
64	Суп из овощей	250	2,00	4,3	10,84	91,00	0,07	0,05	8,52	21,81	20,50	0,76
129	Котлеты рубленые из птицы	120	25,5	14,65	19,91	312,39	0,09	0,13	0,47	26,40	27,22	2,15
212	Макароны изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49	0,08	0,0	0,00	11,06	8,77	0,88
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	116,84	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6,00	2,00	56,00	258,00	1,14					0,2
Итого за обед		950	41,37	30,26	161,56	1085,72	1,46	0,42	12,94	93,94	76,25	5,39
Итого за день		1565	53,29	39,76	253,1	1651,82	1,69	0,72	26,81	215,24	147,43	11,47

День: воскресенье

Неделя: 2

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
196	Каша молочная "Дружба"	200	6	8	36	235,50	0,12	0,16	0,53	127,10	37,07	0,80
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71,42	0,01	0,06	0,26	53,06	6,09	0,07
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	0,50	27,50	126,50	0,07					0,9
Итого за Завтрак			450									
			10,88	10,03	75,76	433,42	0,20	0,22	0,79	180,16	43,16	1,77
Обед												
16	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3,00	58,00	0,02	0,03	3,84	20,48	11,69	0,53
54	Рассольник ленинградский	250	2,65	5,71	13,14	118,96	0,10	0,08	10,51	33,90	27,12	1,02
131	Плов из курицы	220	30,6	24,44	27,92	517,05	0,07	0,11	0,76	25,01	46,94	2,08
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22	41,63	0,00	0,00	2,80	3,10	0,84	0,07
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6,00	2,00	56,00	258,00	1,14					0,2
Итого за Обед			870									
			40,19	36,68	110,28	993,64	1,33	0,22	17,91	82,49	86,6	3,88
Итого за день			1320									
			51,07	46,71	186,04	1427,06	0,42	0,44	18,70	262,65	129,76	5,65

День: понедельник
Неделя: 3

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
184	Плов с фруктами	230	5,3	17,3	58,8	421	0,06	0,07	1,93	24,47	44,3	1,02
283	Чай с сахаром	200	0,08	0	10,01	41	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1		127	0,07					0,9
Хим.со ставТу	Апельсин	230	2,00	0,40	18,60	99	0,09	0,09	138,00	78,2	29,90	0,69
Итого за завтрак		710	10,38	18,72	87,41	687,51	0,22	0,16	139,93	102,93	74,20	2,64
Обед												
6	Салат из белокочанной капусты	100	2,4	6,8	15,65	124,25	0,02	0,02	4,70	17,13	7,50	0,25
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,16	2,21	17,68	103	0,10	0,10	6,60	15,02	22,85	0,96
143	Птица, тушеная в соусе с овощами	230	23,6	17,4	19,2	335	0,11	0,15	4,12	40,39	44,96	2,25
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	117	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33	152	1,14	0,46	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		840	33,24	27,05	113,79	830,80	1,43	0,92	15,59	86,73	83,4	5,4
Итого за день		1550	43,62	45,77	201,20	1583,31	1,65	1,08	155,5	189,66	157,60	8,04

День: вторник

Неделя: 3

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша пшенная молочная жидкая	250/10	9,2	10,6	45,2	309	0,17	0,22	0,65	167,0	45,25	2,29
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71	0,01	0,06	0,26	53,06	6,09	0,07
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07					0,9
536	Йогурт детский питьевой	100	2,80	3,20	4,50	56,40	0,04	0,2	0,6	122	15	0,1
Итого за завтрак		610	16,65	16	90	564	0,29	0,48	1,51	342,06	66,34	3,4
Обед												
Хим.со ставТу	Помидоры свежие	60	0,6	0,12	0	14	0,04	0,01	15,0	8,4	12	0,54
63	Суп картофельный с бобовыми	250	8,03	4,51	33,54	209	0,08	0,05	6,60	12,79	20,2	0,77
471	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	8	7,2	6,3	123	0,03	0,08	0,02	21,75	16,2	0,70
451	Рис розовый	200	5,2	6,4	50,4	290	0,06	0,02	1,24	10,72	38,62	0,94
295	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	79	0,01	0,01	1,6	6,03	3,13	0,8
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33	152	1,14	0,16	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		860	26	19	142	867	1,36	0,33	24,52	59,69	90,2	4,83
Итого за день		1470	42,65	35	232	1431	1,65	0,81	26,03	401,75	156,54	8,23

День: Среда

Неделя 3

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша овсяная молочная жидкая	250/10	9,6	12,7	40,10	321	0,25	0,23	0,65	178,7	71,85	2,04
289	Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,46	0,03	0,12	0,52	110,37	26,97	0,88
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/10	6,4	12,5	14,6	201	0,05	0,08	0,11	158,1	18,2	0,72
Итого за завтрак		515	19,87	29	69,79	522	0,33	0,43	1,3	447,15	117,02	3,64
Обед												
16	Салат из свежих огурцов	60	0,42	0,6	1,14	7	0,01		4,20	10,20	8,40	0,30
54	Рассольник ленинградский	250	2,65	5,71	13,14	119	0,10	0,08	10,51	33,90	27,12	1,02
129	Котлеты рубленные из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234	0,05	0,03		10,66	9,95	0,66
297	Каша перловая рассыпчатая	180/5	5,4	4,7	37,2	216	0,10	0,08	9,97	81,86	63,35	1,84
46	Сок фруктовый	200	1	0	20	92	0,02	0,00	4	14	8	2,8
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6	2	56	258	1,14					0,2
Итого за обед		885	34,6	24	141,66	926	1,42	0,19	28,68	150,62	116,82	6,80
Итого за день		1400	54,47	53	211,45	1448	1,75	0,62	29,98	597,77	233,84	10,44

День: Четверг

Неделя: 3

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша овсяная молочная жидкая	250/10	9,6	12,7	40,10	321,00	0,25	0,23	0,65	178,7	71,85	2,04
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22	41,63	0,00	0,00	2,8	3,10	0,84	0,07
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	0,50	27,50	126,50	0,07					0,9
Итого за Завтрак		510	12,74	13,23	77,82	489,13	0,3	0,2	3,45	181,78	72,69	3,01
Обед												
Хим.состав Тутельян	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	0	24	0,07	0,01	25,0	14,0	20	0,90
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,16	2,21	17,68	102,71	0,1	0,1	6,60	15,02	22,85	0,96
289	Биточки паровые	120	11,7	9,8	10,70	120,00	0,05	0,12	0,10	48,76	23,4	0,94
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	7,1	47,35	294,70	0,31	0,16	0,0	17,21	162,8	5,58
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33	152,00	1,14	0,39	0,06	0,0	0	1,1
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	116,84	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
118	Плоды свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	0,03	13,00	20,80	11,70	2,9
Итого за Обед		1040	31,04	24,00	135,00	871,35	1,77	1,00	60,05	139,84	229,41	15,30
Итого за день		1550	43,78	37,23	212,82	1360,48	2,07	1,20	63,50	321,62	302,10	21,62

День: пятница
Неделя: 3

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
196	Каша молочная "Дружба"	185	5,77	7,29	32,25	217,84	0,11	0,15	0,28	117,68	27,97	0,60
311	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,00	0,00	24	95	0,4	0,00	26,8	0,00	0,00	0,00
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6	2	56	258	1,14					0,2
Итого за Завтрак		485	22,77	9,29	112,25	570,84	1,65	0,15	27,08	117,68	28,0	0,78
Обед												
99	Салат из помидоров (томатов) с растительным маслом	80	0,63	12,12	1,99	120,79	0,03	0,01	9,3	8,24	7,68	0,20
66,63	Суп лапша-домашняя	250	2,77	5,28	15,6	121	0,05	0,01	1,50	7,63	5,30	0,48
83	Котлета рыбная	120	14,95	19,15	14,40	309,9	0,06	0,06	0,06	33,24	16,23	0,63
138	Картофельное пюре	230	5,00	7,70	33,77	225,33	0,25	0,19	39,43	62,99	50,10	1,80
295	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	79	0,01	0,01	1,6	6,03	3,13	0,8
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6	2	56	258	1,14					0,2
Итого за Обед		980	29,51	46,41	140,65	1113,97	1,54	0,28	51,92	118,13	82,44	4,09
Итого за день		1465	52,28	55,70	252,90	1684,81	3,19	0,43	79,07	291,11	124,04	5,55

День: суббота

Неделя: 3

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,4	8,00	36,5	241	0,14	0,18	0,53	34,90	42,3	2,11
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71	0,01	0,06	0,26	53,06	6,09	0,07
118	Плоды свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61	0,04	0,03	13,00	20,8	11,70	2,86
2	Бутерброд с повидлом	30/15/40	2,4	7,5	31,00	202	0,04	0,03	0,08	12,6	11,05	1,0
Итого за завтрак		615	11,97	17,67	92,64	575,42	0,23	0,30	13,87	121,3	71,18	6,04
Обед												
16	Салат из свежих огурцов	100	0,42	0,6	1,14	7	0,01		4,20	10,20	8,40	0,30
64	Суп из овощей	250	2,00	4,3	11	91	0,07	0,05	8,52	21,81	20,50	0,76
129	Котлеты рубленые из птицы	120	25,5	14,65	19,91	312	0,09	0,13	0,47	26,40	27,22	2,15
212	Макароны изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249	0,08	0,0	0,00	11,06	8,77	0,88
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	117	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33	152	1,14	0,39	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		910	38,59	24,96	136,70	928,72	1,45	0,78	13,36	83,66	72,96	6,06
Итого за день		1525	50,56	42,63	229,34	1504,14	1,68	1,08	27,23	204,96	144,13	12,10

День: воскресенье

Неделя: 3

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
181	Каша рисовая молочная вязкая	180	6,70	7,6	32,6	222	0,12	0,16	0,47	120,25	32,58	1,65
414	Кофейный напиток с молоком	200	2,92	3,22	14,75	100,48	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6	2	56	258	1,14					0,2
Итого за Завтрак			480									
			15,62	12,82	103,35	580	1,29	0,28	0,99	226,11	44,76	1,94
Обед												
42	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,8	4,6	9,6	91	0,03	0,04	19,55	47,25	16,42	1,07
61	Суп картофельный с крупой(пшено)	250	2,65	2,90	14,14	92	0,03	0,01	1,50	7,15	9,35	0,29
464	Тефтели из говядины (паровые)	70/30	13,00	10,2	8,00	178	0,03	0,08	0,31	31,02	18,14	0,80
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	246	0,30	0,14		15,00	138,03	4,6
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	9,10	36	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6	2	56	258	1,14					0,2
Итого за Обед			900									
			32,26	25,6	136	901	1,53	0,27	21,36	100,68	181,94	7,00
Итого за день			1380									
			47,88	38,42	239,35	1481	1,81	0,55	22,35	326,79	226,70	8,94