



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
Лонки-Ворцынская ООШ  
Васильева Т.О.

« 16 » *мая* 2025

**Примерное меню для детского  
оздоровительного лагеря  
с дневным пребыванием детей  
при МБОУ Лонки-Ворцынская  
ООШ на летний период 2025 года**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
№ 130-2008	Каша рисовая молочная жидкая	150	1.65	6.15	10.5	129.0
№5-2013	Масло сливочное порциями	10	0.008	7.3	0.13	66.0
№148 - 2008	Кофейный напиток	200	2.7	2.8	22.4	153.0
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.2	20.53	104.8
	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	47.0
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>7.828</b>	<b>17.8</b>	<b>63.36</b>	<b>499.8</b>
<b>Обед</b>						
№ 13-2008	Салат из свежей капусты	60	0.7	2.94	10.5	50.7
№ 48-2008	Суп крестьянский с перловой крупой	200/8	2.08	4.24	14.3	92.8
№ 68-2008	Биточки по-белорусски	90	19.17	18.8	1.9	272.5
№ 97-2008	Макаронные изделия отварные	150	5.25	5.12	42.3	220.5
№141-2008	Соус томатный	20	0.52	1.92	1.88	28.0
№ 153-2008	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124.0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.86	0.4	27.6	88.4
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.2	14.58	104.8
	<b>Итого обед</b>	<b>800</b>	<b>34.3</b>	<b>34.6</b>	<b>144.5</b>	<b>981.7</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1300</b>	<b>42.10</b>	<b>52.43</b>	<b>207.82</b>	<b>1481.52</b>

Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
A	C	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	P	Ca	Fe	Mg
6.99	0.3	24.3	27	18.4	25.2	30.22	9.4
5	0	0.1	0.7	0.1	0.2	0.1	0
0	1.26	0	0	0	120	0	0
0	0	2.93	0.67	4.27	0.8	2.7	1.33
0.6	11.1	2	1.1	2	1.6	12.2	2.3
<b>12.59</b>	<b>12.66</b>	<b>29.33</b>	<b>29.47</b>	<b>24.77</b>	<b>147.8</b>	<b>45.22</b>	<b>13.03</b>
0.05	21.36	0.01	0.02	21	1.7	1.3	1.5
0.03	5.3	0.09	0.059	70.21	30.7	30.72	19.8
6.28	0.32	10.84	4.46	12.9	10.77	4.52	12.88
0.08	0	0.08	0.03	41.88	6.3	0.63	7.08
11.1	5.6	1.3	2.2	3.4	0.4	2.3	1.8
0.02	0.4	0.01	0.03	20.75	20.4	0.81	25.5
0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0
<b>17.56</b>	<b>32.98</b>	<b>12.33</b>	<b>6.799</b>	<b>170.14</b>	<b>70.27</b>	<b>40.28</b>	<b>68.56</b>
<b>30.15</b>	<b>45.64</b>	<b>41.7</b>	<b>36.27</b>	<b>194.91</b>	<b>218.07</b>	<b>85.5</b>	<b>81.59</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>2 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
№ 112-2008	Омлет натуральный	150	15	25.05	2.85	298.5
№ 6-2013	Сыр порциями	20	4.65	5.9	0	72.0
№ 261 - 2013	Чай с сахаром	200	0.06	0.0	9.32	37.4
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.2	20.53	104.8
	Банан свежий	100	1.5	0.5	21	96.0
	<b>Итого завтрак</b>	<b>510</b>	<b>24.28</b>	<b>32.65</b>	<b>53.7</b>	<b>608.7</b>
<b>Обед</b>						
№34 - 2013	Салат из свеклы отварной	60	0.9	6.09	8.36	94.0
№471- 2008	Суп щи из свежей капусты с картофелем	200/8	1.60	4.3	10	88.0
№ 171 - 2013	Суфле из рыбы	90	14.22	9.1	4.1	161.2
№ 92 - 2008	Картофельное пюре	150	3.15	8.1	26.28	196.2
№ 251-2013	Компот из яблок	200	0.16	0.16	23.88	96.0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.86	0.4	18.4	88.4
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.2	20.53	104.8
	<b>Итого обед</b>	<b>780</b>	<b>26.0</b>	<b>29.4</b>	<b>111.6</b>	<b>828.6</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1290</b>	<b>50.24</b>	<b>62.00</b>	<b>165.25</b>	<b>1437.30</b>

Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
A	C	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	P	Ca	Fe	Mg
37.5	0.23	5.25	24.98	12.53	9.11	14.4	4.05
9.6	0.2	0.8	5	9.2	26.4	1.7	2.6
0.08	0.026	0	0.01	9.78	8.05	0.9	5.24
0	0	2.93	0.67	4.27	0.8	2.7	1.33
0.01	10	0	0	0	9.12	0	0
<b>47.19</b>	<b>10.456</b>	<b>8.98</b>	<b>30.66</b>	<b>35.78</b>	<b>53.48</b>	<b>19.7</b>	<b>13.22</b>
0.0045	4.3	0.009	0.018	19.35	16.65	0.63	9.9
0.102	12.8	0.051	0.045	36.8	26.11	0.46	9.54
77.85	0.14	3.9	5.8	14.6	9.88	4.05	8.34
0.05	12.3	0.15	0.07	79.8	4.88	4.13	5.38
0.01	1.72	0.01	0.01	2.78	6	0.53	2.14
0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0
<b>78.02</b>	<b>31.3</b>	<b>4.12</b>	<b>5.9</b>	<b>153.33</b>	<b>63.52</b>	<b>9.8</b>	<b>35.3</b>
<b>125.2</b>	<b>41.7</b>	<b>13.10</b>	<b>36.6</b>	<b>189.11</b>	<b>117</b>	<b>29.5</b>	<b>48.52</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>3 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
№ 128- 2008	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.1	6.75	24.9	151.5
№5-2013	Масло сливочное порциями	10	0.008	7.3	0.13	66.0
№ 149 - 2008	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190.0
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.2	20.53	104.8
	Груша свежая	100	0.4	0.3	10.3	47.0
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13.478</b>	<b>20.2</b>	<b>88.36</b>	<b>512.3</b>
<b>Обед</b>						
№ 14 - 2008	Салат из свежих овощей	60	0.7	3.52	1.84	42.00
№47 - 2008	Суп картофельный с бобовыми	200	4.96	4.48	1.78	106.9
№ 75 - 2008	Котлета "Детская"	90	12.87	5.04	11.79	177.9
№ 101 - 2008	Макароны отварные	150	5.3	5.12	35.25	220.5
№ 158-2008	Напиток лимонный	200	0.1	0.1	23.9	89.8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.86	0.4	18.4	88.4
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.2	20.53	104.8
	<b>Итого обед</b>	<b>780</b>	<b>29.8</b>	<b>19.9</b>	<b>113.5</b>	<b>830.3</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1280</b>	<b>43.25</b>	<b>40.06</b>	<b>201.85</b>	<b>1342.61</b>

Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
A	C	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	P	Ca	Fe	Mg
1.9	0.9	6	7.5	7.13	10.35	6.9	6.7
5	0	0.1	0.7	0.1	0.2	0.1	0
0.03	1.4	0.04	0.16	116.2	124.6	0.72	21.64
0	0	2.93	0.67	4.27	0.8	2.7	1.33
0.2	5.6	1.3	1.7	1	1.9	12.8	3
<b>7.13</b>	<b>7.9</b>	<b>10.37</b>	<b>10.73</b>	<b>128.7</b>	<b>137.85</b>	<b>23.22</b>	<b>32.67</b>
3.78	7.25	1.02	0.78	1.14	0.9	1.26	2.22
8.8	6.24	8.56	3.52	8.4	3.1	12.48	3.1
6.28	0.32	12.87	4.46	12.87	2.27	7	3.87
69.17	17.13	16.67	6.92	12.67	11	12.5	12.63
0	2.7	0	0	0	1	1.1	0.5
0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0
<b>88.03</b>	<b>33.64</b>	<b>39.12</b>	<b>15.68</b>	<b>35.08</b>	<b>18.27</b>	<b>34.34</b>	<b>22.32</b>
<b>95.16</b>	<b>41.54</b>	<b>49.49</b>	<b>26.41</b>	<b>163.78</b>	<b>156.12</b>	<b>57.56</b>	<b>54.99</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>4 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
№109 - 2008	Каша пшенная	150	5.3	6.9	25.12	180.0
№ 5-2013	Масло сливочное порциями	10	0.008	7.3	0.13	66.0
№ 146-2008	Чай с лимоном	200	0.3	0.0	15.2	60.0
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.2	20.53	104.8
	Апельсин свежий	100	0.9	0.2	8.1	43.0
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>9.5</b>	<b>15.6</b>	<b>69.1</b>	<b>453.8</b>
<b>Обед</b>						
№2-2008	Салат из свежих помидоров	60	0.7	5.1	4.67	62.9
№46 - 2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.3	2.5	21	120.0
№81 - 2008	Фрикадельки "Петушок"	90	12.87	17.1	9.5	247.2
№103 - 2013	Каша гречневая	150	8.85	6.12	56.88	288.0
№141-2008	Соус томатный	20	0.52	1.92	1.88	28.0
№156-2008	Компот из яблок	200	0.1	0	24.2	93.0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.86	0.4	18.4	88.4
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.2	20.53	104.8
	<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>31.3</b>	<b>34.3</b>	<b>157.1</b>	<b>1032.4</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1240</b>	<b>40.78</b>	<b>49.94</b>	<b>226.14</b>	<b>1486.15</b>

Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
A	C	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	P	Ca	Fe	Mg
24.98	0.51	6	12.53	13.05	12.38	7.49	8.44
5	0	0.1	0.7	0.1	0.2	0.1	0
0.2	6.2	0.4	1.1	1.1	1.4	8.9	2.3
0	0	2.2	0.5	3.2	0.6	2	1
0.058	60	0.04	0.03	23	34	0.3	13
<b>30.24</b>	<b>66.71</b>	<b>8.74</b>	<b>14.86</b>	<b>40.45</b>	<b>48.58</b>	<b>18.79</b>	<b>24.74</b>
80.1	8.16	0.024	0.03	14.85	20.25	0.36	7.65
35.52	4.96	2.7	3.3	15.5	2.3	7.8	4.1
7.02	1.38	2.2	2.3	49.4	1.3	6.08	14.82
55.6	0	50	34.8	43.8	62.5	69.38	0
11.1	5.6	1.3	2.2	3.4	0.4	2.3	1.8
0.9	5.1	0.4	0.3	0.3	0.7	0.7	0.6
0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0
<b>190.24</b>	<b>25.2</b>	<b>56.624</b>	<b>42.93</b>	<b>127.25</b>	<b>87.45</b>	<b>86.62</b>	<b>28.97</b>
<b>220.5</b>	<b>91.91</b>	<b>65.364</b>	<b>57.79</b>	<b>167.7</b>	<b>136.03</b>	<b>105.41</b>	<b>53.71</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>5 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
№68 - 2013	Пудинг творожный	150	18.52	14.25	29.7	321.0
№ 6-2013	Сыр порциями	20	4.65	5.9	0	72.0
№263 - 2013	Чай с молоком	200	3.6	3.2	15.08	102.6
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.2	20.53	104.8
	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	47.0
	<b>Итого завтрак</b>	<b>510</b>	<b>29.47</b>	<b>24.95</b>	<b>75.11</b>	<b>647.4</b>
<b>Обед</b>						
№15 - 2013	Салат "Тазалык"	60	0.7	6	5.35	77.9
№43 - 2008	Суп Рассольник	200/8	1.7	3.6	10.9	83.2
№76 - 2008	Котлета "Загадка"	90	12.51	9.09	10.62	167.6
№93 - 2008	Розовое пюре	150	2.85	4.95	19.35	125.7
№153-2008	Компот с изюмом	200	0.6	0	31.4	124.0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.86	0.4	18.4	88.4
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.2	20.53	104.8
	<b>Итого обед</b>	<b>580</b>	<b>23.6</b>	<b>25.2</b>	<b>116.5</b>	<b>771.6</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1090</b>	<b>53.10</b>	<b>50.19</b>	<b>191.64</b>	<b>1418.98</b>

Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
A	C	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	P	Ca	Fe	Mg
3.3	0.69	0.53	7.5	4.2	12.08	1.65	3.8
9.6	0.2	0.8	5	9.2	26.4	4.4	2.6
0	0.026	0	0	2.2	6.6	4.4	6.6
0	0	2.2	0.5	3.2	0.6	2	1
0.6	11.1	2	1.1	2	1.6	12.2	2.3
<b>13.5</b>	<b>12.016</b>	<b>5.53</b>	<b>14.1</b>	<b>20.8</b>	<b>47.28</b>	<b>24.65</b>	<b>16.3</b>
0	14.7	0	0	0	0.9	1.26	2.22
35.52	11.2	5.36	2.64	4.4	2.56	4.48	5.44
6.21	0.32	10.84	4.46	12.87	2.27	6.7	3.2
55.4	14.88	7	5	9.5	2.88	4.62	6.8
0.02	0.4	0.01	0.03	20.75	20.4	0.81	25.5
0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0
<b>97.15</b>	<b>41.5</b>	<b>23.21</b>	<b>12.13</b>	<b>47.52</b>	<b>29.01</b>	<b>17.87</b>	<b>43.16</b>
<b>110.65</b>	<b>53.516</b>	<b>28.74</b>	<b>26.23</b>	<b>68.32</b>	<b>76.29</b>	<b>42.52</b>	<b>59.46</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>6 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
№ 125-2008	Каша манная молочная жидкая	150	4.35	8.4	21.75	157.2
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63.0
№148 - 2008	Кофейный напиток	200	2.7	2.8	22.4	153.0
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.2	20.53	104.8
	Банан свежий	100	1.5	0.5	21	96.0
	<b>Итого завтрак</b>	<b>530</b>	<b>16.72</b>	<b>15.4</b>	<b>85.98</b>	<b>574</b>
<b>Обед</b>						
№ 33-2008	Салат Дружба	60	1.2	6.64	0.72	66.7
№ 67-2013	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	7.48	2.42	12.54	89.8
№69-2008	Кнели	90/5	<b>16.56</b>	<b>4.95</b>	<b>5.4</b>	<b>132.3</b>
№ 92 - 2008	Картофельное пюре	150	3.15	6.75	21.9	163.5
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92.0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.86	0.4	18.4	88.4
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.2	20.53	104.8
	<b>Итого обед</b>	<b>780</b>	<b>32.32</b>	<b>22.56</b>	<b>99.69</b>	<b>737.5</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1310</b>	<b>49.04</b>	<b>38.0</b>	<b>185.67</b>	<b>1311.5</b>



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>7 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
№127 - 2008	Пудинг творожный	150	18.52	14.25	29.7	321.0
№5-2013	Масло сливочное порциями	10	0.008	7.3	0.13	66.0
№261 - 2013	Чай с сахаром	200	0.06	0.0	9.32	37.4
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.2	20.53	104.8
	Груша свежая	100	0.4	0.3	10.3	47.0
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>22.058</b>	<b>23.05</b>	<b>69.98</b>	<b>576.2</b>
<b>Обед</b>						
№14 - 2008	Салат из свежих овощей	60	0.7	3.52	1.84	42.00
№52 - 2013	Суп борщ с капустой и картофелем	200/8	1.46	3.92	10.2	82.0
№82 - 2008	Колбаска "Витаминка"	90	15.48	15.66	2.92	212.4
№101 - 2008	Овощи в молочном соусе	150	3.5	3.6	13.95	102.0
№158 - 2008	Компот из яблок	200	0.1	0.1	23.9	89.8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.86	0.4	18.4	88.4
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.2	20.53	104.8
	<b>Итого обед</b>	<b>580</b>	<b>27.1</b>	<b>28.4</b>	<b>91.7</b>	<b>721.4</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1080</b>	<b>49.18</b>	<b>51.45</b>	<b>161.72</b>	<b>1297.60</b>

Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
A	C	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	P	Ca	Fe	Mg
12.8	2.63	7.5	6.2	6.8	8.32	5.03	8.3
5	0	0.1	0.7	0.1	0.2	0.1	0
0.08	0.026	0	0.01	9.78	8.05	0.9	5.24
0	0	2.2	0.5	3.2	0.6	2	1
0.2	5.6	1.3	1.7	1	1.9	12.8	3
<b>18.08</b>	<b>8.26</b>	<b>11.1</b>	<b>9.11</b>	<b>20.88</b>	<b>19.07</b>	<b>20.83</b>	<b>17.54</b>
3.8	7.2	1.02	0.78	1.14	0.9	1.26	2.22
71.12	6.58	2.16	8	12.24	2.96	8.88	5.2
7.09	1.38	2.2	2.3	49.4	1.3	6.08	1.3
69.17	17.13	16.67	6.92	12.67	11	12.5	12.63
0	2.7	0	0	0	1	1.1	0.5
0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0
<b>151.18</b>	<b>34.99</b>	<b>22.05</b>	<b>18</b>	<b>75.45</b>	<b>17.16</b>	<b>29.82</b>	<b>21.85</b>
<b>169.26</b>	<b>43.25</b>	<b>33.15</b>	<b>27.11</b>	<b>96.33</b>	<b>36.23</b>	<b>50.65</b>	<b>39.39</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>8 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
№135 - 2008	Плов вегетарианский	150	4.05	3.2	72.8	248.7
№ 6-2013	Сыр порциями	20	4.65	5.9	0	72.0
№263- 2013	Чай с молоком	200	3.6	3.2	15.08	102.6
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.2	20.53	104.8
	Апельсин свежий	100	0.9	0.2	8.1	43.0
	<b>Итого завтрак</b>	<b>510</b>	<b>16.27</b>	<b>13.72</b>	<b>98.31</b>	<b>528.1</b>
<b>Обед</b>						
№42 - 2013	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	5.5	7.39	5.04	108.4
№47 - 2008	Суп картофельный с бобовыми	200	4.96	4.48	17.84	100.2
№68 - 2008	Биточки по-белорусски	90	19.17	18.8	1.71	272.5
№92 - 2008	Картофельное пюре	150	3.15	6.75	21.9	163.5
№ 153-2008	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124.0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.86	0.4	18.4	88.4
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.2	20.53	104.8
	<b>Итого обед</b>	<b>780</b>	<b>39.3</b>	<b>35.3</b>	<b>116.8</b>	<b>961.8</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1290</b>	<b>55.54</b>	<b>49.00</b>	<b>215.13</b>	<b>1489.94</b>

Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
A	C	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	P	Ca	Fe	Mg
41.3	3.5	6.08	2.3	8.2	3	5.9	10.6
9.6	0.2	0.8	5	9.2	26.4	1.7	2.6
0	0.026	0	0	2.2	6.6	4.4	6.6
0	0	2.9	0.7	4.3	0.5	2.7	0.8
0.058	60	0.04	0.03	23	34	0.3	13
<b>51.0</b>	<b>63.73</b>	<b>9.82</b>	<b>8.03</b>	<b>46.9</b>	<b>70.5</b>	<b>15</b>	<b>33.6</b>
0.18	29.5	2.8	1.5	3.7	0.8	2.2	2.2
8.8	6.2	8.9	3.5	8.4	3.1	12.5	7.8
6.3	0.32	10.8	4.46	12.9	10.8	4.5	12.9
0.05	12.3	0.15	0.07	79.8	4.88	4.13	5.38
0.02	0.4	0.01	0.03	20.75	20.4	0.81	25.5
0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0
<b>15.35</b>	<b>48.72</b>	<b>22.66</b>	<b>9.56</b>	<b>125.55</b>	<b>39.98</b>	<b>24.14</b>	<b>53.78</b>
<b>66.3</b>	<b>112.45</b>	<b>32.48</b>	<b>17.59</b>	<b>172.45</b>	<b>110.48</b>	<b>39.14</b>	<b>87.38</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>9 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
№112 - 2008	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5.76	5.22	18.84	145.2
№ 5-2013	Масло сливочное порциями	10	0.008	7.3	0.13	66.0
№149 - 2008	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190.0
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.2	20.53	104.8
	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	47.0
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14.138</b>	<b>19.12</b>	<b>81.8</b>	<b>553.0</b>
<b>Обед</b>						
№ 13-2008	Салат из свежей капусты	60	0.7	2.94	6.3	63.5
№41 - 2008	Суп щи из свежей капусты с картофелем	200/8	1.60	3.44	8	70.4
№77- 2008	Котлета "Здоровье"	90	12.51	9.09	10.62	167.6
№97-2008	Рис припущенный	150	3.45	5.55	35.1	225.0
№141-2008	Соус томатный	20	0.52	1.92	1.88	28.0
№156 - 2008	Напиток лимонный	200	0.1	0	24.2	93.0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.86	0.4	18.4	88.4
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.2	20.53	104.8
	<b>Итого обед</b>	<b>800</b>	<b>24.8</b>	<b>24.3</b>	<b>125.0</b>	<b>840.7</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1300</b>	<b>53.20</b>	<b>71.84</b>	<b>191.79</b>	<b>1393.66</b>

Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
A	C	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	P	Ca	Fe	Mg
37.5	0.2	5.3	25	12.5	9.2	14.4	4.05
5	0	0.1	0.7	0.1	0.2	0.1	0
0.03	1.4	0.04	0.16	116.2	124.6	0.72	21.64
0	0	2.9	0.7	4.3	0.8	2.7	1.3
0.6	11.1	2	1.1	2	1.6	12.2	2.3
<b>43.13</b>	<b>12.7</b>	<b>10.34</b>	<b>27.66</b>	<b>135.1</b>	<b>136.4</b>	<b>30.12</b>	<b>29.29</b>
0.05	21.4	0.01	0.02	21	1.7	1.3	1.5
0.102	12.8	0.051	0.045	36.8	26.11	0.46	9.54
6.28	0.32	10.83	4.46	12.9	10.78	4.54	12.88
0.08	0	0.08	0.03	41.88	6.3	0.63	7.08
11.1	5.6	1.3	2.2	3.4	0.4	2.3	1.8
0.9	5.1	0.4	0.3	0.3	0.7	0.7	0.6
0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0
<b>18.5</b>	<b>45.22</b>	<b>12.67</b>	<b>7.055</b>	<b>116.28</b>	<b>45.99</b>	<b>9.93</b>	<b>33.4</b>
<b>61.6</b>	<b>57.9</b>	<b>23.0</b>	<b>34.7</b>	<b>251.38</b>	<b>182.39</b>	<b>40.05</b>	<b>62.69</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>10 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
№123- 2008	Каша ячневая молочная вязкая	150	5.1	6.3	28.05	179.7
№ 6-2013	Сыр порциями	20	4.65	5.9	0	72.0
№ 146-2013	Чай с лимоном	200	0.3	0.0	15.2	60.0
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.2	20.53	104.8
	Банан свежий	100	1.5	0.5	21	96.0
	<b>Итого завтрак</b>	<b>510</b>	<b>14.62</b>	<b>13.9</b>	<b>84.78</b>	<b>512.5</b>
<b>Обед</b>						
№30 - 2008	Салат Винегрет овощной	60	0.78	5.92	5.04	72.9
№61- 2013	Суп картофельный	200	1.88	2.25	13.3	60.8
№206- 2013	Суфле из птицы	90	9.63	14.4	4.41	321.9
№228-2013	Капуста тушеная	150	3.1	4.85	14.1	112.5
№251-2013	Компот из яблок	200	0.16	0.16	23.88	96.0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.86	0.4	18.4	88.4
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.2	20.53	104.8
	<b>Итого обед</b>	<b>780</b>	<b>21.5</b>	<b>45.0</b>	<b>99.7</b>	<b>857.3</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1290</b>	<b>36.10</b>	<b>58.90</b>	<b>184, 13</b>	<b>1369.81</b>

Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
A	C	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	P	Ca	Fe	Mg
0	0	20.25	5.03	26.48	9	11.3	14.1
9.6	0.2	0.8	5	9.2	26.4	1.7	2.6
0.2	6.2	0.4	1.1	1.1	1.4	8.9	2.3
0	0	2.93	0.67	4.3	0.8	11.9	3.07
0.01	10	0	0	0	9.12	0	0
<b>9.81</b>	<b>16.4</b>	<b>24.38</b>	<b>11.8</b>	<b>41.08</b>	<b>46.72</b>	<b>33.8</b>	<b>22.07</b>
45	2.1	2.1	1.3	1.98	1.98	2.3	0
8.6	7.7	5.4	4.5	6.4	1.3	2.6	3.04
11.3	0.097	3.2	8.8	34.9	0.24	6.24	12.1
55.6	21.4	4.17	4.2	8.3	7.8	6.9	7.9
0.01	1.72	0.01	0.01	2.78	6	0.53	2.14
0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0
<b>120.51</b>	<b>33.02</b>	<b>14.88</b>	<b>18.81</b>	<b>54.36</b>	<b>17.32</b>	<b>18.57</b>	<b>25.18</b>
<b>130.32</b>	<b>49.42</b>	<b>39.26</b>	<b>30.61</b>	<b>95.44</b>	<b>64.04</b>	<b>52.37</b>	<b>47.25</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>11 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
№109- 2008	Каша Дружба	150	4.95	6.45	29.7	194.0
№ 5-2013	Масло сливочное порциями	10	0.008	7.3	0.13	66.0
№ 148-2008	Кофейный напиток	200	2.7	2.8	22.4	153.0
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.2	20.53	104.8
	Груша свежая	100	0.4	0.3	10.3	47.0
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>11.128</b>	<b>18.05</b>	<b>95.93</b>	<b>470.5</b>
<b>Обед</b>						
№41 - 2013	Салат "Удмуртский"	60	5.44	7.39	5.04	108.4
№48- 2008	Суп крестьянский с перловой крупой	200	2.1	4.24	11.44	92.8
№88 - 2008	Котлета рыбная "Нептун"	90	11.52	12.24	8.91	186.2
№94-2008	Овощи в молочном соусе	150	2.91	3	11.62	85.0
№153-2008	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124.0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.86	0.4	18.4	88.4
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.2	20.53	104.8
	<b>Итого обед</b>	<b>780</b>	<b>28.5</b>	<b>28.5</b>	<b>107.3</b>	<b>789.6</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1280</b>	<b>39.84</b>	<b>46.52</b>	<b>203.27</b>	<b>1260.13</b>

Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
A	C	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	P	Ca	Fe	Mg
16.7	0.35	4	8.35	8.7	8.25	5	5.75
5	0	0.1	0.7	0.1	0.2	0.1	0
0	1.26	0	0	0	120	0	0
0	0	2.93	0.07	4.3	0.8	2.7	0.05
0.2	5.6	1.3	1.7	1	1.9	12.8	3
<b>21.9</b>	<b>7.21</b>	<b>8.33</b>	<b>10.82</b>	<b>14.1</b>	<b>131.15</b>	<b>20.6</b>	<b>8.8</b>
0.07	29.5	0.04	0.04	12.2	10.3	0.35	6.96
0.03	5.3	0.09	0.06	70.21	30.72	2.96	19.76
1.12	1.3	4.9	3.2	17.4	1.2	922.5	2.5
12.5	0.14	2.5	13.9	15.9	0.76	6.95	6.13
0.02	0.4	0.01	0.03	20.75	20.4	0.81	25.5
0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0
<b>13.74</b>	<b>36.64</b>	<b>7.54</b>	<b>17.23</b>	<b>136.46</b>	<b>63.38</b>	<b>933.57</b>	<b>60.85</b>
<b>35.64</b>	<b>43.85</b>	<b>15.9</b>	<b>28.1</b>	<b>150.56</b>	<b>194.53</b>	<b>954.17</b>	<b>69.65</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>12 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
№119- 2008	Омлет натуральный	150	15	25.05	2.85	298.5
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63.0
№ 261-2013	Чай с сахаром	200	0.06	0.0	9.32	37.4
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.2	20.53	104.8
	Апельсин свежий	100	0.9	0.2	8.1	43.0
	<b>Итого завтрак</b>	<b>530</b>	<b>24.13</b>	<b>31.05</b>	<b>41.1</b>	<b>546.7</b>
<b>обед</b>						
№3-2008	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0.54	3	2.4	36.0
№ 43-2008	Рассольник со сметаной	200	1.68	3.6	10.88	62.4
№ 334-2018	Запеканка картофельная с мясом	200	21.7	15.92	17.9	301.0
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.86	0.4	18.4	88.4
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.2	20.53	104.8
	<b>Итого обед</b>	<b>540</b>	<b>30.85</b>	<b>24.32</b>	<b>90.31</b>	<b>684.6</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1070</b>	<b>45.74</b>	<b>35.54</b>	<b>148.65</b>	<b>1231.3</b>

Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
A	C	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	P	Ca	Fe	Mg
0.023	1.05	0.09	0.09	100.72	70.8	0.53	25.5
11.7	0	1.9	9.9	7.3	2.2	5.6	1.2
0.08	0.026	0	0.01	9.78	8.05	0.9	5.24
0	0	2.93	0.67	4.3	0.8	2.67	1.33
0.058	60	0.04	0.03	23	34	0.3	13
<b>11.9</b>	<b>61.076</b>	<b>4.96</b>	<b>10.7</b>	<b>145.1</b>	<b>115.85</b>	<b>10</b>	<b>46.27</b>
0.23	6.96	0.024	0.027	8.6	15.8	7.08	0.32
0.02	12.24	0.07	0.04	0.6	18.84	38.32	13.32
20.9	9.3	0.2	0	183.44	25.1	2.8	36.7
0	4	0.02	0.02	0.4	14	2.8	8
0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0
<b>21.15</b>	<b>32.5</b>	<b>0.314</b>	<b>0.087</b>	<b>193.04</b>	<b>73.74</b>	<b>51</b>	<b>58.34</b>
<b>33.0</b>	<b>93.576</b>	<b>5.274</b>	<b>10.787</b>	<b>338.14</b>	<b>189.59</b>	<b>61</b>	<b>104.61</b>