

Утверждаю
Директор  Е.Л. Чумаков
2025г.



Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 12-18 лет

лагерь дневного пребывания

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200/10	5,68	11,43	29,22	243,10	0,09	0,51	0,06	0,22	0,15	0,16	134,51	26,55	173,27	0,67	205,96	8,82	0,03	0,01				
РЫБНЕВАЯ С МАСЛОМ																							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,11	3,1	25,47	143,01	0,04	0,52	0,02	0	0	0,13	115,71	17,70	90,47	0,28	160,46	9	0	0				
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ																							
ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,25	12,26	44,43	0,04	0	0	0,66	0	0,02	5,04	9,72	24,3	0,72	37	1,12	0	0				
ЙОГУРТ 2,5%	115	3,22	2,88	5,19	65	0,03	0,81	0,03	0	0	0,2	138,04	16,1	109,28	0	167,94	0	0,02	0				
Итого за прием пищи:		14,11	17,66	72,14	495,54	0,20	1,84	0,11	0,88	0,15	0,51	393,30	70,07	397,32	1,67	571,36	18,94	0,05	0,01				

Обед 1 вариант

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,65	7,21	8,42	105,53	0,05	6,52	0,3	3,30	0	0,05	28,82	20,95	45,63	0,91	278,83	3,57	0,02	0			
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	250/10	4,72	5,69	23,76	153,47	0,13	7,54	0,33	0,80	0,08	0,12	78,60	32,25	93,76	1,46	393,30	7,95	0,01	0			
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,85	15,21	3,38	209,72	0,05	0,94	0,01	1,75	0	0,09	16,50	17,35	129,65	1,93	305,16	6,30	0,04	0			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,75	5,81	43,12	251,97	0,08	0	0,03	1,46	0,09	0,04	30,03	12,67	50,94	1,17	79,63	0,94	0,01	0,02			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,51	0,01	88	0,16	0	0	0,05	19,26	4,86	3,06	0,54	11,2	0	0	0			
ФРУКТЫ (яблоко)	140	0,54	0,54	13,31	63,83	0,03	5,6	0,01	0,88	0	0,03	20,16	10,08	13,86	2,77	389,2	2,8	0,01	0			
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	20	2,1	0,25	12,26	44,43	0,04	0	0	0,66	0	0,02	5,04	9,72	24,3	0,72	37	1,12	0	0			
ОБОГАЩЕННЫЙ																						
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,51	0,23	9,02	41,13	0,03	0	0	0,44	0	0,02	3,24	3,42	15,66	0,72	27,2	1,12	0	0			
Итого за прием пищи:		32,78	35,21	142,00	1002,59	0,42	108,60	0,84	9,29	0,17	0,42	201,65	111,30	376,86	10,22	1521,5	23,80	0,09	0,02			
Всего за день:		46,89	52,87	214,14	1498,13	0,62	110,44	0,95	10,17	0,32	0,93	4,95	181,37	774,18	11,89	2092,8	42,74	0,14	0,03			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	150/30	28,96	18,58	39,07	444,81	0,08	0,41	0,10	1,23	0,10	0,39	292,48	38,40	330,06	0,73	298,10	3,38	0,05	0,03
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,00	3,1	19,52	118,78	0,03	0,56	0,02	0	0	0,14	116,95	17,50	88,42	0,83	171,56	9	0	0
БАТОН	30	2,24	0,87	14,58	75,37	0,04	0	0	0,75	0	0,02	5,94	8,91	22,95	0,54	39,3	1,08	0	0
Итого за прием пищи:		34,20	22,55	73,17	638,96	0,15	0,97	0,12	1,98	0,10	0,55	415,37	64,81	441,43	2,10	508,96	13,46	0,05	0,03
Обед 1 вариант																			
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	100	1,34	7,11	5,62	92,38	0,03	12,46	0	3,03	0	0,03	38,54	13,78	31,34	0,90	163,56	2,85	0,01	0
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНОМ БРОЙЛЕРОМ	250/12	6,86	8,98	15,18	169,38	0,06	0,96	0,21	2,68	0	0,05	31,04	14,54	62,97	0,89	122,83	2,08	0,04	0,01
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ С МАСЛОМ	100/5	19,30	17,11	10,24	271,45	0,16	1,15	0,05	3,49	0,17	0,16	52,88	31,08	191,38	0,98	357,42	45,12	0,34	0,04
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,49	25,69	177,00	0,15	12,46	0,05	0,29	0,09	0,13	53,57	36,64	105,14	1,46	917,11	10,26	0	0
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,23	0,06	26,29	107,91	0,01	1,8	0,01	0,1	0	0,01	17,43	8,58	8,1	0,14	78,01	0,6	0	0
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,25	12,26	44,43	0,04	0	0	0,66	0	0,02	5,04	9,72	24,3	0,72	37	1,12	0	0
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,51	0,23	9,02	41,13	0,03	0	0	0,44	0	0,02	3,24	3,42	15,66	0,72	1703,1	27,2	1,12	0
Итого за прием пищи:		35,16	40,23	104,30	903,68	0,48	28,83	0,32	10,69	0,26	0,42	201,74	117,76	438,89	5,81	2212,0	63,15	0,39	0,05
Всего за день:		69,36	62,78	177,47	1542,64	0,63	29,80	0,44	12,67	0,36	0,97	617,11	182,57	880,32	7,91	9	76,61	0,44	0,08

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																	
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	55	2,42	9,15	25,03	192,42	0,05	0,08	0,07	0,97	0,15	0,03	9,9	10,95	28,75	0,77	60,19	1,08	0	0		
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200/10	4,82	11,34	31,70	248,86	0,05	0,51	0,06	0,35	0,15	0,15	115,27	26,55	121,69	0,41	174,77	9,24	0,01	0		
РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200/15/5	0,24	0,01	15,11	62,24	0	0,84	0	0	0	0,01	14,81	6,34	8,41	0,79	34,04	0	0	0		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ																					
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	20	2,1	0,25	12,26	44,43	0,04	0	0	0,66	0	0,02	5,04	9,72	24,3	0,72	37	1,12	0	0		
ОБОГАЩЕННЫЙ																					
Итого за прием пищи:		9,58	20,75	84,10	547,95	0,14	1,43	0,13	1,98	0,30	0,21	145,02	53,56	183,15	2,69	306,00	11,44	0,01	0		
Обед 1 вариант																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,79	5,22	8,02	86,50	0,08	8,09	0,62	2,62	0	0,06	29,46	23,54	52,56	0,90	253,80	3,15	0,02	0		
УХА РЫБАЦКАЯ	250	7,65	4,21	12,94	120,25	0,13	6,87	0,02	0,16	0,04	0,08	27,82	27,44	101,59	1,00	553,15	19,20	0,12	0,01		
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" С МАСЛОМ	100/5	21,66	16,03	6,33	255,85	0,11	1,05	0,08	2,62	0,08	0,14	31,09	21,73	166,88	1,73	246,61	6,69	0	0		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,12	5,25	17,42	135,93	0,05	37,94	0,12	0,31	0,09	0,08	98,50	33,53	68,02	2,06	426,50	6,84	0,02	0		
КОМПЛОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,3	0,07	25,96	107,38	0,01	8,4	0	0,08	0	0,01	17,01	5,41	7,25	0,09	70,07	0,7	0,01	0		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	20	2,1	0,25	12,26	44,43	0,04	0	0	0,66	0	0,02	5,04	9,72	24,3	0,72	37	1,12	0	0		
ОБОГАЩЕННЫЙ																					
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,51	0,23	9,02	41,13	0,03	0	0	0,44	0	0,02	3,24	3,42	15,66	0,72	27,2	1,12	0	0		
Итого за прием пищи:		39,13	31,26	91,95	791,47	0,45	62,35	0,84	6,89	0,21	0,41	212,16	124,79	436,26	7,22	1920,3	38,82	0,17	0,01		
Всего за день:		48,71	52,01	176,05	1339,42	0,59	63,78	0,97	8,87	0,51	0,62	357,18	178,35	619,41	9,91	3	50,26	0,18	0,01		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
ОМЛЕТ С СЫРОМ С МАСЛОМ	150/5	17,50	23,55	2,41	292,78	0,07	0,39	0,32	3,00	2,27	0,48	243,20	22,84	287,42	2,42	211,65	23,28	0,06	0,03
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,04	3,1	27,26	149,88	0,03	0,52	0,02	0	0	0,13	113,04	14,37	88,23	0,20	170,58	9	0	0
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	20	2,1	0,25	12,26	44,43	0,04	0	0	0,66	0	0,02	5,04	9,72	24,3	0,72	37	1,12	0	0
ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,29	14,34	45,72	337,03	0,09	0,13	0,02	5,07	0,02	0,06	37,06	11,20	65,07	0,54	106,60	3,03	0,01	0,02
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ		28,93	41,24	87,65	824,12	0,23	1,04	0,36	8,73	2,29	0,69	398,34	58,13	465,02	3,88	525,83	36,43	0,07	0,05
Обед 1 вариант																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,09	5,21	3,74	68,81	0,06	24,91	0,16	2,49	0	0,04	18,87	20,07	26,67	1,01	284,43	1,94	0	0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ЦЫПЛЕНКОМ	250/12/10	6,44	8,83	12,29	155,27	0,08	8,41	0,23	1,52	0	0,10	58,34	28,40	85,62	1,47	402,18	7,35	0,05	0
БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	200	16,47	38,07	33,54	543,04	0,36	0,64	0,34	3,35	0	0,12	23,93	45,17	197,65	1,95	361,32	7,94	0,03	0,01
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	200	0,45	0,1	32,13	131,92	0,02	0,01	0	0	0	0,02	22,86	9,36	23,22	0,54	167,2	0	0	0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,45	0,1	32,13	131,92	0,02	0,01	0	0	0	0,02	22,86	9,36	23,22	0,54	167,2	0	0	0
ФРУКТЫ (абрикосы)	90	0,79	0	9,17	40,16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	20	2,1	0,25	12,26	44,43	0,04	0	0	0,66	0	0,02	5,04	9,72	24,3	0,72	37	1,12	0	0
ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,51	0,23	9,02	41,13	0,03	0	0	0,44	0	0,02	3,24	3,42	15,66	0,72	27,2	1,12	0	0
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ																			
Итого за прием пищи:		28,85	52,69	112,15	1024,76	0,59	33,97	0,73	8,46	0	0,32	132,28	116,14	373,12	6,41	1805,1	19,47	0,08	0,01
Всего за день:		57,78	93,93	199,80	1848,88	0,82	35,01	1,09	17,19	2,29	1,01	530,62	174,27	838,14	10,29	6	55,90	0,15	0,06

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ "ДРУЖКА" С МАСЛОМ	200/10	5,47	11,59	31,23	251,80	0,09	0,51	0,06	0,68	0,15	0,16	114,51	30,80	132,20	0,66	191,26	9,70	0,01	0		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,11	3,1	25,47	143,01	0,04	0,52	0,02	0	0	0,13	115,71	17,70	90,47	0,28	160,46	9	0	0		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,25	12,26	44,43	0,04	0	0	0,66	0	0,02	5,04	9,72	24,3	0,72	37	1,12	0	0		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,56	4,57	0	56,33	0	0,42	0,04	0,05	0	0,06	147,2	7,51	87,12	0,11	14,27	0	0,01	0		
Итого за прием пищи:		14,24	19,51	68,96	495,57	0,17	1,45	0,12	1,39	0,15	0,37	382,46	65,73	334,09	1,77	402,99	19,82	0,02	0		
Обед 1 вариант																					
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,15	5,15	3,96	67,99	0,04	19,66	0,45	2,38	0	0,04	33,13	20,37	37,50	1,01	205,13	2,93	0,01	0		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,5	8,72	17,74	206	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0	0	18,82	75,66	0,23	8	0,1	2,34	1,68	0,29	8,1	1,8	0	0	0,62	0	0	0		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,25	12,26	44,43	0,04	0	0	0,66	0	0,02	5,04	9,72	24,3	0,72	37	1,12	0	0		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,51	0,23	9,02	41,13	0,03	0	0	0,44	0	0,02	3,24	3,42	15,66	0,72	27,2	1,12	0	0		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА С МАСЛОМ	100/5	19,50	13,67	18,30	261,20	0,11	1,03	0,09	3,52	0,09	0,14	44,86	33,61	186,84	2,61	255,70	7,32	0	0		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	6,43	8,86	8,87	142,03	0,08	12,47	0,22	1,46	0	0,09	54,97	25,33	81,21	1,25	372,94	5,68	0,04	0		
Итого за прием пищи:		36,19	36,88	88,97	838,44	0,53	41,16	0,86	10,80	1,77	0,60	149,34	94,25	345,51	6,31	898,59	18,17	0,05	0		
Всего за день:		50,43	56,39	157,93	1334,01	0,70	42,61	0,98	12,19	1,92	0,97	531,80	159,98	679,60	8,08	1301,5	37,99	0,07	0		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200/10	5,68	11,43	29,22	243,10	0,09	0,51	0,06	0,22	0,15	0,16	134,51	26,55	173,27	0,67	205,96	8,82	0,03	0,01				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,04	3,1	27,26	149,88	0,03	0,52	0,02	0	0	0,13	113,04	14,37	88,23	0,20	170,58	9	0	0				
МОГУРТ 2,5%	115	3,22	2,88	5,19	65	0,03	0,81	0,03	0	0	0,2	138,04	16,1	109,28	0	167,94	0	0,02	0				
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	20	2,1	0,25	12,26	44,43	0,04	0	0	0,66	0	0,02	5,04	9,72	24,3	0,72	37	1,12	0	0				
ОБОГАЩЕННЫЙ																							
Итого за прием пищи:		14,04	17,66	73,93	502,41	0,19	1,84	0,11	0,88	0,15	0,51	390,63	66,74	395,08	1,59	581,48	18,94	0,05	0,01				
Обед 1 вариант																							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,31	5,18	6,06	78,04	0,04	27,04	0,52	2,40	0	0,03	44,25	19,11	31,50	1,23	201,52	2,98	0,02	0				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЦЫПЛЕНОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	6,10	8,54	11,18	146,70	0,11	8,97	0,22	1,56	0	0,09	47,76	26,35	84,91	1,20	433,33	5,68	0,04	0				
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ	100/5	13,78	23,60	12,92	306,70	0,14	0,1	0,02	2,93	0,11	0,11	24,99	26,64	138,07	2,31	264,66	5,97	0,02	0				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,75	5,81	43,12	251,97	0,08	0	0,03	1,46	0,09	0,04	30,03	12,67	50,94	1,17	79,63	0,94	0,01	0,02				
КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ "ВИТОШКА"	200	0	0	22,8	92,15	0,23	8,04	0,1	2,35	1,68	0,29	7,29	1,62	0	0	0,54	0	0	0				
ФРУКТЫ (яблоко)	140	0,54	0,54	13,31	63,83	0,03	5,6	0,01	0,88	0	0,03	20,16	10,08	13,86	2,77	389,2	2,8	0,01	0				
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,25	12,26	44,43	0,04	0	0	0,66	0	0,02	5,04	9,72	24,3	0,72	37	1,12	0	0				
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,51	0,23	9,02	41,13	0,03	0	0	0,44	0	0,02	3,24	3,42	15,66	0,72	27,2	1,12	0	0				
Итого за прием пищи:		32,09	44,15	130,67	1024,95	0,70	49,75	0,90	12,68	1,88	0,63	182,76	109,61	359,24	10,12	1433,0	20,61	0,10	0,02				
Всего за день:		46,13	61,81	204,60	1527,36	0,89	51,59	1,01	13,56	2,03	1,14	573,39	176,35	754,32	11,71	2014,5	39,55	0,15	0,03				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	150/30	28,96	18,58	39,07	444,81	0,08	0,41	0,10	1,23	0,10	0,39	292,48	38,40	330,06	0,73	298,10	3,38	0,05	0,03				
БАТОН	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,05	0	0	0,75	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0	14,96	60,58	0	0,04	0	0	0	0,01	13,00	5,80	7,42	0,74	25,86	0	0	0				
Итого за прием пищи:		31,46	19,48	69,06	583,09	0,13	0,45	0,10	1,98	0,10	0,42	312,08	54,10	362,98	2,07	363,26	4,46	0,05	0,03				
Обед 1 вариант																							
САЛАТ "ОСЕННИЙ"	100	1,38	5,14	4,71	72,20	0,05	49,81	0,48	2,45	0	0,04	36,75	20,35	31,90	0,98	213,00	2,98	0,01	0				
СУП- ПОРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/10	5,26	5,86	30,40	183,46	0,15	7,9	0,13	0,78	0,08	0,12	70,03	36,70	110,34	1,66	631,52	9,45	0	0				
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,09	46,58	267,94	0,04	0	0,04	0,47	0,12	0,04	24,54	32,87	89,40	0,64	67,28	0,91	0,03	0,01				
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0	0	18,82	75,66	0,23	8	0,1	2,34	1,68	0,29	8,1	1,8	0	0	0,62	0	0	0				
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	20	2,1	0,25	12,26	44,43	0,04	0	0	0,66	0	0,02	5,04	9,72	24,3	0,72		37	1,12	0				
ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,51	0,23	9,02	41,13	0,03	0	0	0,44	0	0,02	3,24	3,42	15,66	0,72	27,2	1,12	0	0				
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20																		0				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕКА БРОЙЛЕРА	100	19,46	8,41	18,54	214,26	0,11	1,03	0,06	3,29	0	0,13	46,53	33,93	186,40	2,63	254,93	7,31	0	0				
Итого за прием пищи:		34,15	26,98	140,33	899,08	0,65	66,74	0,81	10,43	1,88	0,66	194,23	138,79	458,00	7,35	1594,8	22,89	0,04	0,01				
Всего за день:		65,61	46,46	209,39	1482,17	0,78	67,19	0,91	12,41	1,98	1,08	506,31	192,89	820,98	9,42	1	27,35	0,09	0,04				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ С МАСЛОМ	150/5	17,50	23,55	2,41	292,78	0,07	0,39	0,32	3,00	2,27	0,48	243,20	22,84	287,42	2,42	211,65	23,28	0,06	0,03		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,55	17,24	89,68	0,02	0,30	0,01	0	0	0,08	64,97	11,65	47,92	0,79	98,71	4,5	0	0		
БАТРУШКИ СО СМЕТАНОЙ	100	8,59	10,77	46,39	317,35	0,11	0,15	0,08	1,32	0,15	0,11	60,76	14,75	95,80	0,83	155,07	7,00	0,02	0,02		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,25	12,26	44,43	0,04	0	0	0,66	0	0,02	5,04	9,72	24,3	0,72	37	1,12	0	0		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,18	0,01	2,99	0	0,03	0	0,01	6,87	4,18	12,55	0,3	42,14	0,9	0	0		
Итого за прием пищи:		30,03	36,15	79,05	748,42	0,25	3,83	0,41	5,01	2,42	0,70	380,84	63,14	467,99	5,06	544,57	36,80	0,08	0,05		
Обед 1 вариант																					
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ЦЫПЛЕНОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	6,94	11,02	16,79	195,06	0,11	7,17	0,22	2,51	0	0,09	43,63	30,58	106,60	1,36	557,27	6,28	0,04	0		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,5	8,72	17,74	206	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0	0	19,36	77,41	0	0,01	0	0	0	0	8,46	1,8	0	0	1,2	0	0	0		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,25	12,26	44,43	0,04	0	0	0,66	0	0,02	5,04	9,72	24,3	0,72	37	1,12	0	0		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,51	0,23	9,02	41,13	0,03	0	0	0,44	0	0,02	3,24	3,42	15,66	0,72	27,2	1,12	0	0		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,74	5,13	7,65	84,79	0,04	33,21	0,62	2,31	0	0,05	54,78	21,91	38,78	1,02	187,89	3,35	0,02	0		
ЦЫПЛЕНОК - БРОЙЛЕР, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	100/50	26,49	24,44	2,61	336,96	0,1	1,61	0,13	1,30	0	0,19	27,13	27,38	213,64	1,84	367,77	6,15	0,17	0		
Итого за прием пищи:		44,28	49,79	85,43	985,78	0,32	42,00	0,97	7,22	0	0,37	142,28	94,81	398,98	5,66	1178,3	18,02	0,23	0		
Всего за день:		74,31	85,94	164,48	1734,20	0,57	45,83	1,38	12,23	2,42	1,07	523,12	157,95	866,97	10,72	1722,9	54,82	0,31	0,05		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг
Завтрак																			
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200/10	6,12	11,83	30,66	254,33	0,12	0,51	0,06	0,99	0,15	0,15	120,35	35,37	143,87	0,94	207,74	10,16	0,01	0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,71	1,55	23,19	113,91	0,03	0,26	0,01	0	0	0,07	63,74	11,85	49,97	0,24	87,61	4,5	0	0
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,25	12,26	44,43	0,04	0	0	0,66	0	0,02	5,04	9,72	24,3	0,72	37	1,12	0	0
ФРУКТЫ (абрикосы)	90	0,79	0	9,17	40,16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		10,72	13,63	75,28	452,83	0,19	0,77	0,07	1,65	0,15	0,24	189,13	56,94	218,14	1,90	332,35	15,78	0,01	0
Обед 1 вариант																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,79	5,12	2,45	58,97	0,03	10,26	0,01	2,21	0	0,04	27,38	14,11	41,78	1,00	138,47	2,88	0	0
БОРЩ УКРАИНСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5,57	12,58	15,01	196,18	0,16	14,65	0,24	1,49	0	0,10	56,63	31,41	88,06	1,60	503,42	8,31	0,02	0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,49	25,69	177,00	0,15	12,46	0,05	0,29	0,09	0,13	53,57	36,64	105,14	1,46	917,11	10,26	0	0
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,25	12,26	44,43	0,04	0	0	0,66	0	0,02	5,04	9,72	24,3	0,72	37	1,12	0	0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0,1	34,2	142	0	0,2	0,1	0	0	0	31,6	16,3	19,7	0,5	0	0	0	0
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,51	0,23	9,02	41,13	0,03	0	0	0,44	0	0,02	3,24	3,42	15,66	0,72	27,2	1,12	0	0
КОТЛЕТА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	80/5	12,67	22,83	13,48	302,53	0,21	0,76	0,03	3,49	0,08	0,12	36,93	30,76	153,50	1,76	276,49	18,68	0,11	0,01
Итого за прием пищи:		27,46	47,60	112,11	962,24	0,62	38,33	0,43	8,58	0,17	0,43	214,39	142,36	448,14	7,76	1899,6	42,37	0,13	0,01
Всего за день:		38,18	61,23	187,39	1415,07	0,81	39,10	0,50	10,23	0,32	0,67	403,52	199,30	666,28	9,66	2232,0	58,15	0,14	0,01