Согласовано:
Начальник лагеря
с дневным пребыванием детей
при МКОУ Владимировской ООШ
Баганского района
Новосибирской области
Елфимова Оксана Владимировна
Подпись
Дата 11.03.2026

Утверждаю:
Директор МКОУ ВладимировскойООШ
Баганского района, Новосибирской области
Лечунова Ирина Михайловна
Приказ № 32 от 11.03.2026
Подпись
Дата 11.03.2026

М.П.

Примерное 10- дневное меню для организации 2-х разового питания в лагере с дневным пребыванием детей на базе МКОУ Владимировской ООШ в оздоровительном сезоне 2026 года.

Составил: технолог МКУ «Управление образования
Баганского района»
А.А.Кошурникова

ЛДП 7-18 2х разовое питание(2)

Возрастная категория:от 7 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
	Неделя 1 Понедельник																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8	0.2	0.22	51.24	0.16	0.69	427.62	283.18	189.46	49	257.9	2.73	61.93	41.33	26.85
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8	0.06	0.03	0	0	0	213.5	85.75	12.25	16.45	55.3	1.37	0	10.82	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Завтрак	**575**	**23.6**	**28.6**	**91.1**	**715.2**	**0.33**	**0.38**	**174.54**	**0.58**	**0.94**	**1135.8**	**465.59**	**544.19**	**86.78**	**505.88**	**5.7**	**63.53**	**59.6**	**34.38**
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	709.1-860.2														
	Обед																			
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1.6	0.3	21.5	94.6	0.05	0.08	1502.5	0	4.5	18.27	366.06	40.29	54	62	1.28	3.89	0.15	42.25
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	280	6	4.9	10.4	109.6	0.04	0.04	171.97	0	8.57	145.03	319.93	46.37	23.15	48.14	1.07	22.76	0.46	29.09
54-12м	Плов с курицей	300	40.9	9.7	49.9	450.9	0.14	0.14	247.64	0.13	3.54	437.45	577.38	115.25	162.49	352.71	3.04	59.66	41.39	254.26
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Биомороженое ванильное	80	2.9	5.3	17	127.4	0.03	0.16	38.5	0	0.45	48.74	135.01	118.88	14.94	93.6	0.14	5.57	1.2	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Обед	**1040**	**57.7**	**21**	**153.2**	**1031.9**	**0.37**	**0.46**	**1975.61**	**0.13**	**17.08**	**1082.04**	**1518.55**	**449.37**	**277.79**	**640.66**	**7.33**	**93.48**	**55.47**	**332.85**
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	992.7-1319.5														
	Итого за день	**1615**	**81.3**	**49.6**	**244.3**	**1747.1**	**0.7**	**0.84**	**2150.15**	**0.71**	**18.02**	**2217.84**	**1984.14**	**993.56**	**364.57**	**1146.54**	**13.03**	**157.01**	**115.07**	**367.23**
	Неделя 1 Вторник																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-1о	Омлет натуральный	250	21.1	30	5.4	375.8	0.13	0.68	304.65	3.63	0.5	416.05	300.14	182.5	27.92	337.78	3.48	69.42	43.42	104.38
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Завтрак	**550**	**31.8**	**48.8**	**52.8**	**776.8**	**0.31**	**0.9**	**411.9**	**3.89**	**1.18**	**901.5**	**646.47**	**375.48**	**83.34**	**553.96**	**6.33**	**82.72**	**58.18**	**150.44**
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	709.1-860.2														
	Обед																			

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	130	1.3	6.7	4	81.2	0.05	0.06	139.49	0	24.83	174.82	285.56	36.4	21.75	39.85	1	20.18	0.46	31.14
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3	0.08	0.05	193.37	0.88	6.57	245.14	454.38	77.38	28.59	115.8	0.97	35.3	0.89	171.7
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.71	833.1	52.65	37.64	112.63	1.38	37.95	1.04	57.05
	Котлеты рубленые куриные (3-7)	120	23.6	6.7	19.9	234.1	0.1	0.1	8.91	0	1.4	865.91	310.77	60.62	81.64	189.37	1.97	9.28	22.23	129.47
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1	0	0	25.63	0.01	0.54	2.47	28.39	2.9	2.45	4.77	0.1	0.36	0.09	1.8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Конфеты с шоколадно-кремовыми корпусами	30	0.8	7.7	16.4	138.5	0	0.02	0.6	0	0	6.9	39.9	10.5	11.7	20.7	0.63	0	0	0
	Итого за Обед	**1040**	**45.3**	**38.1**	**137.8**	**1074.4**	**0.53**	**0.45**	**469.69**	**1.01**	**47.27**	**2007.09**	**2381.8**	**354.95**	**227.84**	**604.22**	**8.74**	**104.67**	**40.07**	**398.41**
	Рекомендуемая величина		**34.65**	**35.42**	**147.455**	**992.7-1319.5**														
	Итого за день	**1590**	**77.1**	**86.9**	**190.6**	**1851.2**	**0.84**	**1.35**	**881.59**	**4.9**	**48.45**	**2908.59**	**3028.27**	**730.43**	**311.18**	**1158.18**	**15.07**	**187.39**	**98.25**	**548.85**
	Неделя 1 Среда																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2	0.21	0.22	29.91	0.07	0.62	415.03	296.66	164.89	97.51	219.23	2.92	62.37	4.54	35.07
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4	0.02	0.12	10.79	0	0.15	37.96	165.29	161.27	26.03	95.2	0.84	2.66	1	23.1
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3	0	0	0	0	0.1	0.2	25.8	2.8	1.4	1.8	0.26	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Завтрак	**570**	**18.5**	**25.9**	**103.6**	**720.5**	**0.34**	**0.4**	**130.7**	**0.33**	**0.87**	**888.69**	**613.75**	**354.26**	**146.04**	**402.13**	**5.78**	**66.63**	**18.01**	**65.98**
	Рекомендуемая величина		**19.8**	**20.24**	**84.26**	**709.1-860.2**														
	Обед																			
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8	0.05	0.05	1221.5	0	6.05	149.64	205.43	22.5	25.95	37.3	1.1	16.98	0.15	35.95
54-4с	Рассольник домашний	250	5.7	7.1	14.5	145.1	0.08	0.07	130.28	0	10.53	247.51	464.34	43.69	25.25	63.11	0.95	21.28	0.33	34.85
П/Ф	Пельмени	200	16.9	26.4	47.3	494.6	0.24	0.13	0	0	0	837.52	217.46	29.92	22.62	135.72	1.57	0	0	0
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8	0.01	0.01	4.08	0	2.5	6.14	85.43	63.28	9.07	10.46	0.19	0.8	0.04	5.2
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1	0.24	0.2	22	0	0.7	35	129	108	16	94	0.1	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	**930**	**33**	**47.1**	**119.2**	**1032.8**	**0.73**	**0.5**	**1377.86**	**0**	**19.78**	**1708.31**	**1221.66**	**287.89**	**119.99**	**420.49**	**5.63**	**40.66**	**12.79**	**83.25**
	Рекомендуемая величина		**34.65**	**35.42**	**147.455**	**992.7-1319.5**														
	Итого за день	**1500**	**51.5**	**73**	**222.8**	**1753.3**	**1.07**	**0.9**	**1508.56**	**0.33**	**20.65**	**2597**	**1835.41**	**642.15**	**266.03**	**822.62**	**11.41**	**107.29**	**30.8**	**149.23**
	Неделя 1 Четверг																			
	Завтрак																			
54-1т	Запеканка из творога	250	49.4	17.8	36.1	502.1	0.1	0.53	85.19	0.26	0.48	302.16	265.7	373.21	54.06	484.46	1.43	48.03	65.19	82.72
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7	0	0.01	0.66	0	0.52	3.05	48.45	63.15	4.77	8.33	0.96	0.24	0.03	0.96
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5	0.01	0.08	9.4	0	0.2	26	73	61.4	6.8	43.8	0.04	1.4	0.6	7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Завтрак	**550**	**56.8**	**20.4**	**89.3**	**767.7**	**0.22**	**0.66**	**95.25**	**0.26**	**1.2**	**763.71**	**507.15**	**518.26**	**86.73**	**616.49**	**4.15**	**51.27**	**78.09**	**97.93**
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	709.1-860.2														
	Обед																			
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7	0.03	0.03	162.02	0	30.81	113.69	217.96	37.06	13.87	25.61	0.48	13.08	0.21	11.12
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7	0.17	0.06	151.26	0	5.01	119.7	423.26	41.75	34.58	95.43	1.76	19.45	2.48	33.73
54-9м	Жаркое по-домашнему	280	28.1	26.3	24.1	445.1	0.2	0.27	38.17	0.12	13.35	407.2	1148.87	36.66	62.39	323.03	4.81	62.83	0.56	138.92
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5	0.01	0.01	3.06	0	24	7.35	87.32	61.37	8.09	8.61	0.36	0.3	0.29	5.1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	**1040**	**46**	**39.6**	**125**	**1038.2**	**0.58**	**0.49**	**384.51**	**0.12**	**88.17**	**1126.94**	**2519.41**	**209.34**	**203.03**	**574.58**	**10.03**	**97.34**	**17.31**	**199.42**
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	992.7-1319.5														
	Итого за день	1590	102.8	60	214.3	1805.9	0.8	1.15	479.76	0.38	89.37	1890.65	3026.56	727.6	289.76	1191.07	14.18	148.61	95.4	297.35
	Неделя 1 Пятница																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9.1	11.5	55	359.7	0.13	0.2	64.36	0.16	0.65	420.49	241.71	176.32	34.06	169.52	1.85	61.25	12.97	25.35
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3	0	0	0	0	0.1	0.2	25.8	2.8	1.4	1.8	0.26	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Завтрак	**570**	**15.4**	**26.9**	**109.5**	**740.5**	**0.24**	**0.27**	**154.74**	**0.42**	**1.91**	**857.45**	**423.74**	**271.42**	**61.12**	**265.74**	**4.64**	**62.86**	**25.46**	**33.86**
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	709.1-860.2														
	Обед																			
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	4	16.7	109.7	0.03	0.05	52.44	0.08	3.16	135.15	392.2	47.89	27.21	53.77	1.47	18.66	0.57	38.56
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117	0.06	0.05	126.79	0.06	4.61	72.52	277.65	26.5	15.93	44.96	0.68	12.86	1.18	26.53
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4	0.26	0.14	23.03	0.11	0	179.34	263.23	55.94	144.19	217.19	4.86	26.73	4.23	19.27
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19.1	19.8	5.6	277.1	0.1	0.17	94.38	0.46	0.32	203.39	431.64	144.51	57.04	284.64	0.97	175.62	15.98	734.35
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	0.06	0.03	10	0	38	12	155	35	11	17	0.1	0.3	0.1	150.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	**1010**	**43.7**	**36.5**	**141.5**	**1068.6**	**0.62**	**0.48**	**321.64**	**0.71**	**46.11**	**1034.95**	**1639.89**	**438.42**	**278.58**	**701.77**	**9.88**	**235.77**	**34.33**	**976.26**
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	992.7-1319.5														
	Итого за день	1580	59.1	63.4	251	1809.1	0.86	0.75	476.38	1.13	48.02	1892.4	2063.63	709.84	339.7	967.51	14.52	298.63	59.79	1010.12
	Неделя 2 Понедельник																			
	Завтрак																			

53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7	0.1	0.19	32.97	0.07	0.77	427.9	212.13	185.97	34.95	167.86	0.51	63.81	7.76	48.89
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Повидло яблочное	25	0.1	0	16.3	65.4	0	0.01	0	0	0.13	0.25	32.25	3.5	1.75	2.25	0.33	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
	Итого за Завтрак	**585**	**18**	**25.7**	**102.9**	**714.2**	**0.3**	**0.43**	**140.22**	**0.33**	**1.58**	**974.6**	**615.21**	**385.95**	**96.82**	**402.09**	**4.08**	**77.11**	**25.61**	**94.95**
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	709.1-860.2														
	Обед																			
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8	0.05	0.05	1221.5	0	6.05	149.64	205.43	22.5	25.95	37.3	1.1	16.98	0.15	35.95
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4	0.06	0.05	74.77	0	7.29	132.85	424.98	84.2	26.07	59.14	1.26	21.94	0.54	30.95
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8	0.52	0.11	1.08	0	0	199.09	652.18	149.94	83.9	258	5.34	28.59	10.38	27
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1	0.05	0.12	25.46	0.07	1.41	120.97	322.44	55.74	23.26	166.62	2.46	17.06	0.32	62.72
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8	0.06	0.03	0	0	0	213.5	85.75	12.25	16.45	55.3	1.37	0	10.82	0
Пром.	Абрикос	100	0.9	0.1	9	40.5	0.03	0.06	267	0	10	3	305	28	8	26	0.7	1	0.1	11
	Итого за Обед	**1015**	**44.9**	**34.5**	**130**	**1010.6**	**0.83**	**0.44**	**1604.81**	**0.07**	**24.77**	**1068.6**	**2042.45**	**470.71**	**192.74**	**639.17**	**12.86**	**87.17**	**25.31**	**174.87**
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	992.7-1319.5														
	Итого за день	1600	62.9	60.2	232.9	1724.8	1.13	0.87	1745.03	0.4	26.35	2043.2	2657.66	856.66	289.56	1041.26	16.94	164.28	50.92	269.82
	Неделя 2 Вторник																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8	0.1	0.18	34.37	0.08	0.69	272.47	196.05	178.15	21.18	128.98	0.43	41.93	2.39	32.93
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.74	46.48	19.36	4.18	66.82	0.87	8	10.81	22
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
	Итого за Завтрак	**630**	**25.3**	**35.6**	**76.8**	**727.5**	**0.26**	**0.49**	**265.15**	**1.51**	**2.06**	**1053.97**	**449.66**	**557.31**	**66.22**	**456.02**	**4.52**	**51.54**	**33.13**	**63.44**
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	709.1-860.2														
	Обед																			
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5	0.04	0.07	50.85	0.18	28.82	148.2	241.7	38.04	15.54	44.31	0.8	17.37	2.74	16.6
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1	0.11	0.11	128.04	0.04	9.32	198.76	606.9	31.83	32.15	115.1	1.74	32.33	0.86	61.18
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.71	833.1	52.65	37.64	112.63	1.38	37.95	1.04	57.05
73	Тефтели куриные в сметанном соусе (3-7)	100	20.1	21.2	6.6	297.6	0.09	0.19	94.54	0.16	4.2	430.05	298.71	72.28	26.86	188.29	1.57	55.08	2.47	153.67
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8	0.06	0.03	0	0	0	213.5	85.75	12.25	16.45	55.3	1.37	0	10.82	0

Пром.	Слива	100	0.8	0.3	9.6	44.3	0.06	0.04	17	0	10	18	214	20	8	20	0.5	0	0	2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
	Итого за Обед	**1025**	**44.4**	**48**	**110.6**	**1051.8**	**0.57**	**0.62**	**392.12**	**0.5**	**66.27**	**1426.46**	**2602.56**	**325.55**	**160.51**	**587.03**	**8.38**	**144.01**	**20.33**	**296.3**
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	992.7-1319.5														
	Итого за день	**1655**	**69.7**	**83.6**	**187.4**	**1779.3**	**0.83**	**1.11**	**657.27**	**2.01**	**68.33**	**2480.43**	**3052.22**	**882.86**	**226.73**	**1043.05**	**12.9**	**195.55**	**53.46**	**359.74**
	Неделя 2 Среда																			
	Завтрак																			
КП-3з	Масло сливочное порционное	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-7т	Творожно-пшенная запеканка	250	18.8	8.8	22.2	242.8	0.13	0.21	53.23	0.43	0.13	187.9	140.98	157.92	39.26	224.58	1.4	30.82	22.92	39.95
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Пром.	Повидло яблочное	30	0.1	0	19.5	78.5	0	0.01	0	0	0.15	0.3	38.7	4.2	2.1	2.7	0.39	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8	0.06	0.03	0	0	0	213.5	85.75	12.25	16.45	55.3	1.37	0	10.82	0
	Итого за Завтрак	**585**	**29.1**	**27**	**89.5**	**716.5**	**0.3**	**0.42**	**156.52**	**0.69**	**0.8**	**692.75**	**501.91**	**337.49**	**95.48**	**427.87**	**4.81**	**41.42**	**38.7**	**67.76**
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	709.1-860.2														
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9	0.04	0.03	121.48	0	3.76	334.99	213.09	20.17	16.11	35.67	0.68	13.1	0.22	19.75
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3	0.03	0.04	131.18	0	13.46	123.15	230	57.4	16.41	38.72	0.6	19.06	0.42	18.45
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2	0.04	0.03	22.03	0.11	0	183.36	55.86	127.98	28.3	87.09	0.59	24.91	8.68	32.63
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6	0.06	0.07	343.58	0.03	1.57	298.64	250.61	41.92	65.41	134.81	1.2	42.09	14.63	113.94
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0.5	2.8	19.3	103.7	0	0.01	0	0	0	21	34.5	3.9	11.7	12.6	0.78	0	0	0
	Итого за Обед	**970**	**36.1**	**32.5**	**140.3**	**998.8**	**0.32**	**0.25**	**618.27**	**0.14**	**22.79**	**1466.64**	**1168.56**	**289.37**	**171.73**	**418.59**	**8.76**	**100.76**	**39.31**	**192.02**
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	992.7-1319.5														
	Итого за день	**1555**	**65.2**	**59.5**	**229.8**	**1715.3**	**0.62**	**0.67**	**774.79**	**0.83**	**23.59**	**2159.39**	**1670.47**	**626.86**	**267.21**	**846.46**	**13.57**	**142.18**	**78.01**	**259.78**
	Неделя 2 Четверг																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0.01	0.06	52	0.19	0.14	162	17.6	176	7	100	0.2	0	2.9	0
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10.2	14	40.5	328.8	0.25	0.22	51.9	0.16	0.72	429.81	320.57	197.91	78.71	268.69	1.91	65.68	16.52	52.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.03	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Завтрак	**580**	**23**	**36.4**	**87.4**	**769.1**	**0.42**	**0.42**	**200.8**	**0.61**	**1.16**	**1107.99**	**570.02**	**506.19**	**121.43**	**516.72**	**5.04**	**71.78**	**35.86**	**70.41**
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	709.1-860.2														
	Обед																			
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143	0.05	0.06	203.76	0	57.97	147.82	412.89	67.31	25.3	50.52	0.92	17.88	0.44	21.1

54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5	0.11	0.07	121.89	0	8.61	116.26	513.02	26.4	26.05	68.2	1.08	20.95	0.29	40.9
54-1г	Макароны отварные	160	5.7	5.2	35	209.9	0.07	0.02	19.58	0.09	0	158.97	57.38	112.89	7.67	43.42	0.78	22.15	0.06	12.72
54-3м	Голубцы ленивые	120	10.1	9.2	7.7	154	0.04	0.09	11.02	0.05	13.25	137.91	325.52	49.62	22.77	110.56	1.62	20.32	1.05	42.77
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1	0	0	25.63	0.01	0.54	2.47	28.39	2.9	2.45	4.77	0.1	0.36	0.09	1.8
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8	0.01	0.01	4.08	0	2.5	6.14	85.43	63.28	9.07	10.46	0.19	0.8	0.04	5.2
Пром.	Биомороженое ванильное	100	3.6	6.7	21.2	159.3	0.04	0.2	48.12	0	0.56	60.92	168.76	148.6	18.68	117	0.18	6.96	1.5	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
	Итого за Обед	**1040**	**35.8**	**36.2**	**147.4**	**1058.1**	**0.45**	**0.5**	**434.08**	**0.15**	**83.43**	**1123.99**	**1735.89**	**495**	**137.79**	**500.63**	**6.98**	**91.02**	**18.83**	**131.74**
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	992.7-1319.5														
	Итого за день	1620	58.8	72.6	234.8	1827.2	0.87	0.92	634.88	0.76	84.59	2231.98	2305.91	1001.19	259.22	1017.35	12.02	162.8	54.69	202.15
	Неделя 2 Пятница																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8.1	10.3	0	125.4	0.01	0.11	91	0.34	0.25	283.5	30.8	308	12.25	175	0.35	0	5.08	0
54-1о	Омлет натуральный	250	21.1	30	5.4	375.8	0.13	0.68	304.65	3.63	0.5	416.05	300.14	182.5	27.92	337.78	3.48	69.42	43.42	104.38
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
	Итого за Завтрак	**580**	**36.2**	**41.3**	**51.6**	**723.2**	**0.28**	**0.86**	**396.03**	**3.97**	**1.91**	**1224.81**	**517.92**	**583.25**	**72.88**	**624.9**	**6.91**	**71.03**	**65.43**	**112.33**
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	709.1-860.2														
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4	0.06	0.04	133	0	25	3	290	14	20	26	0.9	2	0.4	20
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4	0.08	0.06	137.99	0	5.35	134.73	396.81	108.62	30.67	92.18	1.51	22.19	2.64	33
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
50	вареники с картофелем	280	12.3	2.9	70.1	355.7	0.23	0.16	25.87	0.33	12.77	23.32	813.09	40.49	44.36	168.43	2.44	12.23	8.36	77.49
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9	0.06	0.02	0	0	0	274.45	51.15	11	7.7	35.75	0.61	1.76	3.3	7.98
Пром.	Сметана 20%	20	0.5	3	0.7	32	0.01	0.02	21.4	0	0.08	8	23.2	17.6	1.8	12	0.04	1.8	0.08	2.8
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
Пром.	Печенье шоколадное	40	2.2	8.7	19.7	165.9	0.02	0.02	37	0	0	3.01	25.34	6.54	3.2	19.95	0.28	0	0	0
	Итого за Обед	**990**	**27.7**	**22.1**	**171.6**	**996.2**	**0.54**	**0.36**	**370.26**	**0.33**	**43.22**	**721.06**	**1710.01**	**322.08**	**130.99**	**429.72**	**7.62**	**39.98**	**28.69**	**141.27**
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	992.7-1319.5														
	Итого за день	1570	63.9	63.4	223.2	1719.4	0.82	1.22	766.29	4.3	45.13	1945.87	2227.93	905.33	203.87	1054.62	14.53	111.01	94.12	253.6

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Завтрак	577.5	27.8	31.7	85.5	737.1	0.3	0.52	212.59	1.26	1.36	960.13	531.14	443.38	91.68	477.18	5.2	63.99	43.81	79.15

Обед	1010	41.5	35.6	137.7	1036.1	0.55	0.46	794.89	0.32	45.89	1276.61	1854.08	364.27	190.1	551.69	8.62	103.49	29.24	292.64
Среднее значение за период	1587.5	69.2	67.2	223.1	1773.3	0.85	0.98	617.59	1.58	47.25	2236.74	900	807.65	281.78	1028.87	13.82	167.48	73.05	371.79