

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья п. Светлополянска Верхнекамского района»

Согласовано:

Начальник летнего
оздоровительного лагеря

Патрунина Е. В. 

Утверждаю:

Директор КОГОБУ ШИ ОВЗ

п. Светлополянска

Верхнекамского
Бедру А. Л. 

Приказ №53 от 20.03.2025 г.

18 дневное меню оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей

День: Понедельник, 2 июня

Возрастная категория: с 12-18 лет

| Время приёма пищи | № Рецепт | год | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва | | | Кал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------------|----------|------|--------------------------------|--------------|----------------|-------|-------|--------|----------|------|------|-------|----------------------|--------|--------|-------|
| | | | | | Б | Ж | У | | А | Е | В | С | Са | Mg | P | Fe |
| 9.00 – 9.15 | | | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| | 311 | 2004 | Каша пшеничная молочная жидкая | 250 | 9.1 | 10.1 | 44.3 | 296 | 77.8 | 0.35 | 0.39 | 0.64 | 163.75 | 44.35 | 177.4 | 2.24 |
| | 1 | 2004 | Бутерброд с маслом | 50/20 | 4.1 | 17.0 | 24.3 | 209 | 0.06 | 0.00 | 0.13 | 0.00 | 13.9 | 16.5 | 42.0 | 1.04 |
| | ТТК | | Горошек зелёный | 100 | 3.0 | 0.3 | 6.0 | 35 | 0.3 | 0.06 | 0.08 | 5.1 | 18.52 | 25.03 | 69 | 0.1 |
| | 685 | 2004 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0.00 | 9.1 | 35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.25 | 0.00 | 0.00 | 0.03 |
| | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.45 | 25.4 | 106.5 | 0.05 | 0.5 | 0.1 | 0.00 | 11.5 | 16.5 | 42.0 | 0.95 |
| 12.30 – 13.00 | | | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| | 110 | 2004 | Борщ с капустой и картофелем | 300 | 2.0 | 6.0 | 14.0 | 117 | 30.2 | 0.3 | 0.1 | 9.53 | 34.73 | 24.32 | 56.6 | 1.13 |
| | 491 | 2004 | Котлета мясная | 100 | 20.6 | 18.3 | 17.5 | 320 | 2.59 | 3.13 | 0.03 | 0.38 | 43.35 | 35.77 | 140.12 | 1.85 |
| | 520(3) | 2004 | Пюре картофельное | 220 | 4.5 | 7.2 | 29.4 | 203 | 32.9 | 0.21 | 0.32 | 15.22 | 52.21 | 41.66 | 109.7 | 1.51 |
| | ТК | | Огурец свежий | 100 | 1.6 | 0.2 | 5.0 | 28.0 | 0.06 | 0.00 | 0.02 | 10.0 | 23.0 | 14.0 | 42.0 | 0.6 |
| | 631 | 2004 | Компот из свежих плодов | 200 | 0.2 | 0.1 | 17.2 | 68 | 0.00 | 0.08 | 0.02 | 1.6 | 6.03 | 3.13 | 63.5 | 0.80 |
| | | | Хлеб ржаной/пшеничный | 70/50 | 8.4 | 1.29 | 49.4 | 222 | 4.25 | 2.04 | 0.24 | 0.00 | 36.0 | 49.5 | 152.6 | 3.68 |
| | | | Итого за день: | | 57.4 | 60.94 | 241.6 | 1639.5 | 148.21 | 6.67 | 1.43 | 42.47 | 403.24 | 270.76 | 800.01 | 12.32 |

День: Вторник, 3 июня

Возрастная категория: с12-18 лет

| Время приёма пищи | № Рец | год | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва | | | Калор. | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------------|--------|------|-----------------------------|--------------|----------------|-----------|-----------|--------|----------|-----------|------|-----------|----------------------|-----------|-------------|-----------|
| | | | | | Б | Ж | У | | А | Е | В | С | Са | Мg | Р | Fe |
| 9.00 – 9.15 | | | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| | 311 | 2004 | Каша пшённая | 250 | 9.1 | 11.1 | 42.6 | 307 | 77.3 | 0.34 | 0.41 | 0.64 | 151.6 | 55.0 6 | 200.5 | 1.43 |
| | 1 | 2004 | Бутерброд с сыром | 50/20 | 9.2 | 5.8 | 24.2 | 190 | 0.06 | 0.00 | 0.2 | 0.14 | 211.5 | 27.5 | 38.00 | 1.14 |
| | 693 | 2004 | Какао с молоком | 200 | 3.3 | 3.1 | 13.6 | 135 | 18.0 | 0.1 | 0.15 | 0.52 | 110.5 | 26.9 | 101.09 | 0.9 |
| | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.45 | 25.4 | 106.5 | 0.05 | 0.5 | 0.1 | 0.00 | 11.5 | 16.5 | 42.0 | 0.95 |
| | 45 | 2004 | Салат из квашеной капусты | 100 | 1.6 | 5.0 | 7.6 | 83.0 | 1.27 | 8.36 | 0.07 | 26.7 5 | 48.05 | 14.4 6 | 116.25 | 0.47 |
| 12.00 – 12.30 | | | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| | 131 | 2004 | Рассольник «Домашний» | 300 | 2.5 | 6.2 | 16.3 | 133 | 30.2 | 0.3 | 0.17 | 12.6 | 27.82 | 28.9 7 | 73.6 | 1.08 |
| | 205 | 2004 | Котлета рубленая из птицы | 120 | 18.0 | 25.5 | 18.5 | 378 | 77.91 | 1.33 | 0.22 | 0.47 | 26.37 | 27.2 2 | 224.91 | 2.15 |
| | 534 | 2004 | Капуста тушёная | 220 | 5.0 | 6.3 | 21.7 | 162 | 0.00 | 3.54 | 0.18 | 37.9 0 | 118.96 | 45.1 5 | 75.93 | 1.17 |
| | ТК | | Помидор свежий | 100 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 44 | 0.6 | 0.00 | 0.02 | 10.0 | 23.0 | 14.0 | 42.0 | 0.6 |
| | 639(3) | 2004 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.1 | 31.2 | 121 | 0.00 | 1.75 | 0.28 | 0.09 | 14.62 | 8.5 | 63.5 | 0.92 |
| | | | Хлеб ржаной/пшеничный | 70/50 | 8.4 | 1.29 | 49.4 | 222 | 4.25 | 2.04 | 0.24 | 0.00 | 36.0 | 49.5 | 152.6 | 3.68 |
| | | | Итого за день: | | 63.4 4 | 65.2 4 | 260. 5 | 1881.5 | 140.35 | 17.0 4 | 1.97 | 86.9 3 | 770.92 | 304. 4 | 1016.8 8 | 13.9 5 |

День: Среда, 4 июня

Возрастная категория: с12-18лет

| Время приёма пищи | № Рец | год | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва | Кал | Витамины | Минеральные вещества |
|-------------------|-------|-----|--------------------|--------------|----------------|-----|----------|----------------------|
|-------------------|-------|-----|--------------------|--------------|----------------|-----|----------|----------------------|

| 9.00 – 9.15 | | | Завтрак: | | Б | Ж | У | | А | Е | В | С | Са | Мg | Р | Fe |
|---------------|--------|------|--|-------|------|------|-------|--------|--------|------|------|------|--------|-------|--------|------|
| | 160 | 2004 | Суп молочный с макаронными изделиями | 300 | 6.6 | 6.2 | 23.8 | 150 | 29.6 | 0.5 | 0.26 | 0.78 | 162.7 | 21.6 | 136.0 | 0.48 |
| | 3 | 2004 | Бутерброд с маслом | 50/20 | 4.1 | 17.0 | 24.3 | 209 | 0.06 | 0.00 | 0.13 | 0.05 | 13.9 | 16.5 | 126.0 | 1.04 |
| | 692 | 2004 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2.9 | 2.8 | 14.9 | 91 | 18.0 | 0.1 | 0.15 | 0.52 | 106.0 | 12.18 | 78.3 | 0.11 |
| | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.45 | 25.4 | 106.5 | 0.05 | 0.5 | 0.1 | 0.00 | 11.5 | 16.5 | 42.0 | 0.95 |
| | | | Банан | 1шт. | 0.8 | 0.00 | 20.2 | 172 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.14 | 40.0 | 27.5 | 5.7 | 0.45 |
| 12.00 – 12.30 | | | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| | 139 | 2004 | Суп картофельный с бобовыми и гречками | 300 | 9.6 | 5.1 | 38.5 | 242 | 21.24 | 0.37 | 0.35 | 5.53 | 38.99 | 48.25 | 122.1 | 2.79 |
| | 388 | 2004 | Котлета рыбная | 120 | 19.0 | 12.8 | 18.3 | 266 | 11.92 | 6.0 | 0.33 | 0.15 | 55.55 | 35.58 | 180.15 | 1.18 |
| | 203 | 2004 | Картофель отварной с маслом | 220 | 4.3 | 4.9 | 32.4 | 195 | 33.4 | 0.31 | 0.32 | 8.91 | 20.64 | 46.12 | 126.5 | 1.81 |
| | ТК | | Огурец свежий | 100 | 1.6 | 0.2 | 5.0 | 28 | 0.26 | 0.00 | 0.01 | 5.0 | 11.5 | 20.0 | 26.0 | 0.00 |
| | 639(3) | 2004 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.1 | 31.2 | 121 | 0.00 | 1.75 | 0.28 | 0.29 | 14.62 | 8.5 | 63.5 | 0.92 |
| | | | Хлеб ржаной/пшеничный | 70/50 | 8.4 | 1.29 | 49.4 | 222 | 4.25 | 2.04 | 0.24 | 0.00 | 36.0 | 49.5 | 152.6 | 3.68 |
| | | | Итого за день: | | 61.6 | 50.8 | 283.4 | 1802.5 | 112.96 | 10.9 | 2.06 | 38.6 | 488.62 | 281.9 | 1008.5 | 11.9 |
| | | | | | | 4 | 4 | | | 1 | | 5 | | 4 | | 2 |

День: Четверг, 5 июня

Возрастная категория: с12-18лет

| Время приёма пищи | № Рец | год | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва | | | Кал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------------|-------|------|------------------------------|--------------|----------------|------|------|-----|----------|------|------|------|----------------------|-------|-------|------|
| | | | | | Б | Ж | У | | А | Е | В | С | Са | Мg | Р | Fe |
| 9.00 – 9.15 | | | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| | 311 | 2004 | Каша рисовая молочная жидкая | 250 | 6.3 | 10.2 | 37.4 | 270 | 78.8 | 0.35 | 0.27 | 0.67 | 151.5 | 32.13 | 153.4 | 0.52 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----|------|----------------------------|---------|------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|
| | 3 | 2004 | Бутерброд с маслом/сыром | 50/7/20 | 9.2 | 11.6 | 24.2 | 242 | 0.06 | 0.00 | 0.2 | 0.14 | 212.0 | 27.5 | 129.9 | 1.15 |
| | | | Яблоко | 1шт. | 0.8 | 0.00 | 15.1 | 80 | 0.00 | 0.00 | 0.07 | 7.00 | 40.0 | 18.0 | 22.00 | 1.2 |
| | 693 | 2004 | Какао с молоком | 200 | 3.3 | 3.1 | 13.6 | 135 | 18.0 | 0.1 | 0.15 | 0.52 | 110.5 | 26.97 | 101.09 | 0.9 |
| | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.45 | 25.4 | 106.5 | 0.05 | 0.5 | 0.1 | 0.00 | 11.5 | 16.5 | 42.0 | 0.95 |
| 12.00 – 12.30 | | | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| | 132 | 2004 | Рассольник «Ленинградский» | 300 | 2.6 | 6.2 | 18.5 | 142 | 30.2 | 0.33 | 0.15 | 8.04 | 18.06 | 26.99 | 81.01 | 1.01 |
| | 492 | 2004 | Плов из курицы | 250 | 23.0 | 29.2 | 40.2 | 519 | 0.05 | 0.1 | 0.18 | 0.76 | 25.19 | 47.13 | 39.1 | 2.10 |
| | ТК | | Помидор свежий | 100 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 44 | 0.06 | 0.00 | 0.02 | 10.00 | 23.0 | 14.00 | 42.00 | 0.6 |
| | | | Сок фруктовый | 200 | 0.00 | 0.00 | 11.0 | 45 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| | | | Хлеб ржаной/пшеничный | 70/50 | 8.4 | 1.29 | 49.4 | 222 | 4.25 | 2.04 | 0.24 | 0.00 | 36.0 | 49.5 | 152.6 | 3.68 |
| | | | Итого за день: | | 59.4 | 62.44 | 244.8 | 1805.5 | 131.47 | 3.42 | 1.38 | 27.13 | 627.75 | 258.72 | 763.1 | 12.11 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

День: Пятница, 6 июня

Возрастная категория: с12-18лет

| Время приёма пищи | № Рец | год | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва | | | Кал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------------|-------|------|--------------------------|--------------|----------------|------|------|-----|----------|------|------|------|----------------------|-------|--------|------|
| | | | | | Б | Ж | У | | А | Е | В | С | Ca | Mg | P | Fe |
| 9.00 – 9.15 | | | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| | 161 | 2004 | Суп молочный с крупой | 300 | 6.6 | 6.2 | 24.6 | 180 | 96.3 | 0.05 | 0.47 | 0.54 | 266.71 | 36.72 | 277.0 | 0.8 |
| | 3 | 2004 | Бутерброд с маслом/сыром | 50/7/20 | 9.2 | 11.6 | 24.2 | 242 | 41.4 | 0.9 | 0.11 | 0.07 | 107.5 | 15.4 | 129.93 | 0.68 |
| | 693 | 2004 | Какао с молоком | 200 | 3.3 | 3.1 | 13.6 | 135 | 18.0 | 0.1 | 0.15 | 0.52 | 110.5 | 26.9 | 101.09 | 0.9 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------|------|-----------------------------|-------|------|-----------|-----------|--------|--------|------|------|-----------|--------|------------|--------|-----------|
| | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.45 | 25.4 | 106.5 | 0.05 | 0.5 | 0.1 | 0.00 | 11.5 | 16.5 | 42.0 | 0.95 |
| 12.00 – 12.30 | | | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| | 134 | 2004 | Суп «Крестьянский» с крупой | 300 | 2.5 | 6.1 | 14.9 | 126 | 9.0 | 2.92 | 0.09 | 9.6 | 27.97 | 20.62 | 60.5 | 0.77 |
| | 487 | 2004 | Курица отварная | 80 | 20.0 | 16.8 | 0.3 | 232 | 12.12 | 0.55 | 0.16 | 0.76 | 16.44 | 16.18 | 122.76 | 1.58 |
| | 520(3) | 2004 | Пюре картофельное | 220 | 4.5 | 7.2 | 29.4 | 203 | 32.9 | 0.21 | 0.32 | 15.2 | 52.21 | 41.66 | 109.7 | 1.51 |
| | ТК | | Огурец свежий | 100 | 1.6 | 0.2 | 5.0 | 28.0 | 0.06 | 0.00 | 0.02 | 10.0 | 23.0 | 14.0 | 42.0 | 0.6 |
| | | | Сок фруктовый | 200 | 0.00 | 0.00 | 11.0 | 45.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.0 |
| | | | Хлеб ржаной/пшеничный | 70/50 | 8.4 | 1.29 | 49.4 | 222 | 4.25 | 2.04 | 0.24 | 0.00 | 36.0 | 49.5 | 102.6 | 3.68 |
| | | | Итого за день: | | 59.9 | 52.9 4 | 197. 8 | 1519.5 | 214.08 | 6.79 | 1.64 | 35.0 9 | 647.18 | 234.0 4 | 978.38 | 11.3 4 |

День: Суббота, 7 июня

Возрастная категория: с12-18лет

| Время приёма пищи | № Рец | год | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва | | | Кал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------------|-------|------|------------------------------|--------------|----------------|------|------|-----|----------|------|------|-------|----------------------|-------|--------|------|
| | | | | | Б | Ж | У | | А | Е | В | С | Ca | Mq | P | Fe |
| 9.00 – 9.15 | | | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| | 311 | 2004 | Каша овсяная молочная жидкая | 250 | 9.4 | 12.4 | 39.3 | 307 | 70.65 | 0.87 | 0.34 | 0.64 | 175.14 | 70.42 | 131.8 | 2.00 |
| | 45 | 2004 | Салат из квашеной капусты | 100 | 1.6 | 5.0 | 7.6 | 83 | 0.05 | 8.96 | 0.05 | 26.75 | 48.05 | 14.46 | 116.25 | 0.59 |
| | 692 | 2004 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3.0 | 3.1 | 17.9 | 109 | 18.0 | 0.1 | 0.03 | 0.52 | 106.0 | 12.1 | 78.3 | 0.13 |
| | | | Хлеб пшеничный | 100 | 7.6 | 0.9 | 50.8 | 213 | 0.1 | 1.0 | 0.2 | 0.00 | 23.0 | 33.0 | 84.0 | 1.9 |
| | | | Яблоко | 1 шт. | 0.8 | 0.00 | 11.8 | 172 | 0.00 | 0.00 | 0.07 | 7.0 | 40.0 | 18.0 | 22.0 | 1.2 |
| 12.00 – 12.30 | | | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| | 205 | 1997 | Суп из овощей | 300 | 2.2 | 5.0 | 12.8 | 106 | 30.2 | 0.33 | 0.15 | 10.22 | 25.61 | 24.6 | 81.01 | 10.9 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|------|-----------------------------|-------|------|-------|-------|------|--------|-------|------|-------|--------|--------|---------|-------|
| | 451 | 2004 | Биточки мясные | 100 | 20.9 | 18.3 | 17.5 | 320 | 3.11 | 3.57 | 0.23 | 0.38 | 43.35 | 35.77 | 168.14 | 1.85 |
| | 297 | 2004 | Каша гречневая рассыпчатая | 250 | 14.4 | 9.4 | 63.0 | 401 | 45.2 | 1.49 | 0.65 | 0.00 | 23.45 | 221.48 | 285.26 | 7.69 |
| | ТК | | Помидор свежий | 100 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 44 | 0.00 | 0.4 | 0.04 | 25.0 | 14.0 | 20.0 | 26.0 | 0.00 |
| | 693 | 2004 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 3.6 | 3.6 | 22.8 | 135 | 18.00 | 0.11 | 0.03 | 0.52 | 110.63 | 26.97 | 101.0 | 0.9 |
| | | | Хлеб ржаной/пшеничный | 70/50 | 8.4 | 1.29 | 49.4 | 222 | 4.25 | 2.04 | 0.24 | 0.00 | 36.0 | 49.5 | 152.6 | 3.68 |
| | | | Итого за день: | | 73.9 | 59.39 | 302.9 | 2112 | 167.14 | 18.39 | 1.7 | 67.91 | 639.85 | 471.32 | 1197.59 | 15.82 |

День: Понедельник, 9 июня

Возрастная категория: c12-18лет

| Время приёма пищи | № Рец | год | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва | | | Калор. | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------------|-------|------|------------------------------|--------------|----------------|------|------|--------|----------|------|------|------|----------------------|-------|--------|------|
| | | | | | Б | Ж | У | | А | Е | В | С | Са | Мg | Р | Fe |
| 9.00 – 9.15 | | | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| | 311 | 2004 | Каша манная молочная жидкая | 250 | 7.5 | 10.0 | 37.2 | 296 | 78.83 | 0.77 | 0.23 | 0.67 | 18.9 | 23.6 | 131.8 | 0.67 |
| | 3 | 2004 | Бутерброд с маслом/сыром | 50/7/20 | 9.2 | 11.6 | 24.2 | 242 | 41.4 | 0.9 | 0.11 | 0.07 | 107.5 | 15.4 | 129.9 | 0.68 |
| | 693 | 2004 | Какао с молоком | 200 | 3.3 | 3.1 | 13.6 | 94 | 18.0 | 0.1 | 0.15 | 0.52 | 110.06 | 26.97 | 101.09 | 0.9 |
| | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.45 | 25.4 | 106.5 | 0.05 | 0.5 | 0.1 | 0.00 | 11.5 | 16.5 | 42.0 | 0.95 |
| | ТК | | Горошек зелёный | 100 | 2.8 | 0.2 | 3.3 | 35 | 0.3 | 0.06 | 0.08 | 5.1 | 18.52 | 25.03 | 69.0 | 0.1 |
| 12.00 – 12.30 | | | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| | 110 | 2004 | Борщ с капустой и картофелем | 300 | 2.0 | 6.0 | 14.0 | 117 | 30.2 | 0.3 | 0.1 | 9.53 | 34.73 | 24.32 | 56.6 | 1.13 |
| | 297 | 2004 | Каша рисовая рассыпчатая | 220 | 6.0 | 6.5 | 61.3 | 334 | 45.0 | 1.0 | 0.1 | 0.00 | 71.05 | 41.58 | 154.1 | 0.86 |
| | 205 | 2003 | Котлета рубленая из птицы | 120 | 18.0 | 25.5 | 18.5 | 378 | 77.91 | 1.33 | 0.22 | 0.47 | 26.37 | 27.22 | 224.91 | 2.15 |
| | 593 | 2004 | Соус томатный | 50 | 0.5 | 2.2 | 3.4 | 36 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 1.36 | 2.9 | 7.47 | 7.8 | 0.19 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|------|-----------------------|-------|------|------|-------|--------|--------|------|------|------|--------|-------|--------|------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ТК | | Огурец свежий | 100 | 1.6 | 0.2 | 5.0 | 28 | 0.00 | 0.4 | 0.06 | 25.0 | 14.0 | 20.0 | 26.0 | 0.00 |
| | 693 | 2004 | Сок фруктовый | 200 | 0.00 | 0.00 | 11.2 | 45 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| | | | Хлеб ржаной/пшеничный | 70/50 | 8.4 | 1.29 | 49.4 | 222 | 4.25 | 2.04 | 0.24 | 0.00 | 36.0 | 49.5 | 152.6 | 3.68 |
| | | | Итого за день: | | 63.1 | 67.0 | 266.5 | 1933.5 | 207.98 | 5.94 | 1.28 | 41.0 | 383.86 | 257.5 | 1043.2 | 10.5 |
| | | | | | | 4 | 5 | | | | | 6 | | | 3 | 5 |

День: Вторник, 10 июня

Возрастная категория: с12-18 лет

| Время приёма пищи | № рец | год | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва | | | Кал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------------|--------|------|----------------------------------|--------------|----------------|------|------|-------|----------|------|-------|------|----------------------|-------|-------|------|
| | | | | | Б | Ж | У | | А | Е | В | С | Са | Мg | Р | Fe |
| 9.00 – 9.15 | | | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| | 311 | 2004 | Каша молочная «дружба» | 250 | 7.7 | 10.6 | 41.0 | 291 | 77.8 | 0.35 | 0.33 | 0.66 | 156.08 | 45.44 | 177.4 | 0.95 |
| | 1 | 2004 | Бутерброд с маслом | 50/20 | 4.1 | 17.0 | 24.3 | 209 | 0.06 | 0.00 | 0.13 | 0.00 | 13.9 | 16.5 | 126.0 | 1.04 |
| | 693 | 2004 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0.02 | 9.1 | 35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 |
| | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.45 | 25.4 | 106.5 | 0.05 | 0.5 | 0.1 | 0.00 | 11.5 | 16.5 | 42.0 | 0.95 |
| | | | Банан | 1шт, | 0.8 | 0.00 | 20.2 | 172 | 0.26 | 0.55 | 0.02 | 0.24 | 40.0 | 27.5 | 5.1 | 0.45 |
| 12.00 – 12.30 | | | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| | 132 | 2004 | Рассольник «Ленинградский» | 300 | 2.6 | 6.2 | 18.5 | 142 | 30.2 | 0.33 | 0.15 | 8.04 | 18.06 | 26.99 | 81.01 | 1.01 |
| | 314 | 2004 | Рыба, тушёная в томате с овощами | 150 | 23.2 | 11.6 | 4.7 | 216 | 17.9 | 1.25 | 0.387 | 2.53 | 30.19 | 41.66 | 66.29 | 0.97 |
| | 532 | 2004 | Макаронные изделия отварные | 220 | 6.6 | 4.7 | 39.4 | 230 | 19.6 | 0.82 | 0.09 | 0.00 | 11.31 | 9.07 | 34.0 | 0.92 |
| | | ТК | Помидор свежий | 100 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 44 | 0.26 | 0.00 | 0.02 | 10.0 | 23.0 | 14.0 | 42.0 | 0.6 |
| | 639(3) | 2004 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.1 | 31.2 | 121 | 0.00 | 1.75 | 0.28 | 0.29 | 14.62 | 8.5 | 63.5 | 0.92 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|-----------------------|-------|------|-----------|-----------|--------|--------|------|-------|-----------|--------|------------|--------|-----------|
| | | | Хлеб ржаной/пшеничный | 70/50 | 8.4 | 1.29 | 49.4 | 222 | 4.25 | 2.04 | 0.24 | 0.00 | 36.0 | 49.5 | 102.6 | 3.68 |
| | | | Итого за день: | | 59.8 | 52.3 6 | 273. 2 | 1788.5 | 146.62 | 7.55 | 1.707 | 10.4 3 | 350.65 | 237.1 7 | 703.29 | 11.7 5 |

День: Среда, 11 июня

Возрастная категория: с 12-18лет

| № рец . | Сбо рн. год | Врем я прие ма пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва(г) | | | Калор. | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|---------------|-------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------|-------|------|--------|--------------|------|------|------|--------------------------|-------|--------|------|
| | | | | | Б | Ж | У | | А(мкг) | Е | В | С | Са | Мg | Р | Fe |
| | | 8.00 | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | 200 4 | | Каша рисовая молочная жидкая | 250/7 | 6.3 | 10.2 | 37.4 | 270 | 78.8 | 0.35 | 0.27 | 0.67 | 151.5 | 35.13 | 153.4 | 0.52 |
| 686 | 200 4 | | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0.00 | 9.1 | 35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.26 | 0.00 | 0.00 | 0.03 |
| | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.45 | 25.4 | 106.5 | 0.05 | 0.5 | 0.1 | 0.00 | 11.5 | 16.5 | 42.0 | 0.95 |
| | | | Итого : | | 10.2 | 10.65 | 71.9 | 411.5 | 78.85 | 0.85 | 0.37 | 0.67 | 163.2 6 | 51.63 | 195.4 | 1.5 |
| | | 12.00 | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 124 | 200 4 | | Щи из свежей капусты и картофеля | 300/12 | 2.1 | 6.7 | 10.1 | 110 | 26.7 | 0.2 | 0.11 | 12.0 | 38.18 | 22.91 | 36.5 | 0.84 |
| 430 | 199 6 | | Запеканка картофельная с мясом | 300/60 | 28.2 | 32.8 | 33.3 | 545 | 19.47 | 5.24 | 0.22 | 1.60 | 21.88 | 33.60 | 259.53 | 3.46 |
| 685 | 200 4 | | Чай сахаром | 200 | 0.1 | 0.00 | 9.1 | 35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.26 | 0.00 | 0.00 | 0.03 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--------------------------|--------|------|-------|-----------|-------|-------|------|------|------|------------|--------|--------|------|
| | | | Хлеб ржаной/пшеничный | 100/50 | 10.4 | 1.65 | 59.6 | 271.5 | 6.05 | 2.7 | 0.3 | 0.00 | 46.5 | 63.5 | 200.0 | 2.9 |
| | | | Итого : | | 40.8 | 41.15 | 112. 1 | 961.5 | 52.22 | 8.14 | 0.63 | 13.6 | 106.8 2 | 120.01 | 496.03 | 7.23 |

День: Понедельник, 16 июня
 Возрастная категория: с12-18лет

| Время приёма пищи | № Рец | год | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва | | | Кал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------------|--------|------|-----------------------------|--------------|----------------|------|-------|------|----------|------|------|-------|----------------------|-------|--------|------|
| | | | | | Б | Ж | У | | А | Е | В | С | Са | Мg | Р | Fe |
| 9.00 – 9.15 | | | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| | 161 | 2004 | Суп молочный с крупой | 300 | 6.6 | 6.2 | 24.6 | 180 | 29.5 | 0.21 | 0.29 | 0.78 | 167.2 | 30.8 | 117.78 | 1.12 |
| | | ТК | Горошек зелёный | 100 | 3.0 | 0.2 | 7.0 | 40 | 0.00 | 0.06 | 0.16 | 0.1 | 8.0 | 16.0 | 50.0 | 0.6 |
| | | ТК | Яйцо варёное | 1шт. | 4.5 | 3.8 | 0.1 | 63 | 0.3 | 0.06 | 0.02 | 0.07 | 18.52 | 4.03 | 64.6 | 0.8 |
| | 685 | 2004 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0.00 | 9.1 | 35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.26 | 0.00 | 0.00 | 0.03 |
| | | | Хлеб пшеничный | 100 | 7.6 | 0.9 | 46.7 | 213 | 0.1 | 1.0 | 0.2 | 0.00 | 23.0 | 33.0 | 84.0 | 1.9 |
| 12.00 – 12.30 | | | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| | 134 | 2004 | Суп «Крестьянский» с крупой | 300 | 2.5 | 6.1 | 14.9 | 126 | 9.0 | 2.92 | 0.09 | 9.6 | 27.97 | 20.62 | 60.5 | 0.77 |
| | 461 | 2004 | Тефтели из говядины | 100 | 13.7 | 21.4 | 17.6 | 319 | 1.85 | 0.00 | 0.21 | 1.8 | 49.90 | 31.32 | 189.95 | 1.42 |
| | 332 | 2004 | Макаронные изделия отварные | 220 | 8.1 | 7.2 | 48.2 | 295 | 27.1 | 1.28 | 0.11 | 0.00 | 14.03 | 11.09 | 62.2 | 1.12 |
| | ТК | | Помидор свежий | 100 | 2.0 | 0.4 | 5.0 | 22 | 0.00 | 0.2 | 0.02 | 12.5 | 7.0 | 10.0 | 13.0 | 0.00 |
| | 639(3) | 2004 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.1 | 31.2 | 121 | 0.00 | 1.75 | 0.28 | 0.29 | 14.62 | 8.5 | 63.5 | 0.92 |
| | | | Хлеб ржаной/пшеничный | 70/50 | 8.4 | 1.29 | 49.4 | 222 | 4.25 | 2.04 | 0.24 | 0.00 | 36.0 | 49.5 | 102.6 | 3.68 |
| | | | Итого за день: | | 57.0 | 47.5 | 253.8 | 1636 | 64.66 | 8.7 | 1.42 | 25.84 | 297.06 | 203.6 | 726.65 | 9.88 |

День: Вторник, 17 июня
 Возрастная категория: с12-18лет

| Время приёма пищи | № Рец | год | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва | | | Кал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------------|-------|------|--------------------------------|--------------|----------------|-------|-------|--------|----------|------|------|-------|----------------------|--------|--------|-------|
| | | | | | Б | Ж | У | | А | Е | В | С | Са | Мg | Р | Fe |
| 9.00 – 9.15 | | | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| | 311 | 2004 | Каша пшеничная молочная жидкая | 250 | 9.1 | 11.1 | 42.6 | 307 | 37.3 | 0.77 | 0.41 | 0.64 | 157.56 | 55.06 | 213.9 | 1.43 |
| | 3 | 2004 | Бутерброд с маслом | 50/20 | 4.1 | 17.0 | 24.3 | 209 | 0.06 | 0.00 | 0.13 | 0.05 | 13.9 | 16.5 | 126.0 | 1.04 |
| | 692 | 2004 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2.9 | 2.8 | 14.9 | 94 | 18.0 | 0.1 | 0.15 | 0.52 | 106.00 | 12.18 | 78.3 | 0.11 |
| | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.45 | 25.4 | 106.5 | 0.05 | 0.5 | 0.1 | 0.00 | 11.5 | 16.5 | 42.0 | 0.95 |
| | | ТК | Икра кабачковая | 100 | 1.2 | 7.0 | 7.0 | 90 | 0.00 | 2.4 | 0.11 | 7.62 | 45.6 | 25.4 | 39.3 | 2.9 |
| | | | Яблоко | 1шт. | 0.8 | 0.00 | 20.2 | 90 | 0.00 | 0.00 | 0.07 | 7.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.2 |
| 12.00 – 12.30 | | | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| | 135 | 2004 | Суп из овощей | 300 | 2.2 | 5.0 | 12.8 | 106 | 30.2 | 0.33 | 0.15 | 10.22 | 25.61 | 24.6 | 81.01 | 0.90 |
| | 492 | 2004 | Биточки рыбные | 120 | 19.0 | 12.8 | 18.3 | 266 | 11.92 | 6.0 | 0.33 | 0.15 | 55.55 | 35.58 | 18.015 | 1.18 |
| | 631 | 2004 | Пюре картофельное | 220 | 4.5 | 7.2 | 29.4 | 203 | 30.9 | 0.2 | 0.22 | 15.22 | 52.21 | 41.66 | 125.7 | 1.51 |
| | ТК | | Огурец свежий | 100 | 1.6 | 0.2 | 5.0 | 28 | 0.00 | 0.4 | 0.04 | 25.0 | 14.00 | 20.0 | 26.0 | 0.00 |
| | | | Сок фруктовый | 200 | 0.00 | 0.00 | 11.2 | 45 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| | | | Хлеб ржаной/пшеничный | 70/50 | 8.4 | 1.29 | 49.4 | 222 | 4.25 | 2.04 | 0.24 | 0.00 | 36.0 | 49.5 | 152.6 | 3.68 |
| | | | Итого за день: | | 57.6 | 64.84 | 260.5 | 1766.5 | 129.18 | 12.7 | 1.87 | 57.72 | 513.66 | 292.88 | 890.2 | 13.55 |

День: Среда, 18 июня

Возрастная категория: с12-18лет

| Время приёма пищи | № рец | Год | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва | Кал | Витамины | Минеральные вещества |
|-------------------|-------|-----|--------------------|--------------|----------------|-----|----------|----------------------|
|-------------------|-------|-----|--------------------|--------------|----------------|-----|----------|----------------------|

| 9.00 – 9.15 | | | Завтрак: | | Б | Ж | У | | А | Е | В | С | Са | Мq | Р | Fe |
|---------------|-----|------|-----------------------------------|-------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|-------|--------|--------|---------|-------|
| | 311 | 2004 | Каша овсяная молочная жидкая | 250 | 9.4 | 12.4 | 39.3 | 307 | 77.8 | 0.35 | 0.47 | 0.64 | 175.14 | 70.42 | 177.4 | 2.00 |
| | 45 | 2004 | Салат из квашеной капусты | 100 | 1.6 | 5.0 | 7.6 | 83 | 0.05 | 8.96 | 0.05 | 26.7 | 48.05 | 14.46 | 116.04 | 0.59 |
| | 685 | 2004 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0.00 | 9.1 | 35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.25 | 0.00 | 0.00 | 0.03 |
| | | | Хлеб пшеничный | 80 | 6.1 | 0.72 | 37.4 | 170.4 | 0.08 | 0.8 | 0.16 | 0.00 | 18.4 | 26.4 | 67.4 | 1.52 |
| 12.00 – 12.30 | | | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| | 124 | 2004 | Щи из свежей капусты с картофелем | 300 | 2.1 | 6.7 | 10.1 | 110 | 26.7 | 0.2 | 0.11 | 12.0 | 38.18 | 22.91 | 36.5 | 0.84 |
| | 487 | 2004 | Курица отварная | 80 | 20.0 | 16.8 | 0.3 | 232 | 35.4 | 0.51 | 0.16 | 0.76 | 16.44 | 16.78 | 118.0 | 1.58 |
| | 593 | 2004 | Соус томатный | 50 | 0.5 | 2.2 | 3.4 | 36 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 1.36 | 2.9 | 7.47 | 7.8 | 0.19 |
| | 297 | 2004 | Каша гречневая рассыпчатая | 250 | 14.4 | 9.4 | 63.0 | 401 | 45.2 | 1.49 | 0.65 | 0.00 | 23.45 | 221.48 | 285.26 | 7.69 |
| | ТК | | Помидор свежий | 100 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 44 | 0.06 | 0.00 | 0.02 | 10.0 | 23.0 | 14.0 | 22.0 | 0.6 |
| | 639 | 2004 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.1 | 31.2 | 121 | 0.00 | 1.75 | 0.28 | 0.29 | 14.62 | 8.5 | 63.5 | 0.92 |
| | | | Хлеб ржаной/пшеничный | 70/50 | 8.4 | 1.29 | 49.4 | 222 | 4.25 | 2.04 | 0.24 | 0.00 | 36.0 | 49.5 | 152.6 | 3.68 |
| | | | Итого за день: | | 65.1 | 55.0 | 260.8 | 1761.4 | 179.64 | 15.84 | 1.76 | 51.95 | 383.14 | 379.78 | 1008.31 | 13.86 |

День: Четверг, 19 июня

Возрастная категория: с12-18лет

| Время приёма пищи | № Рец | год | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва | | | Кал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------------|-------|------|-------------------------|--------------|----------------|------|------|-----|----------|------|------|------|----------------------|-------|-------|------|
| | | | | | Б | Ж | У | | А | Е | В | С | Са | Мq | Р | Fe |
| 9.00 – 9.15 | | | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| | 311 | 2004 | Каша молочная пшеничная | 250 | 9.1 | 10.1 | 44.3 | 296 | 77.8 | 0.35 | 0.39 | 0.64 | 163.75 | 44.35 | 177.4 | 2.24 |
| | 1 | 2004 | Бутерброд с маслом | 50/20 | 4.1 | 17.0 | 24.3 | 209 | 0.06 | 0.00 | 0.13 | 0.05 | 13.9 | 16.5 | 126.0 | 1.04 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------|------|--|-------|------|------|-------|--------|--------|------|------|------|--------|-------|--------|------|
| | 685 | 2004 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0.00 | 9.1 | 35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.26 | 0.00 | 0.00 | 0.03 |
| | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.45 | 25.4 | 106.5 | 0.05 | 0.5 | 0.1 | 0.00 | 11.5 | 16.5 | 42.0 | 0.95 |
| | | | Банан | 1шт. | 0.8 | 0.00 | 20.2 | 172 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.14 | 40.0 | 27.5 | 5.1 | 1.44 |
| 12.00 – 12.30 | | | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| | 139 | 2004 | Суп картофельный с бобовыми и гречками | 300 | 9.6 | 5.1 | 38.5 | 242 | 21.24 | 0.37 | 0.35 | 5.53 | 38.99 | 48.25 | 122.1 | 2.79 |
| | Ттк №6 | 2014 | Азу | 80/50 | 22.5 | 26.6 | 2.8 | 341 | 0.00 | 4.54 | 0.22 | 0.22 | 16.97 | 30.22 | 226.84 | 3.4 |
| | 297 | 2004 | Каша рисовая рассыпчатая | 250 | 6.0 | 6.5 | 61.3 | 334 | 45.23 | 1.06 | 0.1 | 0.00 | 7.62 | 41.58 | 154.08 | 0.86 |
| | ТК | | Огурец свежий | 100 | 1.6 | 0.2 | 5.0 | 28 | 0.00 | 0.4 | 0.04 | 25.0 | 14.00 | 20.00 | 26.0 | 0.00 |
| | 631 | 2004 | Компот из свежих плодов | 200 | 0.2 | 0.1 | 17.2 | 68 | 0.00 | 0.08 | 0.02 | 1.6 | 6.03 | 3.18 | 63.5 | 0.80 |
| | | | Хлеб ржаной/пшеничный | 70/50 | 8.4 | 1.29 | 49.4 | 222 | 4.25 | 2.04 | 0.24 | 0.00 | 36.0 | 49.5 | 102.6 | 3.68 |
| | | | Итого за день: | | 66.2 | 67.3 | 297.4 | 2053.5 | 126.19 | 8.94 | 1.53 | 32.3 | 340.12 | 276.4 | 1083.4 | 15.5 |
| | | | | | | 4 | 5 | | | | | 1 | | 3 | 2 | |

День: Пятница, 20 июня

Возрастная категория: с12-18лет

| Время приёма пищи | № Рец | год | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва | | | Кал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------------|-------|------|-------------------------------|--------------|----------------|------|------|-------|----------|------|------|------|----------------------|-------|-------|------|
| | | | | | Б | Ж | У | | А | Е | В | С | Са | Мq | Р | Fe |
| 9.00 – 9.15 | | | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| | 311 | 2004 | Каша «Дружба» молочная жидкая | 250 | 7.7 | 10.6 | 41.0 | 291 | 77.8 | 0.35 | 0.33 | 0.66 | 156.08 | 45.44 | 177.4 | 0.93 |
| | 1 | 2004 | Бутерброд с сыром | 50/20 | 9.2 | 5.8 | 24.2 | 190 | 0.01 | 0.00 | 0.2 | 0.14 | 211.5 | 27.5 | 42.0 | 0.14 |
| | 693 | 2004 | Какао с молоком | 200 | 3.6 | 3.3 | 13.8 | 98 | 18.0 | 0.11 | 0.16 | 0.07 | 107.5 | 15.4 | 92.0 | 0.68 |
| | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.45 | 25.4 | 106.5 | 0.05 | 0.5 | 0.1 | 0.00 | 11.5 | 16.5 | 42.0 | 0.95 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------|------|-----------------------------|-------|------|-----------|-----------|--------|--------|------|------|-----------|--------|------------|--------|-------|
| 12.00 – 12.30 | | | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| | 34 | 2001 | Свекольник | 300 | 4.0 | 10.2 | 27.4 | 216 | 53.4 | 0.4 | 0.04 | 9.7 | 53.2 | 50.0 | 62.5 | 2.42 |
| | 249 | 2004 | Рыба, запечённая в омлете | 120 | 21.7 | 11.3 | 3.2 | 201 | 17.04 | 0.00 | 0.42 | 1.04 | 46.21 | 25.91 | 168.85 | 1.26 |
| | 520 | 2004 | Пюре картофельное | 220 | 4.5 | 7.2 | 29.4 | 203 | 32.9 | 0.21 | 0.32 | 15.2 2 | 52.21 | 41.66 | 125.7 | 1.51 |
| | ТК | | Помидор свежий | 100 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 44 | 0.06 | 0.00 | 0.02 | 10.0 | 23.0 | 14.00 | 42.0 | 0.6 |
| | 639(3) | 2004 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.1 | 31.2 | 121 | 0.00 | 1.75 | 0.26 | 0.29 | 14.62 | 8.5 | 120.84 | 0.92 |
| | | | Хлеб ржаной/пшеничный | 70/50 | 8.4 | 1.29 | 49.4 | 222 | 4.25 | 2.04 | 0.24 | 0.00 | 36.0 | 49.5 | 102.6 | 3.68 |
| | | | Итого за день: | | 65.4 | 50.6 4 | 255. 0 | 1692.5 | 174.02 | 5.22 | 1.91 | 30.9 4 | 682.24 | 265.6 5 | 929.96 | 11.76 |

День: Понедельник, 23 июня

Возрастная категория: с12-18лет

| Время приёма пищи | № рец | год | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва | | | Кал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------------|-------|------|-----------------------------|--------------|----------------|------|------|-------|----------|------|------|------|----------------------|-------|-------|------|
| | | | | | Б | Ж | У | | А | Е | В | С | Са | Мq | Р | Fe |
| 9.00 – 9.15 | | | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| | 311 | 2004 | Каша манная молочная жидкая | 250 | 7.5 | 10.0 | 37.2 | 269 | 78.83 | 0.77 | 0.23 | 0.67 | 158.9 | 23.6 | 131.8 | 0.67 |
| | 3 | 2004 | Бутерброд с маслом/сыром | 50/7/20 | 9.2 | 11.6 | 24.2 | 242 | 41.4 | 0.9 | 0.11 | 0.07 | 107.5 | 15.4 | 129.9 | 0.68 |
| | 692 | 2004 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2.9 | 2.8 | 14.9 | 94 | 18.0 | 0.1 | 0.15 | 0.52 | 65.86 | 12.18 | 78.3 | 0.11 |
| | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.45 | 25.4 | 106.5 | 0.05 | 0.5 | 0.01 | 0.00 | 11.5 | 16.5 | 42.0 | 0.95 |
| | | ТК | Икра кабачковая | 100 | 1.4 | 7.0 | 7.0 | 90 | 0.55 | 0.02 | 0.24 | 40.0 | 27.5 | 27.5 | 5.1 | 0.45 |
| 12.00 – 12.30 | | | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| | 134 | 2004 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2.1 | 5.1 | 12.4 | 105 | 9.0 | 2.44 | 0.07 | 8.00 | 23.32 | 17.18 | 51.3 | 0.64 |
| | 107 | 2004 | Пюре гороховое | 200 | 19.7 | 7.6 | 46.3 | 336 | 32.9 | 0.21 | 0.81 | 0.00 | 210.14 | 99.62 | 229.7 | 6.48 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|------|---------------------------|-------|------|------|-------|--------|--------|------|------|------|--------|-------|--------|-------|
| | ТК | | Огурец свежий | 100 | 1.6 | 0.2 | 5.0 | 28 | 0.26 | 0.00 | 0.2 | 10.0 | 23.0 | 14.0 | 42.0 | 0.6 |
| | 205 | 2004 | Котлета рубленая из птицы | 120 | 18.0 | 25.5 | 18.5 | 378 | 77.91 | 1.33 | 0.22 | 0.47 | 26.37 | 27.22 | 224.91 | 2.15 |
| | | | Сок фруктовый | 200 | 0.00 | 0.00 | 11.2 | 45 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| | | | Хлеб ржаной/пшеничный | 70/50 | 8.4 | 1.29 | 49.4 | 222 | 4.25 | 2.04 | 0.24 | 0.00 | 36.0 | 49.5 | 152.6 | 3.68 |
| | | | Итого за день: | | 71.0 | 60.4 | 261.7 | 1763.7 | 197.36 | 7.13 | 2.24 | 59.6 | 685.72 | 298.1 | 985.46 | 16.05 |
| | | | | | 4 | | 7 | 6 | | | | 5 | 7 | | | |

День: Вторник, 24 июня

Возрастная категория: с12-18лет

| Время приёма пищи | № Рец | год | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва | | | Калор. | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------------|-------|------|------------------------------|--------------|----------------|------|------|--------|----------|------|------|------|----------------------|-------|--------|------|
| | | | | | Б | Ж | У | | А | Е | В | С | Са | Мg | Р | Fe |
| 9.00 – 9.15 | | | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| | 311 | 2004 | Каша манная молочная жидкая | 250 | 7.5 | 10.0 | 37.2 | 296 | 78.83 | 0.77 | 0.23 | 0.67 | 18.9 | 23.6 | 131.8 | 0.67 |
| | 3 | 2004 | Бутерброд с маслом/сыром | 50/7/20 | 9.2 | 11.6 | 24.2 | 242 | 41.4 | 0.9 | 0.11 | 0.07 | 107.5 | 15.4 | 129.9 | 0.68 |
| | 693 | 2004 | Какао с молоком | 200 | 3.3 | 3.1 | 13.6 | 94 | 18.0 | 0.1 | 0.15 | 0.52 | 110.06 | 26.97 | 101.09 | 0.9 |
| | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.45 | 25.4 | 106.5 | 0.05 | 0.5 | 0.1 | 0.00 | 11.5 | 16.5 | 42.0 | 0.95 |
| | ТК | | Горошек зелёный | 100 | 2.8 | 0.2 | 3.3 | 35 | 0.3 | 0.06 | 0.08 | 5.1 | 18.52 | 25.03 | 69.0 | 0.1 |
| 12.00 – 12.30 | | | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| | 110 | 2004 | Борщ с капустой и картофелем | 300 | 2.0 | 6.0 | 14.0 | 117 | 30.2 | 0.3 | 0.1 | 9.53 | 34.73 | 24.32 | 56.6 | 1.13 |
| | 297 | 2004 | Каша рисовая рассыпчатая | 220 | 6.0 | 6.5 | 61.3 | 334 | 45.0 | 1.0 | 0.1 | 0.00 | 71.05 | 41.58 | 154.1 | 0.86 |
| | 205 | 2003 | Котлета рубленая из птицы | 120 | 18.0 | 25.5 | 18.5 | 378 | 77.91 | 1.33 | 0.22 | 0.47 | 26.37 | 27.22 | 224.91 | 2.15 |
| | 593 | 2004 | Соус томатный | 50 | 0.5 | 2.2 | 3.4 | 36 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 1.36 | 2.9 | 7.47 | 7.8 | 0.19 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|------|-----------------------|-------|------|------|-------|--------|--------|------|------|------|--------|-------|--------|------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ТК | | Огурец свежий | 100 | 1.6 | 0.2 | 5.0 | 28 | 0.00 | 0.4 | 0.06 | 25.0 | 14.0 | 20.0 | 26.0 | 0.00 |
| | 693 | 2004 | Сок фруктовый | 200 | 0.00 | 0.00 | 11.2 | 45 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| | | | Хлеб ржаной/пшеничный | 70/50 | 8.4 | 1.29 | 49.4 | 222 | 4.25 | 2.04 | 0.24 | 0.00 | 36.0 | 49.5 | 152.6 | 3.68 |
| | | | Итого за день: | | 63.1 | 67.0 | 266.5 | 1933.5 | 207.98 | 5.94 | 1.28 | 41.0 | 383.86 | 257.5 | 1043.2 | 10.5 |
| | | | | | | 4 | 5 | | | | | 6 | | | 3 | 5 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

День: Среда, 25 июня

Возрастная категория: с12-18 лет

| Время приёма пищи | № рец | год | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва | | | Кал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------------|--------|------|----------------------------------|--------------|----------------|------|------|-------|----------|------|-------|------|----------------------|-------|-------|------|
| | | | | | Б | Ж | У | | А | Е | В | С | Са | Mq | P | Fe |
| 9.00 – 9.15 | | | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| | 311 | 2004 | Каша молочная «дружба» | 250 | 7.7 | 10.6 | 41.0 | 291 | 77.8 | 0.35 | 0.33 | 0.66 | 156.08 | 45.44 | 177.4 | 0.95 |
| | 1 | 2004 | Бутерброд с маслом | 50/20 | 4.1 | 17.0 | 24.3 | 209 | 0.06 | 0.00 | 0.13 | 0.00 | 13.9 | 16.5 | 126.0 | 1.04 |
| | 693 | 2004 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0.02 | 9.1 | 35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 |
| | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.45 | 25.4 | 106.5 | 0.05 | 0.5 | 0.1 | 0.00 | 11.5 | 16.5 | 42.0 | 0.95 |
| | | | Банан | 1шт, | 0.8 | 0.00 | 20.2 | 172 | 0.26 | 0.55 | 0.02 | 0.24 | 40.0 | 27.5 | 5.1 | 0.45 |
| 12.00 – 12.30 | | | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| | 132 | 2004 | Рассольник «Ленинградский» | 300 | 2.6 | 6.2 | 18.5 | 142 | 30.2 | 0.33 | 0.15 | 8.04 | 18.06 | 26.99 | 81.01 | 1.01 |
| | 314 | 2004 | Рыба, тушёная в томате с овощами | 150 | 23.2 | 11.6 | 4.7 | 216 | 17.9 | 1.25 | 0.387 | 2.53 | 30.19 | 41.66 | 66.29 | 0.97 |
| | 532 | 2004 | Макаронные изделия отварные | 220 | 6.6 | 4.7 | 39.4 | 230 | 19.6 | 0.82 | 0.09 | 0.00 | 11.31 | 9.07 | 34.0 | 0.92 |
| | | ТК | Помидор свежий | 100 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 44 | 0.26 | 0.00 | 0.02 | 10.0 | 23.0 | 14.0 | 42.0 | 0.6 |
| | 639(3) | 2004 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.1 | 31.2 | 121 | 0.00 | 1.75 | 0.28 | 0.29 | 14.62 | 8.5 | 63.5 | 0.92 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|-----------------------|-------|------|-----------|-----------|--------|--------|------|-------|-----------|--------|------------|--------|-----------|
| | | | Хлеб ржаной/пшеничный | 70/50 | 8.4 | 1.29 | 49.4 | 222 | 4.25 | 2.04 | 0.24 | 0.00 | 36.0 | 49.5 | 102.6 | 3.68 |
| | | | Итого за день: | | 59.8 | 52.3 6 | 273. 2 | 1788.5 | 146.62 | 7.55 | 1.707 | 10.4 3 | 350.65 | 237.1 7 | 703.29 | 11.7 5 |

День: Четверг, 26 июня

Возрастная категория: с 12-18лет

| № рец . | Сбо рн. год | Врем я прие ма пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва(г) | | | Калор. | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|---------------|-------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------|------|-----------|--------|--------------|------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | | Б | Ж | У | | А(мкг) | Е | В | С | Са | Мg | Р | Fe |
| | | 8.00 | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | 200 4 | | Каша рисовая молочная жидкая | 250/7 | 6.3 | 10.2 | 37.4 | 270 | 78.8 | 0.35 | 0.27 | 0.67 | 151.5 | 35.13 | 153.4 | 0.52 |
| 3 | 200 4 | | Бутерброд с маслом и сыром | 50/7/20 | 9.2 | 11.6 | 24.2 | 242 | 0.06 | ---- | 0.2 | 0.14 | 212.0 | 27.5 | 0.00 | 1.15 |
| 686 | 200 4 | | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.1 | 0.00 | 9.9 | 37 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 1.12 | 12.23 | 0.73 | 124.0 | 0.06 |
| | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.45 | 25.4 | 106.5 | 0.05 | 0.5 | 0.1 | 0.00 | 11.5 | 16.5 | 42.0 | 0.95 |
| 50 | 201 4 | | Икра кабачковая/яблоко | 100/4 | 1.76 | 5.2 | 18.9 | 162.5 | 0.00 | 2.4 | 0.11 | 7.52 | 45.6 | 25.4 | 39.3 | 2.4 |
| | | | Итого: | | 22.0 | 28.0 | 116. 0 | 820 | 78.91 | 3.26 | 0.68 | 9.45 | 431.0 | 105.26 | 359.0 | 5.08 |
| | | 12.00 | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 124 | 200 4 | | Щи из свежей капусты и картофеля | 300/12 | 2.1 | 6.7 | 10.1 | 110 | 26.7 | 0.2 | 0.11 | 12.0 | 38.18 | 22.91 | 36.5 | 0.84 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------|--|-----------------------------------|--------|------|------|-----------|--------|-------|------|------|------|-------|--------|--------|------|
| 430 | 199 6 | | Запеканка картофельная с мясом | 300/60 | 28.2 | 32.8 | 33.3 | 545 | 19.47 | 5.24 | 0.22 | 1.60 | 21.88 | 33.60 | 259.53 | 3.46 |
| | | | Яйцо варёное | 1шт. | 4.5 | 4.8 | 0.15 | 63 | 0.3 | 0.00 | 0.00 | 0.07 | 21.0 | 0.00 | 92.0 | 1.0 |
| | | | Свежий помидор | 50 | 1.0 | 0.2 | 5.0 | 22 | 0.00 | 0.2 | 0.02 | 12.5 | 7.00 | 10.00 | 13.00 | 0.00 |
| 685 | 200 4 | | Чай сахаром | 200 | 0.1 | 0.00 | 9.1 | 35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.26 | 0.00 | 0.00 | 0.03 |
| | | | Хлеб ржаной/пшеничный | 100/50 | 10.4 | 1.65 | 59.6 | 271.5 | 6.05 | 2.7 | 0.3 | 0.00 | 46.5 | 63.5 | 200.0 | 2.9 |
| | | | Итого : | | 46.0 | 46.1 | 118. 0 | 1053.5 | 52.52 | 8.34 | 0.66 | 26.2 | 133.0 | 130.01 | 602.0 | 8.23 |