

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ «Фатежская средняя
общеобразовательная школа №1»
Соколова О.Т.
_____ 2025г.



Примерное десятидневное меню
для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Солнышко»
на базе МКОУ «Фатежская средняя общеобразовательная школа №1»
(12 лет и старше)

1 день

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Эн.ценн ость (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
Каша жидкая молочная из гречневой крупы Рецептура блюда № 183-2011г.	250	9.01	5.74	45.03	296	0.21	1.64	65.2	1.90	183.58	245.75	99.23	2.87
Омлет с сыром Рецептура блюда № 211-2011г.	100	14.4	15.5	5.04	158.0	0.08	0.26	290.1	0.03	209.2	249.8	17.5	2.20
Компот из смеси сухофруктов Рецептура блюда № 349-2011г.	200	3.31	1.45	160.07	664	0.08	3.63	0.00	0.00	162.4	117.2	87.3	3.49
Батон йодированный	50	2.37	0.30	14.49	77.14	0.03	0.00	0.00	0.39	5.75	21.8	8.25	0.28
Хлеб йодированный	50	1.85	0.36	16.30	75.87	0.03	0.00	0.00	0.30	7.59	34.9	8.25	1.02
Фрукты(яблоко,груша,апельсин, банан,киви)	75	1.53	0.78	21.2	99.5	0.04	9.86	0.45	0.45	8.48	23.2	47.1	0.59
Всего	725	32.47	24.13	262.13	1370.51	0.47	15.39	356.65	3.07	577	692.65	267.63	10.45
обед													
Борщ с капустой и картофелем	300	7.21	19.68	43.73	415	0.20	42.7	0.00	3.00	198.9	218.4	104.5	4.9

Рецептура блюда № 82-2011г.													
Салат из свежих огурцов Рецептура блюда № 24-2011г.	100	0.00	60.64	30.46	706	0.38	94.37	0.00	6.01	271.84	30.01	165.06	7.63
Рыба тушеная в томате с овощами Рецептура блюда № 229-2011г.	120	9.45	4.95	3.80	106	0.05	3.73	5.82	1.35	39.07	162.19	48.53	0.86
Пюре картофельное Рецептура блюда № 312-2011г.	200	20.43	32.01	136.26	915	0.93	121.07	0.00	0.18	246.5	577.3	185.0	6.73
Чай с сахаром Рецептура блюда № 376-2011г.	200	0.07	0.02	15.0	60	0.00	0.03	0.00	0.00	11.1	2.8	1.4	0.28
Хлеб ржаной йодированный	60	2.67	0.48	21.7	101.1	0.04	0.00	0.00	0.40	10.1	46.6	11.0	1.36
Всего	980	39.83	117.78	250.95	2303.1	1.6	261.9	5.82	10.94	777.51	1037.3	515.49	21.76
Итого	1705	72.3	160.14	513.08	3671.61	2.07	277.29	362.47	14.01	1354.51	1729.95	783.12	32.21

2 день

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Эн.ценн ость (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак													
Каша жидкая молочная из манной крупы Рецептура блюда № 181-2011г.	250	6.11	10.72	32.36	251	0.08	1.17	58.0	0.47	133.77	118.19	20.30	0.47
Какао с молоком Рецептура блюда № 382-2011г.	200	20.39	17.72	87.89	593	0.28	7.94	122	0.10	761.1	622.8	106.7	2.39
Батон йодированный	50	2.37	0.30	14.49	77.14	0.03	0.00	0.00	0.39	5.75	21.8	8.25	0.28
Фрукты(яблоко,груша,апельсин, банан,киви)	75	1.53	0.78	21.2	99.5	0.04	9.86	0.45	0.45	8.48	23.2	47.1	0.59
Всего	575	30.40	29.52	155.94	1020.64	0.43	18.97	180.45	1.41	909.1	785.99	182.35	3.73
обед													
Винегрет Рецептура блюда № 68-2011г.	100	17.17	71.34	54.93	930	0.56	99.3	0.00	2.85	484.53	401.52	218.67	9.28

Суп картофельный с бобовыми Рецептура блюда № 102-2011г.	300	21.96	21.06	66.14	593	0.91	23.3	0.00	1.00	170.7	352.4	142.3	8.2
Макаронные изделия отварные Рецептура блюда № 202-2011г.	200	37.73	4.46	212.8	1042	0.38	0.00	0.00	1.41	74.61	247.78	57.46	5.68
Гуляш Рецептура блюда № 260-2011г.	100	10.64	28.19	2.89	309	0.28	0.92	0.00	0.00	20.0	128.62	22.39	2.21
Хлеб ржаной йодированный	60	2.67	0.48	21.7	101.1	0.04	0.00	0.00	0.40	10.1	46.6	11.0	1.36
Чай с лимоном Рецептура блюда № 377-2011г.	200	0.13	0.02	15.20	62	0.00	2.83	0.00	0.00	14.2	4.4	2.4	0.36
Изделие кондитерское	20	3.4	4.52	27.88	165.8	0.04	0.00	26.0	0.56	16.4	34.8	6.00	0.40
Всего	980	93.7	130.07	401.54	3202.9	2.21	126.35	26.0	6.22	790.54	1216.12	460.22	27.49
Итого	1455	124.1	159.59	557.44	4223.54	2.64	145.32	206.45	7.63	1699.64	2002.11	642.57	31.22

3 день

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Эн.ценн ость (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
Каша жидкая молочная овсяная Рецептура блюда № 182-2011г.	250	7.82	12.83	34.27	285	0.21	1.17	58.0	0.00	152.76	230.31	60.66	1.71
Запеканка из творога Рецептура блюда №223-2011г.	110	9.90	3.66	20.5	169.3	0.00	0.07	0.27	0.20	93.3	20.1	201.1	0.94
Кисель	200	0.31	0.00	39.4	130.1	0.01	2.40	0.00	0.00	22.4	18.5	7.26	0.19
Батон йодированный	50	2.37	0.30	14.49	77.14	0.03	0.00	0.00	0.39	5.75	21.8	8.25	0.28
Масло сливочное Рецептура блюда № 14-2011г.	10	0.08	7.25	0.13	66	0.00	0.00	40.0	0.00	2.4	3.0	0.00	0.02
Фрукты(яблоко,груша,апельсин, банан,киви)	75	1.53	0.78	21.2	99.5	0.04	9.86	0.45	0.45	8.48	23.2	47.1	0.59
Всего	695	22.01	24.82	129.9 9	827.04	0.29	13.5	98.7 2	1.04	285.09	316.91	324.3 7	3.73
обед													
Салат витаминный с зеленым	100	15.71	60.22	87.92	957	0.51	329	0.00	6.80	319.61	338.63	166.3	5.73

горошком Рецептура блюда № 49-2011г.													
Суп картофельный с мясными фрикадельками Рецептура блюда № 104-2011г.	300	8.78	11.12	61.58	424	0.48	44.3	0.00	0.00	118.8	288.9	118.7	4.6
Плов Рецептура блюда № 265-2011г.	200	12.62	28.17	25.89	408	0.39	1.28	0.00	0.81	12.42	174.61	39.64	1.81
Чай с сахаром Рецептура блюда № 376-2011г.	200	0.07	0.02	15.0	60	0.00	0.03	0.00	0.00	11.1	2.8	1.4	0.28
Хлеб ржаной йодированный	60	2.67	0.48	21.7	101.1	0.04	0.00	0.00	0.40	10.1	46.6	11.0	1.36
Изделие кондитерское	20	3.4	4.52	27.88	165.8	0.04	0.00	26.0	0.56	16.4	34.8	6.00	0.40
Всего	850	43.25	104.53	239.97	2115.9	1.46	374. 61	26.0	8.57	488.43	936.34	343.0 4	14.1 8
Итого	1545	65.26	129.35	369.96	2942.94	1.75	388. 11	124. 72	9.61	773.52	1570.1 6	667.4 1	17.9 1

4 день

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Эн.ценн ость (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями Рецептура блюда № 120-2011г	250	21.88	18.98	42.05	600	0.36	3.3	132	0.00	652.0	547.5	547.5	2.6
Запеканка из творога Рецептура блюда №223-2011г.	110	9.90	3.66	20.5	169.3	0.00	0.07	0.27	0.20	93.3	20.1	201.1	0.94
Чай с лимоном Рецептура блюда № 377-2011г.	200	0.13	0.02	15.20	62	0.00	2.83	0.00	0.00	14.2	4.4	2.4	0.36
Фрукты(яблоко,груша,апельсин, банан,киви)	75	1.53	0.78	21.2	99.5	0.04	9.86	0.45	0.45	8.48	23.2	47.1	0.59
Всего	635	33.44	23.44	98.95	930.8	0.40	16.0 6	132.7 2	0.65	767.9 8	595.2	798.1	4.49
обед													
Салат из свежих огурцов	100	0.75	6.01	2.35	66.60	0.03	4.69	0.00	2.01	22.30	39.6	13.2	0.57

Рецептура блюда № 377-2011г.													
Рассольник ленинградский Рецептура блюда № 96-2011г.	300	2.02	5.09	11.9	107.3	0.09	8.37	0.00	2.91	29.1	56.7	24.1	0.92
Котлета с соусом Рецептура блюда № 268-2011г.	100	9.09	9.16	7.96	131.3	0.44	3.12	22.1	1.32	48.7	143.7	26.7	2.06
Пюре картофельное Рецептура блюда № 312-2011г.	200	20.43	32.01	136.2 6	915	0.93	121. 07	0.00	0.18	246.5	577.3	185.0	6.73
Компот из смеси сухофруктов Рецептура блюда № 349-2011г.	200	3.31	1.45	160.07	664	0.08	3.63	0.00	0.00	162.4	117.2	87.3	3.49
Хлеб ржаной йодированный	60	2.67	0.48	21.7	101.1	0.04	0.00	0.00	0.40	10.1	46.6	11.0	1.36
Изделие кондитерское	20	3.4	4.52	27.88	165.8	0.04	0.00	26.0	0.56	16.4	34.8	6.00	0.40
Всего	980	41.67	58.72	368.12	2151.1	1.65	140. 88	48.1	7.38	535.5	1015. 9	353.3	15.5 3
Итого	1615	45.11	82.16	467.0 7	3081.9	2.05	156. 94	180.8 2	8.03	1303. 48	1611. 1	1151. 4	20.0 2

5 день

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Эн.ценн ость (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
Каша жидкая молочная из манной крупы Рецептура блюда № 181-2011г.	250	6.11	10.72	32.36	251	0.08	1.17	58.0	0.47	133.77	118.19	20.30	0.47
Чай с лимоном Рецептура блюда № 377-2011г.	200	0.13	0.02	15.20	62	0.00	2.83	0.00	0.00	14.2	4.4	2.4	0.36
Батон йодированный	50	2.37	0.30	14.49	77.14	0.03	0.00	0.00	0.39	5.75	21.8	8.25	0.28
Сыр порциями Рецептура блюда № 15-2011г.	30	5.58	5.32	14.40	157.10	0.07	0.06	63.0	0.39	139.4	96.30	9.45	0.49
Фрукты(яблоко,груша,апельсин, банан,киви)	75	1.53	0.78	21.2	99.5	0.04	9.86	0.45	0.45	8.48	23.2	47.1	0.59
Всего	605	15.72	17.44	97.65	646.74	0.22	13.9 2	121. 45	1.7	301.6	263.89	87.5	2.19
обед													

Икра кабачковая	100	1.01	4.03	5.39	69.3	0.04	6.51	0.00	2.39	98.4	55.6	17.3	0.69
Борщ с капустой и картофелем Рецептура блюда № 82-2011г.	300	3.80	4	92	16	9	127	0.00	2.43	49.7	54.6	26.1	1.23
Шницель Рецептура блюда № 268-2011г.	100	11.09	15.3	10.3	254.1	0.23	2.69	12.6	0.70	15.9	103.0	21.9	1.31
Каша гречневая рассыпчатая Рецептура блюда № 171-2011г.	200	11.96	7.70	34.8	265.0	0.24	0.00	45.0	0.00	29.7	236.6	158.1	5.32
Кисель	200	0.31	0.00	39.4	130.1	0.01	2.40	0.00	0.00	22.4	18.5	7.26	0.19
Хлеб ржаной йодированный	60	2.67	0.48	21.7	101.1	0.04	0.00	0.00	0.40	10.1	46.6	11.0	1.36
Изделие кондитерское	20	3.4	4.52	27.88	165.8	0.04	0.00	26.0	0.56	16.4	34.8	6.00	0.40
Всего	980	34.24	36.03	231.47	1001.4	9.6	138.60	83.6	6.48	242.6	549.1	247.66	10.5
Итого	1585	49.96	53.47	329.12	1648.14	9.82	152.52	205.05	8.18	544.2	812.99	335.16	12.69

6 день

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Эн.ценн ость (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
Каша жидкая молочная из гречневой крупы Рецептура блюда № 183-2011г.	250	9.01	5.74	45.03	296	0.21	1.64	65.2	1.90	183.58	245.75	99.23	2.87
Чай с сахаром Рецептура блюда № 376-2011г.	200	0.07	0.02	15.0	60	0.00	0.03	0.00	0.00	11.1	2.8	1.4	0.28
Батон йодированный	50	2.37	0.30	14.49	77.14	0.03	0.00	0.00	0.39	5.75	21.8	8.25	0.28
Масло сливочное Рецептура блюда № 14-2011г.	10	0.08	7.25	0.13	66	0.00	0.00	40.0	0.00	2.4	3.0	0.00	0.02
Фрукты(яблоко,груша,апельсин, банан,киви)	75	1.53	0.78	21.2	99.5	0.04	9.86	0.45	0.45	8.48	23.2	47.1	0.59
Всего	585	13.06	14.09	95.85	598.64	0.28	11.53	105.65	2.74	211.31	296.55	155.98	4.04
обед													
Салат из белокачанной капусты	100	1.06	6.02	24.8	88.9	0.00	11.7	13.5	6.07	29.3	19.1	46.3	1.21

Рецептура блюда № 39-2011г.													
Суп картофельный с макаронными изделиями Рецептура блюда № 103-2011г.	300	2.69	2.83	17.5	158.3	0.11	8.25	0.00	0.41	29.2	67.6	27.3	1.13
Тефтели Рецептура блюда № 278-2011г.	100	12.3	14.2	10.7	238.4	0.21	1.72	20.2	1.03	24.4	77.1	15.8	5.21
Соус сметанный с томатом Рецептура блюда № 330-2011г.	50	0.52	1.87	2.20	27.8	0.01	0.02	12.7	0.11	10.3	8.55	1.98	0.06
Пюре картофельное Рецептура блюда № 312-2011г.	200	20.43	32.01	136.2 6	915	0.93	121.07	0.00	0.18	246.5	577.3	185.0	6.73
Компот из смеси сухофруктов Рецептура блюда № 349-2011г.	200	3.31	1.45	160.0 7	664	0.08	3.63	0.00	0.00	162.4	117.2	87.3	3.49
Хлеб ржаной йодированный	60	2.67	0.48	21.7	101.1	0.04	0.00	0.00	0.40	10.1	46.6	11.0	1.36
Изделие кондитерское	20	3.4	4.52	27.88	165.8	0.04	0.00	26.0	0.56	16.4	34.8	6.00	0.40
Всего	1030	46.38	63.38	401.11	2359.3	1.42	146.39	72.4	8.76	528.6	948.25	380.6 8	19.5 9
Итого	1615	59.44	77.47	496.96	2957.94	1.7	157.92	178.05	11.5	739.9 1	1244.8	536.6 6	23.6 3

7 день

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Эн.ценн ость (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак													
Каша молочная с рисовой крупой Рецептура блюда № 182-2011г.	250	5.26	5.47	15.4	141.0	0.04	0.67	27.0	0.44	130.5	93.0	14.5	0.13
Омлет натуральный Рецептура блюда № 210-2011г.	100	5.39	9.6	1.02	112	0.04	0.1	125.5	0.03	39.86	87.3	8.24	1.02
Компот из смеси сухофруктов Рецептура блюда № 349-2011г.	200	3.31	1.45	160.0 7	664	0.08	3.63	0.00	0.00	162.4	117.2	87.3	3.49
Батон йодированный	50	2.37	0.30	14.49	77.14	0.03	0.00	0.00	0.39	5.75	21.8	8.25	0.28
Хлеб йодированный	50	1.85	0.36	16.30	75.87	0.03	0.00	0.00	0.30	7.59	34.9	8.25	1.02
Фрукты(яблоко,груша,апельсин,	75	1.53	0.78	21.2	99.5	0.04	9.86	0.45	0.45	8.48	23.2	47.1	0.59

банан,киви)													
Всего	725	19.71	17.96	228.48	1169.51	0.26	14.26	152.95	1.61	354.58	377.4	173.64	6.53
Обед													
Винегрет Рецептура блюда № 68-2011г.	100	17.17	71.34	54.93	930	0.56	99.3	0.00	2.85	484.53	401.52	218.67	9.28
Суп картофельный с бобовыми Рецептура блюда № 102-2011г.	300	21.96	21.06	66.14	593	0.91	23.3	0.00	1.00	170.7	352.4	142.3	8.2
Макаронные изделия отварные Рецептура блюда № 202-2011г.	200	37.73	4.46	212.8	1042	0.38	0.00	0.00	1.41	74.61	247.785	57.46	5.68
Гуляш Рецептура блюда № 260-2011г.	100	10.64	28.19	2.89	309	0.28	0.92	0.00	0.00	20.0	128.62	22.39	2.21
Оладьи с повидлом Рецептура блюда № 401-2011г	150	11.60	11.48	71.29	435	0.23	0.63	49.91	0.00	127.83	186.7	49.91	2.20
Чай с лимоном Рецептура блюда № 377-2011г.	200	0.13	0.02	15.20	62	0.00	2.83	0.00	0.00	14.2	4.4	2.4	0.36
Хлеб ржаной йодированный	60	2.67	0.48	21.7	101.1	0.04	0.00	0.00	0.40	10.1	46.6	11.0	1.36
Всего	1110	101.9	137.03	444.95	3472.1	2.4	126.98	49.91	5.66	908.27	1368.02	504.13	29.29
Итого	1835	121.61	154.99	673.43	4641.61	2.66	141.24	202.8	7.27	1262.85	1745.42	677.77	35.82

8 день

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Эн.ценн ость (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
Каша «Дружба» с сухофруктами Рецептура блюда № 182-2011г.	250	10.4	11.1	41.3	247.0	0.26	1.20	81.0	2.07	158.6	25.7	86.7	2.75
Кофейный напиток Рецептура блюда № 382-2011г.	200	0.25	0.00	43.6	179.1	0.00	0.00	0.00	0.00	14.2	0.00	5.14	0.4
Батон йодированный	50	2.37	0.30	14.49	77.14	0.03	0.00	0.00	0.39	5.75	21.8	8.25	0.28
Сыр порциями Рецептура блюда № 15-2011г.	20	5.58	5.32	14.40	157.10	0.07	0.06	63.0	0.39	139.4	96.3 0	9.45	0.49

Фрукты(яблоко,груша,апельсин, банан,киви)	75	1.53	0.78	21.2	99.5	0.04	9.86	0.45	0.45	8.48	23.2	47.1	0.59
Всего	595	20.13	17.5	134.99	759.84	0.4	11.12	144.45	3.3	326.43	167	156.64	62.92
обед													
Борщ с капустой и картофелем Рецептура блюда № 82-2011г.	300	7.21	19.68	43.73	415	0.20	42.7	0.00	3.00	198.9	218.4	104.5	4.9
Салат из свежих огурцов и помидоров Рецептура блюда № 24-2011г.	100	0.00	60.64	30.46	706	0.38	94.37	0.00	6.01	271.84	30.01	165.06	7.63
Рыба тушеная в томате с овощами Рецептура блюда № 229-2011г.	120	9.45	4.95	3.80	106	0.05	3.73	5.82	1.35	39.07	162.19	48.53	0.86
Пюре картофельное Рецептура блюда № 312-2011г.	200	20.43	32.01	136.26	915	0.93	121.07	0.00	0.18	246.5	577.3	185.0	6.73
Чай с сахаром Рецептура блюда № 376-2011г.	200	0.07	0.02	15.0	60	0.00	0.03	0.00	0.00	11.1	2.8	1.4	0.28
Хлеб ржаной йодированный	60	2.67	0.48	21.7	101.1	0.04	0.00	0.00	0.40	10.1	46.6	11.0	1.36
Изделие кондитерское	20	3.4	4.52	27.88	165.8	0.04	0.00	26.0	0.56	16.4	34.8	6.00	0.40
Всего	1000	43.23	122.3	278.83	2468.9	1.64	261.9	31.82	11.5	793.91	1072.1	521.49	22.16
Итого	1595	63.36	139.8	413.82	3228.74	2.04	273.02	176.27	14.8	1120.34	1239.1	741.99	85.08

9 день

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Эн.ценн ость (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак													
Каша жидкая молочная из манной крупы Рецептура блюда № 181-2011г.	250	6.11	10.72	32.36	251	0.08	1.17	58.0	0.47	133.7 7	118. 19	20.30	0.47
Чай с лимоном Рецептура блюда № 377-2011г.	200	0.13	0.02	15.20	62	0.00	2.83	0.00	0.00	14.2	4.4	2.4	0.36

Батон йодированный	50	2.37	0.30	14.49	77.14	0.03	0.00	0.00	0.39	5.75	21.8	8.25	0.28
Сыр порциями Рецептура блюда № 15-2011г.	30	5.58	5.32	14.40	157.10	0.07	0.06	63.0	0.39	139.4	96.3 0	9.45	0.49
Фрукты(яблоко,груша,апельсин, банан,киви)	75	1.53	0.78	21.2	99.5	0.04	9.86	0.45	0.45	8.48	23.2	47.1	0.59
Всего	605	15.72	17.14	133.2 9	646.74	0.22	13.9 2	121. 45	1.7	301.6	263. 89	87.5	2.19
обед													
Икра кабачковая	100	1.01	4.03	5.39	69.3	0.04	6.51	0.00	2.39	98.4	55.6	17.3	0.69
Борщ с капустой и картофелем Рецептура блюда № 82-2011г.	300	3.80	4	92	16	9	127	0.00	2.43	49.7	54.6	26.1	1.23
Шницель Рецептура блюда № 268-2011г.	100	11.09	15.3	10.3	254.1	0.23	2.69	12.6	0.70	15.9	103. 0	21.9	1.31
Каша гречневая рассыпчатая Рецептура блюда № 171-2011г.	200	11.96	7.70	34.8	265.0	0.24	0.00	45.0	0.00	29.7	236. 6	158.1	5.32
Кисель	200	0.31	0.00	39.4	130.1	0.01	2.40	0.00	0.00	22.4	18.5	7.26	0.19
Хлеб ржаной йодированный	60	2.67	0.48	21.7	101.1	0.04	0.00	0.00	0.40	10.1	46.6	11.0	1.36
Изделие кондитерское	20	3.4	4.52	27.88	165.8	0.04	0.00	26.0	0.56	16.4	34.8	6.00	0.40
Всего	980	34.24	36.03	231.4 7	1001.4	9.6	138. 6	83.6	6.48	242.6	549. 7	247.6 6	10.05
Итого	1585	49.96	53.17	364.7 6	1648.14	9.82	152. 52	205. 05	8.18	544.2	8135 9	775.4 4	12.69

10 день

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Эн.ценн ость (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак													
Каша жидкая молочная из гречневой крупы Рецептура блюда № 183-2011г.	250	9.01	5.74	45.03	296	0.21	1.64	65.2	1.90	183.5 8	245. 75	99.23	2.87
Чай с сахаром Рецептура блюда № 376-2011г.	200	0.07	0.02	15.0	60	0.00	0.03	0.00	0.00	11.1	2.8	1.4	0.28
Батон йодированный	50	2.37	0.30	14.49	77.14	0.03	0.00	0.00	0.39	5.75	21.8	8.25	0.28

Масло сливочное Рецептура блюда № 14-2011г.	10	0.08	7.25	0.13	66	0.00	0.00	40.0	0.00	2.4	3.0	0.00	0.02
Фрукты(яблоко,груша,апельсин, банан,киви)	75	1.53	0.78	21.2	99.5	0.04	9.86	0.45	0.45	8.48	23.2	47.1	0.59
Всего	585	13.06	14.09	95.85	568.64	0.28	11.5 3	105. 65	2.74	211.3 1	296. 55	155.9 8	4.04
обед													
Салат витаминный с зеленым горошком Рецептура блюда № 49-2011г.	100	15.71	60.22	87.92	957	0.51	329	0.00	6.80	319.6 1	338. 63	166.3	5.73
Рассольник ленинградский Рецептура блюда № 96-2011г.	300	2.02	5.09	11.9	107.3	0.09	8.37	0.00	2.91	29.1	56.7	24.1	0.92
Котлета с соусом Рецептура блюда № 268-2011г.	100	9.09	9.16	7.96	131.3	0.44	3.12	22.1	1.32	48.7	143. 7	26.7	2.06
Пюре картофельное Рецептура блюда № 312-2011г.	200	20.43	32.01	136.2 6	915	0.93	121. 07	0.00	0.18	246.5	577. 3	185.0	6.73
Компот из смеси сухофруктов Рецептура блюда № 349-2011г.	200	3.31	1.45	160.0 7	664	0.08	3.63	0.00	0.00	162.4	117. 2	87.3	3.49
Хлеб ржаной йодированный	60	2.67	0.48	21.7	101.1	0.04	0.00	0.00	0.40	10.1	46.6	11.0	1.36
Изделие кондитерское	20	3.4	4.52	27.88	165.8	0.04	0.00	26.0	0.56	16.4	34.8	6.00	0.40
Всего	980	56.63	112.61	453.69	3041.5	2.13	465. 19	48.1	12.1 7	832.8 1	1311 .93	506.4	20.69
Итого	1565	69.69	126.7	549.54	3610.14	2.41	476. 72	153. 75	14.9 1	1044. 12	1608 .48	662.3 8	24.73

Ведомость контроля за рационом питания

Режим питания: двухразовое

Возрастная категория: 12 лет и старше

[illegible]

[illegible]