

Утверждаю  
Директор ОГБОУ «Касимовская  
школа-интернат  
\_\_\_\_\_М.В. Бикуева

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025г

Примерное десятидневное меню для пришкольного лагеря «ОГБОУ  
«Касимовская школа- интернат» на 2025 год

| №<br>рецепту<br>ры      | Приём пищи ,<br>наименование блюда | Масса<br>порции,г | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетичес<br>кая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |       |        |      | Минеральные вещества ( мг ) |        |       |        |
|-------------------------|------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------------|----------|-------|--------|------|-----------------------------|--------|-------|--------|
|                         |                                    |                   | Б                    | Ж     | У      |                                          | В1       | С     | А      | Е    | Ca                          | P      | Mg    | Fe     |
| 1                       | 2                                  | 3                 | 4                    | 5     | 6      | 7                                        | 8        | 9     | 10     | 11   | 12                          | 13     | 14    | 15     |
| <b>1-й день завтрак</b> |                                    |                   |                      |       |        |                                          |          |       |        |      |                             |        |       |        |
| 206                     | Рожки отварные с<br>сыром          | 160               | 10.3                 | 14.3  | 42.59  | 349.2                                    | 0.08     | 0.16  | 0.078  | 1.44 | 148.0                       | 117.68 | 12.96 | 1.2    |
| 397                     | Какао с молоком                    | 200               | 4.71                 | 5.55  | 22.31  | 157.13                                   | 0.056    | 1.58  | 0.024  | -    | 152.2                       | 124.56 | 21.34 | 0.48   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                     | 100               | 7.0                  | 0.7   | 49.9   | 240.0                                    | 0.1      | -     | -      | 1.24 | 21.9                        | 82.85  | 31.45 | 1.05   |
| 14                      | Масло сливочное                    | 20                | 0.08                 | 15.7  | 0.1    | 146.8                                    | -        | -     | 0.08   | 0.22 | 4.8                         | 6.0    | -     | 0.04   |
| ПР                      | Йогурт фруктовый                   | 125               | 3.6                  | 3.12  | 13.75  | 97.5                                     | 0.07     | 2.8   | 0.03   | -    | 210.0                       | 171.5  | 26.25 | 0.17   |
|                         | Итого                              | 605               | 25.69                | 39.37 | 128.65 | 990.63                                   | 0.306    | 4.54  | 0.212  | 2.9  | 536.9                       | 502.59 | 92.0  | 2.94   |
| <b>Обед</b>             |                                    |                   |                      |       |        |                                          |          |       |        |      |                             |        |       |        |
| 88                      | Щи мясные со<br>сметаной           | 360               | 9.84                 | 8.22  | 18.09  | 187.7                                    | 0.08     | 14.85 | 0      | 1.38 | 62.68                       | 143.0  | 33.4  | 1.95   |
| 321                     | Картофельное пюре                  | 230               | 4.95                 | 9.6   | 43.07  | 285.3                                    | 0.18     | 24.4  | 0.034  | -    | 49.7                        | 115.5  | 37.3  | 149.3  |
| 248                     | Катлета рыбная                     | 95                | 15.75                | 13.92 | 13.03  | 265.95                                   | 0.11     | 0.51  | 31.5   | -    | 64.05                       | 220.2  | 36.0  | 0.89   |
| 53                      | Икра кабачковая                    | 50                | 0.5                  | 3.5   | 3.5    | 48.5                                     | 0.02     | 7.0   | 0.92   | -    | 41.0                        | 67.0   | 35.0  | 7.0    |
| 126                     | Компот с/фр                        | 200               | 0.18                 | -     | 20.1   | 82.15                                    | 0.01     | 1.08  | -      | -    | 6.40                        | 3.6    | -     | 0.18   |
| ПР                      | Ржаной хлеб                        | 100               | 5.2                  | 1.2   | 44.3   | 214.0                                    | 0.11     | -     | -      | -    | 23.50                       | -      | 13.0  | 1.20   |
|                         | Итого                              | 1035              | 36.42                | 36.44 | 142.09 | 1083.6                                   | 0.51     | 47.84 | 32.454 | 1.38 | 247.33                      | 549.3  | 154.7 | 160.52 |
| <b>Полдник</b>          |                                    |                   |                      |       |        |                                          |          |       |        |      |                             |        |       |        |
| ПР                      | Сок                                | 200               | 1.0                  | 0.2   | 20.2   | 92.0                                     | 0.02     | 4.0   | -      | 0.2  | 14.0                        | 17.0   | 18.0  | 0.8    |
| 338                     | Фрукты                             | 150               | 0.6                  | 0.6   | 14.7   | 70.5                                     | 0.04     | 15.0  | -      | 0.3  | 24.0                        | 16.5   | 13.5  | 3.3    |

|    |                      |      |       |       |        |         |       |       |        |      |        |         |       |        |
|----|----------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|------|--------|---------|-------|--------|
| ПР | Кондитерское изделие | 50   | 4.56  | 2.71  | 34.5   | 180.0   | 0.01  | -     | -      | -    | 2.5    | 39.5    | 5.0   | 0.7    |
|    | Итого                | 400  | 6.16  | 3.51  | 69.4   | 342.5   | 0.07  | 19.0  | -      | 0.5  | 40.5   | 73.0    | 36.5  | 4.8    |
|    | <b>Всего</b>         | 2040 | 68.27 | 79.32 | 340.14 | 2416.73 | 0.886 | 71.38 | 32.666 | 4.78 | 824.73 | 1124.89 | 283.2 | 168.26 |

| № рецептуры             | Приём пищи ,<br>наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |         |       |        | Минеральные вещества ( мг ) |         |        |       |
|-------------------------|------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------|---------|-------|--------|-----------------------------|---------|--------|-------|
|                         |                                    |                | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1       | С       | А     | Е      | Са                          | Р       | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2                                  | 3              | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8        | 9       | 10    | 11     | 12                          | 13      | 14     | 15    |
| <b>2-й день завтрак</b> |                                    |                |                      |       |        |                                      |          |         |       |        |                             |         |        |       |
| 183                     | Каша гречневая молочная            | 320            | 10.17                | 13.36 | 35.35  | 308.2                                | 0.16     | 1.44    | 0.42  | 0.8    | 295.17                      | 312.41  | 96.97  | 2.4   |
| 14                      | Масло сливочное                    | 20             | 0.08                 | 15.7  | 0.1    | 146.8                                | -        | -       | 0.08  | 0.22   | 4.8                         | 6.0     | -      | 0.04  |
| 7                       | Сыр российский                     | 18             | 4.21                 | 5.4   | -      | 66.78                                | 0.0007   | 0.105   | 0.039 | 0.075  | 132.0                       | 75.0    | 5.25   | 0.15  |
| 395                     | Кофейный напиток с молоком         | 200            | 4.2                  | 5.25  | 21.72  | 149.85                               | 0.22     | 1.3     | 0.02  | -      | 125.78                      | 90.0    | 14.0   | 0.13  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                     | 100            | 7.0                  | 0.7   | 49.9   | 240.0                                | 0.1      | -       | -     | 1.24   | 21.9                        | 82.85   | 31.45  | 1.05  |
|                         | Итого                              | 658            | 25.66                | 40.41 | 107.07 | 911.63                               | 0.4807   | 2.845   | 0.559 | 2.335  | 579.65                      | 566.26  | 147.67 | 3.77  |
| <b>Обед</b>             |                                    |                |                      |       |        |                                      |          |         |       |        |                             |         |        |       |
| 102                     | Суп гороховый с мясом              | 360            | 15.39                | 5.99  | 23.66  | 256.2                                | 0.06     | 1.73    | -     | 0.8    | 12.8                        | 138.0   | 38.0   | 0.86  |
| 265                     | Плов с курицей                     | 280            | 11.98                | 9.15  | 15.12  | 150.69                               | 1.2      | 383.1   | -     | 8.16   | 37.26                       | 522.0   | 118.8  | 5.4   |
| 71                      | Овощи свежие                       | 150            | 1.35                 | 0.22  | 4.27   | 25.2                                 | 0.075    | 16.8    | -     | -      | 35.75                       | 42.0    | 25.2   | 1.05  |
| 376                     | Кисель                             | 200            | 0.06                 | -     | 37.13  | 136.3                                | 0.6      | 30.0    | 0.50  | -      | 9.0                         | -       | 2.0    | -     |
| ПР                      | Ржаной хлеб                        | 100            | 5.2                  | 1.2   | 44.3   | 214.0                                | 0.11     | -       | -     | -      | 23.50                       | -       | 13.0   | 1.20  |
|                         | Итого                              | 1090           | 33.98                | 16.56 | 124.48 | 782.39                               | 2.045    | 431.63  | 0.50  | 8.96   | 118.31                      | 702.0   | 187.0  | 8.51  |
| <b>Полдник</b>          |                                    |                |                      |       |        |                                      |          |         |       |        |                             |         |        |       |
| ПР                      | Сок                                | 200            | 1.0                  | 0.2   | 20.2   | 92.0                                 | 0.02     | 4.0     | -     | 0.2    | 14.0                        | 17.0    | 18.0   | 0.8   |
| 338                     | Фрукты                             | 150            | 0.6                  | 0.6   | 14.7   | 70.5                                 | 0.04     | 15.0    | -     | 0.3    | 24.0                        | 16.5    | 13.5   | 3.3   |
| ПР                      | Кондитерское изделие               | 50             | 4.56                 | 2.71  | 34.5   | 180.0                                | 0.01     | -       | -     | -      | 2.5                         | 39.5    | 5.0    | 0.7   |
|                         | Итого                              | 400            | 6.16                 | 3.51  | 69.4   | 342.5                                | 0.07     | 19.0    | -     | 0.5    | 40.5                        | 73.0    | 36.5   | 4.8   |
|                         | <b>Всего</b>                       | 2148           | 65.8                 | 60.48 | 300.95 | 2036.52                              | 2.5957   | 453.475 | 1.059 | 11.795 | 738.46                      | 1341.26 | 371.17 | 17.08 |

| №<br>рецептур<br>ы      | Приём пищи ,<br>наименование блюда       | Масса<br>порции,г | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |         |       |       | Минеральные вещества ( мг ) |        |        |        |
|-------------------------|------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------------|----------|---------|-------|-------|-----------------------------|--------|--------|--------|
|                         |                                          |                   | Б                    | Ж     | У      |                                          | В1       | С       | А     | Е     | Ca                          | P      | Mg     | Fe     |
| 1                       | 2                                        | 3                 | 4                    | 5     | 6      | 7                                        | 8        | 9       | 10    | 11    | 12                          | 13     | 14     | 15     |
| <b>3-й день завтрак</b> |                                          |                   |                      |       |        |                                          |          |         |       |       |                             |        |        |        |
| 237                     | Творожная запеканка<br>со сгущен.молоком | 250/20            | 27.97                | 34.74 | 39.4   | 605.55                                   | 0.08     | 1.0     | 0.2   | 0.85  | 245.3                       | 341.3  | 38.4   | 1.28   |
| 14                      | Масло сливочное                          | 20                | 0.08                 | 15.7  | 0.1    | 146.8                                    | -        | -       | 0.08  | 0.22  | 4.8                         | 6.0    | -      | 0.04   |
| 397                     | Какао с молоком                          | 200               | 4.71                 | 5.55  | 22.31  | 157.13                                   | 0.056    | 1.588   | 0.024 | -     | 152.2                       | 124.56 | 21.34  | 0.478  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                           | 100               | 7.0                  | 0.7   | 49.9   | 240.0                                    | 0.1      | -       | -     | 1.24  | 21.9                        | 82.85  | 31.45  | 1.05   |
|                         | Итого                                    | 590               | 39.76                | 56.69 | 111.71 | 1149.48                                  | 0.236    | 2.588   | 0.304 | 2.31  | 424.2                       | 554.71 | 91.19  | 2.849  |
| <b>Обед</b>             |                                          |                   |                      |       |        |                                          |          |         |       |       |                             |        |        |        |
| 135                     | Борщ мясной со<br>сметаной               | 360               | 10.24                | 8.22  | 22.24  | 206.2                                    | 0.10     | 14.73   | -     | 1.38  | 54.54                       | 145.0  | 32.4   | 3.08   |
| 132                     | Картофель тушеный с<br>курами            | 280               | 10.32                | 10.1  | 42.43  | 306.9                                    | 0.198    | 18.17   | 0.2   | -     | 35.55                       | 106.0  | 64.2   | 2.112  |
| 15                      | С-т из свежих овощей<br>с р/маслом       | 150               | 1.29                 | 4.91  | 7.52   | 74.61                                    | 0.105    | 45.21   | -     | 7.86  | 61.8                        | 65.68  | 41.73  | 1.83   |
| 126                     | Компот с/фр                              | 200               | 0.18                 | -     | 20.1   | 82.15                                    | 0.01     | 1.08    | -     | -     | 6.40                        | 3.6    | -      | 0.18   |
| ПР                      | Ржаной хлеб                              | 100               | 5.2                  | 1.2   | 44.3   | 214.0                                    | 0.11     | -       | -     | -     | 23.50                       | -      | 13.0   | 1.20   |
|                         | Итого                                    | 1090              | 27.23                | 24.43 | 136.59 | 883.86                                   | 0.523    | 79.19   | 0.2   | 9.24  | 181.79                      | 320.48 | 151.33 | 8.402  |
| <b>Полдник</b>          |                                          |                   |                      |       |        |                                          |          |         |       |       |                             |        |        |        |
| ПР                      | Сок                                      | 200               | 1.0                  | 0.2   | 20.2   | 92.0                                     | 0.02     | 4.0     | -     | 0.2   | 14.0                        | 17.0   | 18.0   | 0.8    |
| 338                     | Фрукты                                   | 150               | 0.6                  | 0.6   | 14.7   | 70.5                                     | 0.04     | 15.0    | -     | 0.3   | 24.0                        | 16.5   | 13.5   | 3.3    |
| ПР                      | Кондитерское<br>изделие                  | 50                | 4.56                 | 2.71  | 34.5   | 180.0                                    | 0.01     | -       | -     | -     | 2.5                         | 39.5   | 5.0    | 0.7    |
|                         | Итого                                    | 400               | 6.16                 | 3.51  | 69.4   | 342.5                                    | 0.07     | 19.0    | -     | 0.5   | 40.5                        | 73.0   | 36.5   | 4.8    |
|                         | <b>Всего</b>                             | 2148              | 65.8                 | 84.63 | 317.7  | 2375.84                                  | 0.829    | 100.778 | 0.504 | 12.05 | 646.49                      | 948.19 | 279.02 | 16.051 |

| № рецепту<br>ры         | Приём пищи ,<br>наименование блюда | Масса<br>порции,г | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |        |         |       | Минеральные вещества ( мг ) |        |        |       |
|-------------------------|------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------------|----------|--------|---------|-------|-----------------------------|--------|--------|-------|
|                         |                                    |                   | Б                    | Ж     | У      |                                          | В1       | С      | А       | Е     | Ca                          | P      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2                                  | 3                 | 4                    | 5     | 6      | 7                                        | 8        | 9      | 10      | 11    | 12                          | 13     | 14     | 15    |
| <b>4-й день завтрак</b> |                                    |                   |                      |       |        |                                          |          |        |         |       |                             |        |        |       |
| 182                     | Каша рисовая<br>молочная           | 320               | 8.91                 | 12.9  | 37.6   | 308.5                                    | -        | 0.85   | 46.08   | 0.43  | 176.2                       | 181.3  | 4.08   | 0.64  |
| 14                      | Масло сливочное                    | 20                | 0.08                 | 15.7  | 0.1    | 146.8                                    | -        | -      | 0.08    | 0.22  | 4.8                         | 6.0    | -      | 0.04  |
| 7                       | Сыр российский                     | 18                | 4.21                 | 5.4   | -      | 66.78                                    | 0.0007   | 0.105  | 0.039   | 0.075 | 132.0                       | 75.0   | 5.25   | 0.15  |
| 395                     | Кофейный напиток                   | 200               | 4.2                  | 5.25  | 21.72  | 149.85                                   | 0.22     | 1.3    | 0.02    | -     | 125.78                      | 90.0   | 14.0   | 0.13  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                     | 100               | 7.0                  | 0.7   | 49.9   | 240.0                                    | 0.1      | -      | -       | 1.24  | 21.9                        | 82.85  | 31.45  | 1.05  |
|                         | Итого                              | 658               | 24.4                 | 39.95 | 109.32 | 911.93                                   | 0.3207   | 2.255  | 46.219  | 1.965 | 460.68                      | 435.15 | 54.78  | 2.01  |
| <b>Обед</b>             |                                    |                   |                      |       |        |                                          |          |        |         |       |                             |        |        |       |
| 586                     | Суп курин. с<br>вермишелью         | 360               | 9.22                 | 6.29  | 24.34  | 193.3                                    | -        | 2.8    | 256.4   | 0.8   | 39.5                        | 76.4   | 19.0   | 1.6   |
| 302                     | Гречка отворная                    | 150               | 5.81                 | 9.11  | 35.03  | 252.15                                   | 0.18     | -      | 0.02    | -     | 12.98                       | 208.5  | 67.50  | 3.95  |
| 277                     | Гуляш с мясом                      | 75                | 14.6                 | 6.57  | 6.1    | 98.1                                     | 0.17     | 1.28   | -       | -     | 24.36                       | 194.69 | 26.01  | 2.32  |
| 20                      | С-т из свеж.капусты с<br>р/ маслом | 150               | 3.22                 | 4.69  | 8.37   | 6.65                                     | 0.03     | 52.42  | -       | -     | 67.0                        | 37.06  | 19.74  | 0.81  |
| 268                     | Чай                                | 200               | -                    | -     | 14.97  | 56.85                                    | -        | -      | -       | -     | 6.0                         | -      | -      | 0.40  |
| ПР                      | Ржаной хлеб                        | 100               | 5.2                  | 1.2   | 44.3   | 214.0                                    | 0.11     | -      | -       | -     | 23.50                       | -      | 13.0   | 1.20  |
|                         | Итого                              | 1035              | 38.05                | 27.86 | 133.11 | 847.05                                   | 0.49     | 56.5   | 256.42  | 0.8   | 173.34                      | 476.65 | 145.25 | 14.63 |
| <b>Полдник</b>          |                                    |                   |                      |       |        |                                          |          |        |         |       |                             |        |        |       |
| ПР                      | Сок                                | 200               | 1.0                  | 0.2   | 20.2   | 92.0                                     | 0.02     | 4.0    | -       | 0.2   | 14.0                        | 17.0   | 18.0   | 0.8   |
| 338                     | Фрукты                             | 150               | 0.6                  | 0.6   | 14.7   | 70.5                                     | 0.04     | 15.0   | -       | 0.3   | 24.0                        | 16.5   | 13.5   | 3.3   |
| ПР                      | Кондитерское<br>изделие            | 50                | 4.56                 | 2.71  | 34.5   | 180.0                                    | 0.01     | -      | -       | -     | 2.5                         | 39.5   | 5.0    | 0.7   |
|                         | Итого                              | 400               | 6.16                 | 3.51  | 69.4   | 342.5                                    | 0.07     | 19.0   | -       | 0.5   | 40.5                        | 73.0   | 36.5   | 4.8   |
|                         | <b>Всего</b>                       | 2093              | 68.61                | 71.32 | 311.83 | 2101.48                                  | 0.8807   | 77.755 | 302.639 | 3.265 | 674.52                      | 984.8  | 236.54 | 21.44 |

| №<br>рецепту<br>ры      | Приём пищи ,<br>наименование блюда | Масса<br>порци<br>и,г | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества ( мг ) |         |        |         |
|-------------------------|------------------------------------|-----------------------|----------------------|--------|--------|------------------------------------------|----------|--------|-------|-------|-----------------------------|---------|--------|---------|
|                         |                                    |                       | Б                    | Ж      | У      |                                          | В1       | С      | А     | Е     | Са                          | Р       | Mg     | Fe      |
| 1                       | 2                                  | 3                     | 4                    | 5      | 6      | 7                                        | 8        | 9      | 10    | 11    | 12                          | 13      | 14     | 15      |
| <b>5-й день завтрак</b> |                                    |                       |                      |        |        |                                          |          |        |       |       |                             |         |        |         |
| 210                     | Омлет натуральный                  | 120                   | 15.14                | 16.89  | 2.7    | 223.58                                   | 0.1      | 0.26   | 0.32  | 0.75  | 103.0                       | 14.4    | 8.4    | 0.36    |
| 14                      | Масло сливочное                    | 20                    | 0.08                 | 15.7   | 0.1    | 146.8                                    | -        | -      | 0.08  | 0.22  | 4.8                         | 6.0     | -      | 0.04    |
| 7                       | Сыр российский                     | 18                    | 4.21                 | 5.4    | -      | 66.78                                    | 0.0007   | 0.105  | 0.039 | 0.075 | 132.0                       | 75.0    | 5.25   | 0.15    |
| 397                     | Какао с молоком                    | 200                   | 4.71                 | 5.55   | 22.31  | 157.13                                   | 0.056    | 1.588  | 0.024 | -     | 152.2                       | 124.56  | 1.34   | 0.478   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                     | 100                   | 7.0                  | 0.7    | 49.9   | 240.0                                    | 0.1      | -      | -     | 1.24  | 21.9                        | 82.85   | 31.45  | 1.05    |
| ПР                      | Йогурт фруктовый                   | 125                   | 3.6                  | 3.12   | 13.75  | 97.5                                     | 0.07     | 2.8    | 0.03  | -     | 210.0                       | 171.5   | 26.25  | 0.17    |
|                         | Итого                              | 583                   | 34.74                | 47.36  | 88.76  | 941.2                                    | 0.3267   | 3.753  | 0.493 | 2.285 | 623.9                       | 474.31  | 72.69  | 2.248   |
| <b>Обед</b>             |                                    |                       |                      |        |        |                                          |          |        |       |       |                             |         |        |         |
| 88                      | Щи мясные со сметаной              | 360                   | 9.84                 | 8.22   | 18.09  | 187.7                                    | 0.08     | 14.85  | -     | 1.38  | 62.68                       | 143.0   | 33.4   | 1.95    |
| 321                     | Картофельное пюре                  | 230                   | 4.95                 | 9.6    | 43.07  | 285.3                                    | 0.18     | 24.4   | 0.034 | -     | 49.7                        | 115.5   | 37.3   | 149.3   |
| 282                     | Котлета мясная                     | 90                    | 17.1                 | 12.32  | 13.03  | 256.95                                   | 0.08     | 2.0    | 0.26  | 2.6   | 34.0                        | 180.0   | 30.0   | 3.2     |
| 71                      | Овощи свежие                       | 150                   | 1.35                 | 0.22   | 4.27   | 25.2                                     | 0.075    | 16.8   | -     | -     | 35.75                       | 42.0    | 25.2   | 1.05    |
| 126                     | Компот с/фр                        | 200                   | 0.18                 | -      | 20.1   | 82.15                                    | 0.01     | 1.08   | -     | -     | 6.40                        | 3.6     | -      | 0.18    |
| ПР                      | Ржаной хлеб                        | 100                   | 5.2                  | 1.2    | 44.3   | 214.0                                    | 0.11     | -      | -     | -     | 23.50                       | -       | 13.0   | 1.20    |
|                         | Итого                              | 1030                  | 72.04                | 63.24  | 142.77 | 1051.3                                   | 0.535    | 59.13  | 0.294 | 3.98  | 222.03                      | 484.1   | 138.9  | 156.88  |
| <b>Полдник</b>          |                                    |                       |                      |        |        |                                          |          |        |       |       |                             |         |        |         |
| ПР                      | Сок                                | 200                   | 1.0                  | 0.2    | 20.2   | 92.0                                     | 0.02     | 4.0    | -     | 0.2   | 14.0                        | 17.0    | 18.0   | 0.8     |
| 338                     | Фрукты                             | 150                   | 0.6                  | 0.6    | 14.7   | 70.5                                     | 0.04     | 15.0   | -     | 0.3   | 24.0                        | 16.5    | 13.5   | 3.3     |
| ПР                      | Кондитерское изделие               | 50                    | 4.56                 | 2.71   | 34.5   | 180.0                                    | 0.01     | -      | -     | -     | 2.5                         | 39.5    | 5.0    | 0.7     |
|                         | Итого                              | 400                   | 6.16                 | 3.51   | 69.4   | 342.5                                    | 0.07     | 19.0   | -     | 0.5   | 40.5                        | 73.0    | 36.5   | 4.8     |
|                         | <b>Всего</b>                       | 2113                  | 112.94               | 114.11 | 300.93 | 2335.0                                   | 0.9317   | 81.883 | 0.787 | 6.765 | 886.43                      | 1001.41 | 248.09 | 163.928 |

| №<br>рецепту<br>ры      | Приём пищи ,<br>наименование блюда      | Масса<br>порции,г | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетичес<br>кая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |       |      |      | Минеральные вещества ( мг ) |        |        |      |
|-------------------------|-----------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------------|----------|-------|------|------|-----------------------------|--------|--------|------|
|                         |                                         |                   | Б                    | Ж     | У      |                                          | В1       | С     | А    | Е    | Са                          | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2                                       | 3                 | 4                    | 5     | 6      | 7                                        | 8        | 9     | 10   | 11   | 12                          | 13     | 14     | 15   |
| <b>6-й день завтрак</b> |                                         |                   |                      |       |        |                                          |          |       |      |      |                             |        |        |      |
| 237                     | Творожная запеканка<br>со сгущ. молоком | 250/20            | 27.97                | 34.74 | 39.41  | 605.55                                   | 0.08     | 1.0   | 0.2  | 0.85 | 245.3                       | 341.3  | 38.4   | 1.28 |
| 14                      | Масло сливочное                         | 20                | 0.08                 | 15.7  | 0.1    | 146.8                                    | -        | -     | 0.08 | 0.22 | 4.8                         | 6.0    | -      | 0.04 |
| 395                     | Кофейный напиток                        | 200               | 4.2                  | 5.25  | 21.72  | 149.85                                   | 0.22     | 1.3   | 0.02 | -    | 125.78                      | 90.0   | 14.0   | 0.13 |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                          | 100               | 7.0                  | 0.7   | 49.9   | 240.0                                    | 0.1      | -     | -    | 1.24 | 21.9                        | 82.85  | 31.45  | 1.05 |
|                         | Итого                                   | 590               | 39.25                | 56.39 | 111.13 | 1142.2                                   | 0.4      | 2.3   | 0.3  | 2.31 | 397.78                      | 520.15 | 83.85  | 2.5  |
| <b>Обед</b>             |                                         |                   |                      |       |        |                                          |          |       |      |      |                             |        |        |      |
| 73                      | Рассольник с курицей<br>со сметаной     | 360               | 8.93                 | 2.41  | 25.27  | 159.75                                   | 0.14     | 10.55 | -    | 0.42 | 37.03                       | 100.73 | 1.37   | 1.37 |
| 323                     | Рожки отварные                          | 150               | 6.08                 | 8.37  | 46.13  | 291.8                                    | 0.06     | -     | 21.0 | 1.95 | 0.06                        | 31.17  | 21.12  | 1.11 |
| 284                     | Оладьи печеночные                       | 90                | 15.23                | 12.2  | 4.55   | 217.1                                    | 0.09     | 0.75  | -    | -    | 39.6                        | 116.0  | 32.4   | 1.63 |
| 377                     | Подлива                                 | 40                | 1.4                  | 3.97  | 6.1    | 64.45                                    | 0.1      | 13.07 | -    | 1.3  | 8.3                         | 15.46  | 7.54   | 7.14 |
| 15                      | С-т из свежих овощей<br>с р/маслом      | 150               | 1.29                 | 4.91  | 7.52   | 74.61                                    | 0.105    | 45.21 | -    | 7.86 | 61.8                        | 65.68  | 41.73  | 1.83 |
| 126                     | Компот с/фр                             | 200               | 0.18                 | -     | 20.1   | 82.15                                    | 0.01     | 1.08  | -    | -    | 6.40                        | 3.6    | -      | 0.18 |
| ПР                      | Ржаной хлеб                             | 100               | 5.2                  | 1.2   | 44.3   | 214.0                                    | 0.11     | -     | -    | -    | 23.50                       | -      | 13.0   | 1.20 |
|                         | Итого                                   | 1680              | 38.31                | 33.06 | 153.97 | 1003                                     | 0.615    | 70.66 | 21.0 | 5.53 | 176.69                      | 332.64 | 117.16 |      |
| <b>Полдник</b>          |                                         |                   |                      |       |        |                                          |          |       |      |      |                             |        |        |      |
| ПР                      | Сок                                     | 200               | 1.0                  | 0.2   | 20.2   | 92.0                                     | 0.02     | 4.0   | -    | 0.2  | 14.0                        | 17.0   | 18.0   | 0.8  |
| 338                     | Фрукты                                  | 150               | 0.6                  | 0.6   | 14.7   | 70.5                                     | 0.04     | 15.0  | -    | 0.3  | 24.0                        | 16.5   | 13.5   | 3.3  |

|    |                      |      |       |       |       |         |       |       |      |      |        |        |        |       |
|----|----------------------|------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|
| ПР | Кондитерское изделие | 50   | 4.56  | 2.71  | 34.5  | 180.0   | 0.01  | -     | -    | -    | 2.5    | 39.5   | 5.0    | 0.7   |
|    | Итого                | 400  | 6.16  | 3.51  | 69.4  | 342.5   | 0.07  | 19.0  | -    | 0.5  | 40.5   | 73.0   | 36.5   | 4.8   |
|    | <b>Всего</b>         | 2670 | 83.72 | 92.96 | 334.5 | 2488.56 | 1.085 | 91.96 | 21.3 | 8.34 | 614.97 | 925.79 | 237.51 | 14.46 |

| № рецепту<br>ры         | Приём пищи ,<br>наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |       |        |       | Минеральные вещества ( мг ) |        |       |        |
|-------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------------|----------|-------|--------|-------|-----------------------------|--------|-------|--------|
|                         |                                    |                 | Б                    | Ж     | У      |                                          | В1       | С     | А      | Е     | Ca                          | P      | Mg    | Fe     |
| 1                       | 2                                  | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                        | 8        | 9     | 10     | 11    | 12                          | 13     | 14    | 15     |
| <b>7-й день завтрак</b> |                                    |                 |                      |       |        |                                          |          |       |        |       |                             |        |       |        |
| 185                     | Каша пшениная<br>молочная          | 320             | 10.02                | 13.33 | 35.89  | 309.7                                    | 0.27     | 0.86  | 0.27   | 0.77  | 307.52                      | 187.2  | 36.89 | 1.88   |
| 397                     | Какао с молоком                    | 200             | 4.71                 | 5.55  | 22.31  | 157.13                                   | 0.056    | 1.588 | 0.024  | -     | 152.2                       | 124.56 | 21.34 | 0.478  |
| 14                      | Масло сливочное                    | 20              | 0.08                 | 15.7  | 0.1    | 146.8                                    | -        | -     | 0.08   | 0.22  | 4.8                         | 6.0    | -     | 0.04   |
| 7                       | Сыр российский                     | 18              | 4.21                 | 5.4   | -      | 66.78                                    | 0.0007   | 0.105 | 0.039  | 0.075 | 132.0                       | 75.0   | 5.25  | 0.15   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                     | 100             | 7.0                  | 0.7   | 49.9   | 240.0                                    | 0.1      | -     | -      | 1.24  | 21.9                        | 82.85  | 31.45 | 1.05   |
|                         | Итого                              | 658             | 26.02                | 40.68 | 108.2  | 920.41                                   | 0.4267   | 2.553 | 0.413  | 2.305 | 618.42                      | 475.61 | 94.93 | 3.598  |
| <b>Обед</b>             |                                    |                 |                      |       |        |                                          |          |       |        |       |                             |        |       |        |
| 55                      | Борщ курин. со<br>сметаной         | 360             | 9.69                 | 9.17  | 22.24  | 212.7                                    | 0.10     | 14.73 | -      | 1.38  | 54.54                       | 145.0  | 33.5  | 3.08   |
| 321                     | Картофельное пюре                  | 230             | 4.95                 | 9.6   | 43.07  | 285.3                                    | 0.18     | 24.4  | 0.034  | -     | 49.7                        | 115.5  | 37.3  | 149.3  |
| 248                     | Катлета рыбная                     | 95              | 15.75                | 13.92 | 13.03  | 265.95                                   | 0.11     | 0.51  | 31.5   | -     | 64.05                       | 220.2  | 36.0  | 0.89   |
| 53                      | Икра кабачковая                    | 50              | 0.5                  | 3.5   | 3.5    | 48.5                                     | 0.02     | 7.0   | 0.92   | -     | 41.0                        | 67.0   | 35.0  | 7.0    |
| 376                     | Кисель                             | 200             | 0.06                 | -     | 37.13  | 136.3                                    | 0.6      | 30.0  | 0.50   | -     | 9.0                         | -      | 2.0   | -      |
| ПР                      | Рженой хлеб                        | 100             | 5.2                  | 1.2   | 44.3   | 214.0                                    | 0.11     | -     | -      | -     | 23.50                       | -      | 13.0  | 1.20   |
|                         | Итого                              | 1035            | 36.15                | 37.39 | 163.27 | 1188.75                                  | 1.12     | 76.64 | 32.954 | 1.38  | 241.79                      | 547.7  | 156.8 | 161.47 |
| <b>Полдник</b>          |                                    |                 |                      |       |        |                                          |          |       |        |       |                             |        |       |        |
| ПР                      | Сок                                | 200             | 1.0                  | 0.2   | 20.2   | 92.0                                     | 0.02     | 4.0   | -      | 0.2   | 14.0                        | 17.0   | 18.0  | 0.8    |
| 338                     | Фрукты                             | 150             | 0.6                  | 0.6   | 14.7   | 70.5                                     | 0.04     | 15.0  | -      | 0.3   | 24.0                        | 16.5   | 13.5  | 3.3    |
| ПР                      | Кондитерское изделие               | 50              | 4.56                 | 2.71  | 34.5   | 180.0                                    | 0.01     | -     | -      | -     | 2.5                         | 39.5   | 5.0   | 0.7    |
|                         | Итого                              | 400             | 6.16                 | 3.51  | 69.4   | 342.5                                    | 0.07     | 19.0  | -      | 0.5   | 40.5                        | 73.0   | 36.5  | 4.8    |





|     |                      |      |      |       |        |         |        |        |       |       |        |        |        |       |
|-----|----------------------|------|------|-------|--------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| ПР  | Сок                  | 200  | 1.0  | 0.2   | 20.2   | 92.0    | 0.02   | 4.0    | -     | 0.2   | 14.0   | 17.0   | 18.0   | 0.8   |
| 338 | Фрукты               | 150  | 0.6  | 0.6   | 14.7   | 70.5    | 0.04   | 15.0   | -     | 0.3   | 24.0   | 16.5   | 13.5   | 3.3   |
| ПР  | Кондитерское изделие | 50   | 4.56 | 2.71  | 34.5   | 180.0   | 0.01   | -      | -     | -     | 2.5    | 39.5   | 5.0    | 0.7   |
|     | Итого                | 400  | 6.16 | 3.51  | 69.4   | 342.5   | 0.07   | 19.0   | -     | 0.5   | 40.5   | 73.0   | 36.5   | 4.8   |
|     | <b>Всего</b>         | 2013 | 82.7 | 83.19 | 302.86 | 2622.56 | 0.9857 | 55.715 | 0.573 | 3.525 | 686.62 | 854.71 | 995.92 | 18.89 |

|     |                      |      |       |       |        |         |        |      |        |       |        |        |        |        |
|-----|----------------------|------|-------|-------|--------|---------|--------|------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|
| ПР  | Сок                  | 200  | 1.0   | 0.2   | 20.2   | 92.0    | 0.02   | 4.0  | -      | 0.2   | 14.0   | 17.0   | 18.0   | 0.8    |
| 338 | Фрукты               | 150  | 0.6   | 0.6   | 14.7   | 70.5    | 0.04   | 15.0 | -      | 0.3   | 24.0   | 16.5   | 13.5   | 3.3    |
| ПР  | Кондитерское изделие | 50   | 4.56  | 2.71  | 34.5   | 180.0   | 0.01   | -    | -      | -     | 2.5    | 39.5   | 5.0    | 0.7    |
|     | Итого                | 400  | 6.16  | 3.51  | 69.4   | 342.5   | 0.07   | 19.0 | -      | 0.5   | 40.5   | 73.0   | 36.5   | 4.8    |
|     | <b>Всего</b>         | 2093 | 65.06 | 65.74 | 304.96 | 2114.66 | 0.6717 |      | 15.188 | 4.855 | 654.77 | 814.58 | 232.38 | 14.968 |

| № рецепту<br>ры          | Приём пищи ,<br>наименование блюда | Масса<br>порции,г | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |        |         |      | Минеральные вещества ( мг ) |         |        |        |
|--------------------------|------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------|--------|---------|------|-----------------------------|---------|--------|--------|
|                          |                                    |                   | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1       | С      | А       | Е    | Ca                          | P       | Mg     | Fe     |
| 1                        | 2                                  | 3                 | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8        | 9      | 10      | 11   | 12                          | 13      | 14     | 15     |
| <b>10-й день завтрак</b> |                                    |                   |                      |       |        |                                      |          |        |         |      |                             |         |        |        |
| 404                      | Оладьи                             | 90                | 9.23                 | 11.9  | 49.14  | 359.25                               | 0.06     | 0.13   | 21.68   | 0.97 | 110.23                      | 112.21  | 17.88  | 0.62   |
| 367                      | Сметанный соус                     | 40                | 1.5                  | 12.05 | 9.6    | 152.05                               | 0.02     | 0.038  | 33.8    | -    | 27.3                        | 22.7    | 5.2    | 0.2    |
| 14                       | Масло сливочное                    | 20                | 0.08                 | 15.7  | 0.1    | 146.8                                | -        | -      | 0.08    | 0.22 | 4.8                         | 6.0     | -      | 0.04   |
| 395                      | Кофейный напиток                   | 200               | 4.2                  | 5.25  | 21.72  | 149.85                               | 0.22     | 1.3    | 0.02    | -    | 125.78                      | 90.0    | 14.0   | 0.13   |
| ПР                       | Хлеб пшеничный                     | 100               | 7.0                  | 0.7   | 49.9   | 240.0                                | 0.1      | -      | -       | 1.24 | 21.9                        | 82.85   | 31.45  | 1.05   |
| ПР                       | Йогурт фруктовый                   | 125               | 3.6                  | 3.12  | 13.75  | 97.5                                 | 0.07     | 2.8    | 0.03    | -    | 210.0                       | 171.5   | 26.25  | 0.17   |
|                          | Итого                              | 575               | 25.61                | 48.72 | 144.21 | 1145.45                              | 0.47     | 4.268  | 55.61   | 2.43 | 500.01                      | 485.26  | 94.78  | 2.21   |
| <b>Обед</b>              |                                    |                   |                      |       |        |                                      |          |        |         |      |                             |         |        |        |
| 586                      | Суп курин. с<br>вермишелью         | 360               | 9.22                 | 6.29  | 24.34  | 193.3                                | -        | 2.8    | 256.4   | 0.8  | 39.5                        | 76.4    | 19.0   | 1.6    |
| 321                      | Картофельное пюре                  | 230               | 4.95                 | 9.6   | 43.07  | 285.3                                | 0.18     | 24.4   | 0.034   | -    | 49.7                        | 115.5   | 37.3   | 149.3  |
| 282                      | Котлета мясная                     | 90                | 17.1                 | 12.32 | 13.03  | 256.95                               | 0.08     | 2.0    | 0.26    | 2.6  | 34.0                        | 180.0   | 30.0   | 3.2    |
| 20                       | С-т из свеж.капусты с<br>р/ маслом | 150               | 3.22                 | 4.69  | 8.37   | 6.65                                 | 0.03     | 52.42  | -       | -    | 67.0                        | 37.06   | 19.74  | 0.81   |
| 126                      | Компот с/фр                        | 200               | 0.18                 | -     | 20.1   | 82.15                                | 0.01     | 1.08   | -       | -    | 6.40                        | 3.6     | -      | 0.18   |
| ПР                       | Ржаной хлеб                        | 100               | 5.2                  | 1.2   | 44.3   | 214.0                                | 0.11     | -      | -       | -    | 23.50                       | -       | 13.0   | 1.20   |
|                          | Итого                              | 1130              | 39.87                | 34.1  | 153.21 | 1038.35                              | 0.41     | 62.7   | 256.694 | 3.4  | 220.1                       | 488.56  | 119.04 | 156.29 |
| <b>Полдник</b>           |                                    |                   |                      |       |        |                                      |          |        |         |      |                             |         |        |        |
| ПР                       | Сок                                | 200               | 1.0                  | 0.2   | 20.2   | 92.0                                 | 0.02     | 4.0    | -       | 0.2  | 14.0                        | 17.0    | 18.0   | 0.8    |
| 338                      | Фрукты                             | 150               | 0.6                  | 0.6   | 14.7   | 70.5                                 | 0.04     | 15.0   | -       | 0.3  | 24.0                        | 16.5    | 13.5   | 3.3    |
| ПР                       | Кондитерское<br>изделие            | 50                | 4.56                 | 2.71  | 34.5   | 180.0                                | 0.01     | -      | -       | -    | 2.5                         | 39.5    | 5.0    | 0.7    |
|                          | Итого                              | 400               | 6.16                 | 3.51  | 69.4   | 342.5                                | 0.07     | 19.0   | -       | 0.5  | 40.5                        | 73.0    | 36.5   | 4.8    |
|                          | <b>Всего</b>                       | 2105              | 71.64                | 87.33 | 366.82 | 2526.3                               | 0.95     | 85.968 | 312.304 | 6.33 | 760.61                      | 1046.82 | 250.32 | 163.3  |

