

«СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»

Начальник Директор МБОУ «ИСОШ»

ТО Управления Роспотребнадзора по РС(Я) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.А.Сен-Дун-Шен

В Оймяконском (Момском) районе «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

Старкова А.А.

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

**Примерное**

**10-ти дневное меню для организации 2-х разового питания детей от 6,6 до 10 лет**

**в оздоровительном лагере «Улыбка» МБОУ «Индигирская СОШ имени Н.А. Брызгалова» на 2017 год**

***Первый день***

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества (мг) |
| Са | Mg | P | Fe | А | В1 | РР | С |
| 50 | Сосиски отварные  | 14,8 | 12,6 |  | 147 | 12 | 8 | 70 | 0,9 |  | 0,02 | 1,32 |  |
| 150 | Капуста тушеная | 3,7 | 4,3 | 16,9 | 120 | 87 | 30 | 60 | 1,2 |  | 0,05 | 1,08 | 54,9 |
| 1шт | Яйцо вареное | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 22 | 5 | 77 | 1 | 0,1 | 0,03 | 0,08 |  |
| 180 | Чай с сахаром | 0,1 |  | 16,7 | 63 | 14 | 6 | 8 | 0,9 |  |  | 0,04 |  |
| 30/20 | Хлеб ржаной/пшеничный | 3,4 | 0,6 | 23,2 | 107 | 15 | 23 | 61 | 1,1 |  | 0,08 | 0,6 |  |
|  | Итого: | 27,2 | 22,4 | 58 | 507 | 166 | 67,8 | 329 | 4,8 | 0,1 | 0,14 | 2,9 | 54,9 |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества (мг) |
| Са | Mg | P | Fe | А | В1 | РР | С |
| 60 | Овощи свежие | 0,5 |  | 1,5 | 14,4 | 8,4 | 12 | 15,6 | 0,8 | 0,7 | ,4 | 0,32 | 15 |
| 250 | Суп картофельный с бобовыми «Горошинки» | 7,9 | 5,3 | 23,3 | 171 | 62,5 | 44 | 266 | 1,9 |  | 0,16 | 1,13 | 6,2 |
| 50/50 | Рыба тушенная в томате с овощами  | 11,7 | 12,1 | 6,1 | 180 | 53 | 26 | 148 | 0,7 | 0,01 | 0,07 | 1,43 | 3,9 |
| 150 | Картофельное пюре | 3,1 | 5,1 | 26,2 | 159 | 42 | 32 | 90 | 1,2 |  | 0,15 | 1,6 | 2,5 |
| 180 | Сок фруктовый | 0,6 |  | 3,2 | 120 | 3 |  | 36 | 0,4 |  | 0,04 |  | 8 |
| 20 | Хлеб пшеничный | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 | 6,4 | 10,6 | 25,6 | 0,5 |  | 0,05 | 0,4 |  |
| 30 | Хлеб ржаной | 2 | 0,36 | 13,9 | 64 | 6,3 | 5,7 | 26,1 | 0,6 |  | 0,02 | 0,2 |  |
| 100 | Фрукты свежие | 1,1 |  | 15,7 | 64 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0,03 | 0,01 | 0,03 | 13 |
|  | Итого: | 28,3 | 23,5 | 100,2 | 822 | 200 | 147,4 | 596 | 8,4 | 0,04 | 0,3 | 5,3 | 48,6 |

***Второй день***

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества (мг) |
| Са | Mg | P | Fe | А | В1 | РР | С |
| 110 | Омлет натуральный  | 11,1 | 18,5 | 2,1 | 219 | 77 | 19 | 195 | 1,8 | 0,2 | 0,05 | 0,14 | 0,2 |
| 20 | Сыр порционный | 5,3 | 5,5 |  | 72 | 21 | 10 | 116 | 0,22 | 0,05 | 0,01 | 0,02 | 0,3 |
| 10 | Масло сливочное |  | 8,3 |  | 75 | 1 |  | 2 |  | 0,06 |  |  |  |
| 180/7 | Чай с лимоном | 0,1 |  | 16,7 | 63 | 17 | 7 | 10 | 0,9 |  |  | 0,09 | 2,5 |
| 30/20 | Хлеб пшеничный/ржаной | 3,6 | 0,9 | 24,1 | 114 | 14 | 20,4 | 53 | 1 |  | 0,07 | 0,6 |  |
|  | Итого: | 20 | 33,3 | 43,4 | 547 | 129,5 | 55,1 | 371 | 2,7 | 0,31 | 0,14 | 0,9 | 3 |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества (мг) |
| Са | Mg | P | Fe | А | В1 | РР | С |
| 60 | Овощи свежие | 0,5 |  | 1,5 | 14,4 | 8,4 | 12 | 15,6 | 0,8 | 0,7 | ,4 | 0,32 | 15 |
| 250 | Суп рассольник ленинградский | 4,5 | 5 | 19,9 | 139 | 38,5 | 31,5 | 209 | 1 |  | 0,1 | 1,14 | 7,5 |
| 75 | Гуляш из говядины  | 15,5 | 7,5 | 5 | 150 | 24 | 21 | 171 | 1,8 |  | 0,09 | 3,6 | 1,4 |
| 150 | Каша гречневая | 5,8 | 5,5 | 43,8 | 237 | 24 | 135 | 201 | 4,5 |  | 0,21 | 2,4 |  |
| 180 | Компот из сухофруктов  | 0,6 | - | 38,5 | 128 | 24 | 16 | 22 | 0,8 | - | 0,04 | - | - |
| 20 | Хлеб пшеничный | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 | 6,4 | 10,6 | 25,6 | 0,5 |  | 0,05 | 0,4 |  |
| 30 | Хлеб ржаной | 2 | 0,36 | 13,9 | 64 | 6,3 | 5,7 | 26,1 | 0,6 |  | 0,02 | 0,2 |  |
| 100 | Фрукты свежие | 1,1 |  | 15,7 | 64 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0,03 | 0,01 | 0,03 | 13 |
|  | Итого: | 31,5 | 19 | 148,6 | 782 | 155,7 | 245,3 | 515 | 12 | 0,03 | 0,6 | 8,3 | 27,9 |

***Третий день***

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества (мг) |
| Са | Mg | P | Fe | А | В1 | РР | С |
| 200/10 | Каша молочная пшенная с маслом сливочным  | 4,1 | 3,7 | 0,2 | 250 | 34 | 64 | 176 | 2 |  | 0,2 | 0,02 |  |
| 30 | Сыр порционный | 5,3 | 5,5 |  | 78 | 210 | 30 | 116 | 0,2 | 0,2 | 0,02 | 0,06 | 0,8 |
| 30/10 | Бутерброд (хлеб пшеничный, масло сливочное)  | 2,3 | 9,1 | 15,5 | 150 | 8,5 | 9,9 | 26 | 0,4 | 0,06 | 0,04 | 0,4 |  |
| 180 | Кофейный напиток | 1,3 | 1,4 | 18,4 | 103 | 34 |  | 50 |  |  | 0,02 | 0,92 | 0,4 |
|  | Итого: | 13 | 19,7 | 34,1 | 581 | 286 | 510 | 3,9 | 2,6 | 0,26 | 0,28 | 1,4 | 1,2 |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества (мг) |
| Са | Mg | P | Fe | А | В1 | РР | С |
| 60 | Овощи свежие | 0,5 |  | 1,5 | 14,4 | 8,4 | 12 | 15,6 | 0,8 | 0,7 | ,4 | 0,32 | 15 |
| 250 | Суп лапша домашняя на курином бульоне  | 5,1 | 3,9 | 24,2 | 154 | 38 | 15 | 224 | 0,8 |  | 0,51 | 0,5 | 0,5 |
| 75 |  Курица отварная «Жар-птица» | 17 | 12,8 |  | 182 | 25 | 14 | 117 | 1,2 | 0,03 | 0,03 | 4,6 | 1,05 |
| 150 | Рис отварной  | 3,7 | 4,6 | 41,7 | 214 | 7,5 | 22 | 59 | 0,6 |  | 0,03 | 0,65 |  |
| 180 | Компот из свежих яблок ««Яблонька» | 0,1 | - | 28,5 | 107 | 14 | 4 | 4 | 1,0 | 0 | 0,02 | 0,1 | 2,8 |
| 20 | Хлеб пшеничный | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 | 6,4 | 10,6 | 25,6 | 0,5 |  | 0,05 | 0,4 |  |
| 30 | Хлеб ржаной | 2 | 0,36 | 13,9 | 64 | 6,3 | 5,7 | 26,1 | 0,6 |  | 0,02 | 0,2 |  |
| 100 | Фрукты свежие | 1,1 |  | 15,7 | 64 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0,03 | 0,01 | 0,03 | 13 |
|  | Итого: | 31 | 22,2 | 135,7 | 785 | 122 | 92 | 483 | 7,7 | 0,8 | 1,07 | 6,8 | 32,4 |

***Четвертый день***

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества (мг) |
| Са | Mg | P | Fe | А | В1 | РР | С |
| 60 | Тефтели рыбные «Ежики» | 7,4 | 5,1 | 7,6 | 107 | 44 | 26 | 127 | 0,8 | 0,02 | 0,06 | 0,57 | 0,6 |
| 150 | Картофель отварной  | 2,4 | 4,4 | 29,6 | 122,6 | 42 | 32 | 90 | 1,2 |  | 0,15 | 1,6 | 2,5 |
| 20 | Сыр порционный | 5,3 | 5,5 |  | 72 | 21 | 10 | 116 | 0,22 | 0,05 | 0,01 | 0,02 | 0,3 |
| 10 | Масло сливочное |  | 8,3 |  | 75 | 1 |  | 2 |  | 0,06 |  |  |  |
| 30/20 | Хлеб пшеничный/ржаной | 3,6 | 0,9 | 24,1 | 114 | 14 | 20,4 | 53 | 1 |  | 0,07 | 0,6 |  |
| 180 | Чай с сахаром | 0,1 |  | 16,7 | 63 | 14 | 6 | 8 | 0,9 |  |  | 0,04 |  |
|  | Итого: | 18,7 | 24,2 | 78 | 551,6 | 13,6 | 94,4 | 396 | 4,5 | 0,13 | 0,29 | 2,93 | 3,4 |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества (мг) |
| Са | Mg | P | Fe | А | В1 | РР | С |
| 60 | Овощи свежие | 0,5 |  | 1,5 | 14,4 | 8,4 | 12 | 15,6 | 0,8 | 0,7 | ,4 | 0,32 | 15 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 6,4 | 2,6 | 30,9 | 164 | 37 | 30 | 2011 | 1 |  | 0,11 | 1,14 | 8,3 |
| 150 | Голубцы с мясом и рисом «Гуси-лебеди» | 13,7 | 12,9 | 12 | 204 | 37 | 17 | 76 | 0,7 |  | 0,04 | 1,4 | 8,6 |
| 180 | Компот из сухофруктов  | 0,6 | - | 38,5 | 128 | 24 | 16 | 22 | 0,8 | - | 0,04 | - | - |
| 20 | Хлеб пшеничный | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 | 6,4 | 10,6 | 25,6 | 0,5 |  | 0,05 | 0,4 |  |
| 30 | Хлеб ржаной | 2 | 0,36 | 13,9 | 64 | 6,3 | 5,7 | 26,1 | 0,6 |  | 0,02 | 0,2 |  |
| 100 | Фрукты свежие | 1,1 |  | 15,7 | 64 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0,03 | 0,01 | 0,03 | 13 |
|  | Итого: | 25,2 | 16,5 | 112,8 | 617 | 143,2 | 104,8 | 397,8 | 6,4 | 0,03 | 0,3 | 3,8 | 35,9 |

***Пятый день***

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества (мг) |
| Са | Mg | P | Fe | А | В1 | РР | С |
| 150/10 | Каша молочная рисовая | 6,7 | 12,8 | 30,4 | 257 | 16 | 27 | 79 | 0,6 | 0,06 | 0,03 | 0,7 |  |
| 100/50 | Сырники из творога с джемом«Солнечные зайчики» | 17,1 | 11,4 | 29,5 | 284 | 180 | 33 | 212 | 1,6 | 0,05 | 0,09 | 0,7 | 0,6 |
| 180 | Кофейный напиток | 1,3 | 1,4 | 18,4 | 103 | 34 |  | 50 |  |  | 0,02 | 0,92 | 0,4 |
| 30 | Хлеб пшеничный | 2,2 | 0,8 | 15,4 | 75 | 7,5 | 9,9 | 24 | 0,4 |  | 0,04 | 0,4 |  |
|  | Итого: | 27,3 | 33,6 | 93,7 | 719 | 237 | 70 | 365 | 2,6 | 0,11 | 0,2 | 3,3 | 1 |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества (мг) |
| Са | Mg | P | Fe | А | В1 | РР | С |
| 60 | Овощи свежие | 0,5 |  | 1,5 | 14,4 | 8,4 | 12 | 15,6 | 0,8 | 0,7 | ,4 | 0,32 | 15 |
| 250 | Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной «Деревенские» | 3,8 | 4,1 | 10,6 | 93 | 12 | 6 | 39 | 0,15 |  | 0,01 | 0,18 | 4,3 |
| 50 | Котлета рубленая из птицы «Теремок» | 7,9 | 11,5 | 7 | 158 | 22 | 13 | 48 | 1,6 | 0,01 | 0,04 | 2,16 | 0,1 |
| 150 | Овощи припущенные «Мозаика» | 2,1 | 8,9 | 11,3 | 98 | 81 | 33 | 98 | 0,9 |  | 0,06 | 0,9 | 7,7 |
| 200 | Напиток из шиповника «Здоровье» | 0,4 |  | 23,6 | 94 | 14 | 4 | 8 | 4,2 |  |  | 0,2 | 110 |
| 20 | Хлеб пшеничный | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 | 6,4 | 10,6 | 25,6 | 0,5 |  | 0,05 | 0,4 |  |
| 30 | Хлеб ржаной | 2 | 0,36 | 13,9 | 64 | 6,3 | 5,7 | 26,1 | 0,6 |  | 0,02 | 0,2 |  |
| 100 | Фрукты свежие | 1,1 |  | 15,7 | 64 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0,03 | 0,01 | 0,03 | 13 |
|  | Итого: | 19,2 | 25,5 | 93,9 | 635 | 169 | 101,4 | 283 | 14 | 0,7 | 0,6 | 8,7 | 28 |

***Шестой день***

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества (мг) |
| Са | Mg | P | Fe | А | В1 | РР | С |
| 50 | Бифштекс натуральный рубленый «Чемпион» | 15,8 | 11 |  | 162 | 7 | 13 | 79 | 0,6 |  | 0,03 | 2,13 |  |
| 150 | Каша гречневая | 5,8 | 5,5 | 43,8 | 237 | 24 | 135 | 201 | 4,5 |  | 0,21 | 2,4 |  |
| 180 | Чай с сахаром | 0,1 |  | 16,7 | 63 | 14 | 6 | 8 | 0,9 |  |  | 0,04 |  |
| 30/20 | Хлеб пшеничный/ржаной | 3,6 | 0,9 | 24,1 | 114 | 14 | 20,4 | 53 | 1 |  | 0,07 | 0,6 |  |
|  | Итого: | 25,2 | 17,4 | 84,6 | 576 | 59 | 174 | 349 | 7,7 |  | 0,4 | 5,6 |  |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества (мг) |
| Са | Mg | P | Fe | А | В1 | РР | С |
| 60 | Овощи свежие | 0,5 |  | 1,5 | 14,4 | 8,4 | 12 | 15,6 | 0,8 | 0,7 | ,4 | 0,32 | 15 |
| 250/18 | Суп с фрикадельками | 8,9 | 5,7 | 28,4 | 193 | 40 | 38 | 227 | 1,4 |  | 0,13 | 1,7 | 11,5 |
| 50 | Рыба отварная «Золотая рыбка» | 16,8 | 7 |  | 100 | 17 | 9 | 116 | 1,2 | 0,01 | 0,06 | 1,7 | 0,7 |
| 30 | Соус польский | 2,5 | 2,8 | 2,2 | 34 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 0,8 |
| 150 | Картофельное пюре «Пятерочка» | 3,1 | 5,1 | 26,2 | 159 | 42 | 32 | 90 | 1,2 |  | 0,15 | 1,6 | 2,5 |
| 50 | Свекла тушеная «Бурячок» | 1,3 | 4,9 | 15,1 | 80 | 22 | 10 | 25 | 0,7 | 0,02 | 0,02 | 0,4 | 0,6 |
| 180 | Компот из кураги «Абрикос» | 0,6 |  | 38,5 | 128 | 24 | 16 | 22 | 0,8 |  | 0,04 | 0,28 | 0,8 |
| 20 | Хлеб пшеничный | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 | 6,4 | 10,6 | 25,6 | 0,5 |  | 0,05 | 0,4 |  |
| 30 | Хлеб ржаной | 2 | 0,36 | 13,9 | 64 | 6,3 | 5,7 | 26,1 | 0,6 |  | 0,02 | 0,2 |  |
| 100 | Фрукты свежие | 1,1 |  | 15,7 | 64 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0,03 | 0,01 | 0,03 | 13 |
|  | Итого: | 38 | 26,5 | 150,3 | 886 | 192 | 152 | 589 | 9,6 | 1 | 1 | 5 | 44 |

***Седьмой день***

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества (мг) |
| Са | Mg | P | Fe | А | В1 | РР | С |
| 100/50 | Пудинг из творога с джемом «Нежный» | 14,7 | 12 | 26,7 | 271 | 130 | 22 | 188 | 0,9 | 0,06 | 0,06 | 0,49 | 0,4 |
| 180 | Какао с молоком | 3,4 | 3,6 | 25,3 | 140 | 124 | 22 | 116 | 0,8 | 0,02 | 0,04 | 0,18 | 1 |
| 30/10 | Бутерброд (хлеб пшеничный, масло сливочное)  | 2,3 | 9,1 | 15,5 | 150 | 8,5 | 9,9 | 26 | 0,4 | 0,06 | 0,04 | 0,4 |  |
|  | Итого: | 20,4 | 21,7 | 67,5 | 561 | 269,5 | 57,9 | 335 | 3 | 0,14 | 0,14 | 1,07 | 1,45 |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества (мг) |
| Са | Mg | P | Fe | А | В1 | РР | С |
| 60 | Овощи свежие | 0,5 |  | 1,5 | 14,4 | 8,4 | 12 | 15,6 | 0,8 | 0,7 | ,4 | 0,32 | 15 |
| 250 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 4 | 4,1 | 14,7 | 117 | 57 | 29 | 200 | 1,3 |  | 0,05 | 0,7 | 10,7 |
| 75 | Котлета (из говядины) «Аппетитная» | 11,3 | 5,5 | 5,7 | 151 | 11 | 13 | 65 | 0,7 |  | 0,06 | 1,67 |  |
| 200 | Макароны отварные | 5,4 | 4,8 | 38,4 | 208 | 10,5 | 9 | 36 | 0,9 |  | 0,06 | 0,53 | 0,51 |
| 180 | Кисель из концентрата «Ягодка» | 0,4 | - | 38,2 | 147 | 12 | 2 | 6 | 0,2 | - | - | 0,02 | 1,8 |
| 20 | Хлеб пшеничный | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 | 6,4 | 10,6 | 25,6 | 0,5 |  | 0,05 | 0,4 |  |
| 30 | Хлеб ржаной | 2 | 0,36 | 13,9 | 64 | 6,3 | 5,7 | 26,1 | 0,6 |  | 0,02 | 0,2 |  |
| 100 | Фрукты свежие | 1,1 |  | 15,7 | 64 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0,03 | 0,01 | 0,03 | 13 |
|  | Итого: | 36,4 | 19,8 | 179,4 | 1072 | 172 | 130 | 467 | 126 | 0,03 | 0,35 | 5,5 | 52,8 |

***Восьмой день***

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества (мг) |
| Са | Mg | P | Fe | А | В1 | РР | С |
| 135 | Омлет с колбасой«Солнышко» | 14,4 | 27,8 | 2,2 | 305 | 86 | 20 | 248 | 2,6 | 0,2 | 0,14 | 1 | 0,14 |
| 60 | Пирожок печеный сдобный с повидлом «Рыжик» | 9 | 7 | 18,1 | 167 | 13,2 | 19,2 | 77 | 0,9 |  | 0,07 | 1,9 | 0,12 |
| 180 | Кофейный напиток | 1,3 | 1,4 | 18,4 | 103 | 34 |  | 50 |  |  | 0,02 | 0,92 | 0,4 |
| 30 | Хлеб ржаной | 2,2 | 0,8 | 15,4 | 75 | 7,5 | 9,9 | 24 | 0,4 |  | 0,04 | 0,04 |  |
|  | Итого: | 17,3 | 32,6 | 53,5 | 571 | 119 | 44,1 | 336 | 3,2 | 0,2 | 0,2 | 3 | 0,6 |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества (мг) |
| Са | Mg | P | Fe | А | В1 | РР | С |
| 60 | Овощи свежие | 0,5 |  | 1,5 | 14,4 | 8,4 | 12 | 15,6 | 0,8 | 0,7 | ,4 | 0,32 | 15 |
| 250 | Борщ с фасолью и фрикадельками  | 3,2 | 2,8 | 14,4 | 95 | 56 | 32 | 221 | 1,4 |  | 0,14 | 0,7 | 6,7 |
| 50 | Котлета рубленая из птицы «Теремок» | 7,9 | 11,5 | 7 | 158 | 22 | 13 | 48 | 4,6 | 0,01 | 0,04 | 2,16 | 0,1 |
| 150 | Макароны отварные | 5,4 | 4,8 | 38,4 | 208 | 10,5 | 9 | 36 | 0,9 |  | 0,06 | 0,53 | 0,5 |
| 180 | Сок фруктовый | 0,6 |  | 3,2 | 120 | 3 |  | 18 | 0,2 |  | 0,02 |  | 4 |
| 20 | Хлеб пшеничный | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 | 6,4 | 10,6 | 25,6 | 0,5 |  | 0,05 | 0,4 |  |
| 30 | Хлеб ржаной | 2 | 0,36 | 13,9 | 64 | 6,3 | 5,7 | 26,1 | 0,6 |  | 0,02 | 0,2 |  |
| 100 | Фрукты свежие | 1,1 |  | 15,7 | 64 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0,03 | 0,01 | 0,03 | 13 |
|  | Итого: | 22,1 | 20,1 | 104,4 | 773 | 131,3 | 99 | 413 | 11 | 1 | 0,7 | 4,5 | 39 |

***Девятый день***

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества (мг) |
| Са | Mg | P | Fe | А | В1 | РР | С |
| 150/10 | Каша молочная геркулесовая с изюмом и маслом сливочным «Геракл» | 6,7 | 12,8 | 30,4 | 257 | 34 | 43 | 126 | 15 |  | 13,5 | 36 |  |
| 20 | Сыр порционный | 5,3 | 5,5 |  | 72 | 21 | 10 | 116 | 0,22 | 0,05 | 0,01 | 0,02 | 0,3 |
| 10 | Масло сливочное |  | 8,3 |  | 75 | 1 |  | 2 |  | 0,06 |  |  |  |
| 30 | Хлеб пшеничный | 2,2 | 08 | 15,4 | 75 | 7,5 | 9,9 | 24 | 0,4 |  | 0,04 | 0,4 |  |
| 180 | Какао  | 3,4 | 3,6 | 25,3 | 140 | 124 | 22 | 116 | 0,8 | 0,02 | 0,04 | 0,18 | 1 |
|  | Итого: | 17,6 | 31 | 71,1 | 619 | 187,5 | 84,9 | 384 | 16,4 | 0,13 | 13,6 | 36,8 | 1,3 |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества (мг) |
| Са | Mg | P | Fe | А | В1 | РР | С |
| 60 | Овощи свежие | 0,5 |  | 1,5 | 14,4 | 8,4 | 12 | 15,6 | 0,8 | 0,7 | ,4 | 0,32 | 15 |
| 250 | Суп из овощей «Тамбовский огород» | 3,8 | 4,5 | 13,1 | 103 | 43 | 28 | 188 | 0,8 |  | 0,08 | 1 | 10,6 |
| 200 | Мясо тушеное с картофелем по-домашнему | 18,5 | 9,3 | 23,4 | 245 | 32 | 44 | 186 | 2,8 |  | 0,16 | 3,8 | 9,4 |
| 180 | Сок фруктовый | 0,6 |  | 3,2 | 120 | 3 |  | 18 | 0,2 |  | 0,02 |  | 4 |
| 20 | Хлеб пшеничный | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 | 6,4 | 10,6 | 25,6 | 0,5 |  | 0,05 | 0,4 |  |
| 30 | Хлеб ржаной | 2 | 0,36 | 13,9 | 64 | 6,3 | 5,7 | 26,1 | 0,6 |  | 0,02 | 0,2 |  |
| 100 | Фрукты свежие | 1,1 |  | 15,7 | 64 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0,03 | 0,01 | 0,03 | 13 |
|  | Итого: | 27,9 | 14,8 | 81,1 | 660 | 117,4 | 117,4 | 481,6 | 8 | 0,73 | 0,74 | 6 | 52 |

***Десятый день***

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества (мг) |
| Са | Mg | P | Fe | А | В1 | РР | С |
| 50 | Котлеты из говядины «Аппетитные» | 6 | 7 | 4,6 | 123 | 8,5 | 11 | 55 | 0,7 |  | 0,1 | 1,3 | 0,05 |
| 150 | Картофельное пюре «Пятерочка» | 5,4 | 4,8 | 38,4 | 208 | 10,5 | 9 | 36 | 0,9 |  | 0,0,6 | 0,5 | 0,5 |
| 180 | Кофейный напиток | 1,3 | 1,4 | 18,4 | 103 | 34 |  | 50 |  |  | 0,02 | 0,92 | 0,4 |
| 30/20 | Хлеб пшеничный/ржаной | 3,6 | 0,9 | 24,1 | 114 | 14 | 20,4 | 53 | 1 |  | 0,07 | 0,6 |  |
|  | Итого: | 16 | 19 | 85,5 | 548 | 157 | 62 | 260 | 3,4 | 0,02 | 0,3 | 2,6 | 1,6 |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества (мг) |
| Са | Mg | P | Fe | А | В1 | РР | С |
| 60 | Овощи свежие | 0,5 |  | 1,5 | 14,4 | 8,4 | 12 | 15,6 | 0,8 | 0,7 | ,4 | 0,32 | 15 |
| 250 | Суп-лапша «Курочка ряба» | 5,4 | 6,8 | 17,9 | 158 | 45 | 18 | 267 | 0,9 |  | 0,6 | 0,57 | 0,6 |
| 75 |  Курица отварная«Жар-птица» | 22,6 | 17 |  | 243 | 33 | 19 | 156 | 1,6 | 0,04 | 0,04 | 6,1 | 1,4 |
| 150 | Рис отварной  | 5 | 6,2 | 55,6 | 286 | 10 | 28 | 78 | 0,8 |  | 0,04 | 0,86 |  |
| 180 | Кисель из концентрата «Ягодка» | 0,4 | - | 38,2 | 147 | 12 | 2 | 6 | 0,2 | - | - | 0,02 | 1,8 |
| 20 | Хлеб пшеничный | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 | 6,4 | 10,6 | 25,6 | 0,5 |  | 0,05 | 0,4 |  |
| 30 | Хлеб ржаной | 2 | 0,36 | 13,9 | 64 | 6,3 | 5,7 | 26,1 | 0,6 |  | 0,02 | 0,2 |  |
| 100 | Фрукты свежие | 1,1 |  | 15,7 | 64 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0,03 | 0,01 | 0,03 | 13 |
|  | Итого: | 33,3 | 31 | 134,4 | 948 | 128 | 106,4 | 505,6 | 67,6 | 0,33 | 0,71 | 7,1 | 41,4 |