СОГЛАСОВАНО:
Начальник летнего оздоровительного
лагеря с дневным пребыванием детей,
организованного МБОУ ДО "Чаинская СШ"
Г.В. Созыкина
"10" апреля 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий филиалом
ОГБПОУ "Томский аграрный колледж"
Г.С. Чернова
"10" 04 2025 г.

Примерное меню летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей,
организованного МБОУ ДО "Чаинская СШ" с 26.05.2024 - 10.06.2024 г

№	Наименование блюд	Выход порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 день ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200/10	7.63	11.1	50.78	334	0.09	0.96	54.8	138.47	153.61	31.61	1.68
1	Бутерброд с маслом сливочным	60	3.54	11.24	22.34	204	0.051		60	12.6	33.75	6.3	0.53
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.6	2.67	29.2	155.2	0.03	1.47		158.67	132	29.33	2.4
338	Бананы	160	2.4	0.8	33.6	153.6	0.07	16		12.8	44.8	67.2	0.96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03			6.9	26.1	9.9	0.33
Итого:			**19.54**	**26.11**	**150.41**	**916.94**	**0.271**	**18.43**	**114.8**	**329.44**	**390.26**	**144.34**	**5.9**
ОБЕД													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/25	1.77	4.95	7.91	89.75	0.06	15.78		49.25	49	22.13	0.83
312	Картофельное пюре	180	4.09	6.41	27.25	183	0.19	24.22		49.3	115.46	37	1.35
260	Гуляш	100	10.64	28.19	2.89	309	0.28	0.92		20	128.62	22.39	2.21
ПР	Хлеб пшеничный	60	5.93	0.75	36.23	175.35	0.08			17.25	65.25	24.75	0.83
350	Кисель	200	0.14	0.05	24.54	117	0.01	2.16		14.38	8.34	3.94	0.07
Итого:			**22.57**	**40.35**	**98.82**	**874.1**	**0.62**	**43.08**	**0**	**150.18**	**366.67**	**110.21**	**5.29**
Итого за день:			**42.11**	**66.46**	**249.23**	**1791.04**	**0.891**	**61.51**	**114.8**	**479.62**	**756.93**	**254.55**	**11.19**

№	Наименование блюд	Выход порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2 день ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	210	9.04	13.44	40.16	318	0.21	0.96	54.8	158.65	264.86	72.05	2.09
8	Бутерброд с сыром	50	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	59	139.2	96	9.45	0.49
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60		0.03		11.1	2.8	1.4	0.28
293	Йогурт	100	2.4	4.7	14	110							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03			6.9	26.1	9.9	0.33
Итого:			**19.68**	**26.76**	**98.48**	**715.14**	**0.28**	**1.1**	**113.8**	**315.85**	**389.76**	**92.8**	**3.19**
ОБЕД													
101	Суп картофельный с крупой	250/25	1.98	2.71	12.11	85.75	0.09	8.25		26.7	55.98	22.78	0.88
309	Макароны отварные	180	7.36	6.02	35.26	224.6	0.08			6.48	49.56	28.16	1.48
290/331	Курица, тушеная в соусе	125	14.56	14.58	4.39	207.5	0.05	0.85	37.63	37.9	98.75	20.24	0.88
ПР	Хлеб пшеничный	60	5.93	0.75	36.23	175.35	0.08			17.25	65.25	24.75	0.83
ПР	Напиток витаминный	200			18.6	74	0.3	20	120				
Итого:			**29.83**	**24.06**	**106.59**	**767.2**	**0.6**	**29.1**	**157.63**	**88.33**	**269.54**	**95.93**	**4.07**
Итого за день:			**49.51**	**50.82**	**205.07**	**1482.34**	**0.88**	**30.2**	**271.43**	**404.18**	**659.3**	**188.73**	**7.26**
3 день ЗАВТРАК													
121	Суп молочный с крупой	250	3.71	4.47	7.68	89	0.045	0.83	33	159.5	113.68	17.68	0.15
2	Бутерброд с повидлом	55	2.4	3.87	27.83	156	0.04	0.1	20	10	22.8	5.6	0.6
378	Чай с молоком	200/15	1.52	1.35	15.9	81	0.04	1.33	10	126.6	92.8	15.4	0.41
338	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20		32	22	18	4.4
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03			6.9	26.1	9.9	0.33
Итого:			**10.8**	**10.79**	**85.5**	**490.14**	**0.215**	**22.26**	**63**	**335**	**277.38**	**66.58**	**5.89**
ОБЕД													
113/114	Суп лапша-домашняя	250/25	2.57	5.54	11.62	115.75	0.05	0.5	12.5	28.55	38.5	10.68	0.65
302	Каша перловая рассыпчатая	180	4.46	4.34	31.69	183.6	0.04			19.28	154.91	18.99	0.87
295	Котлеты рубленные с маслом сливочным	100	9.18	17.64	9.28	232.8	0.06	0.63	54.84	33.33	58.53	12.48	0.85
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.02	122.2	0.02	0.73		32.48	23.44	17.46	0.7
ПР	Хлеб пшеничный	60	5.93	0.75	36.23	175.35	0.08			17.25	65.25	24.75	0.83
Итого:			**22.8**	**28.36**	**120.84**	**829.7**	**0.25**	**1.86**	**67.34**	**130.89**	**340.63**	**84.36**	**3.9**
Итого за день:			**33.6**	**39.15**	**206.34**	**1319.84**	**0.465**	**24.12**	**130.34**	**465.89**	**618.01**	**150.94**	**9.79**

№	Наименование блюд	Выход порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4 день ЗАВТРАК													
174	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	200/10	8.64	11.06	44.32	312	0.14	0.96	54.8	146.77	221.3	44.33	2.34
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.36	7.49	14.89	136	0.034		40	8.4	22.5	4.2	0.35
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60		0.03		11.1	2.8	1.4	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03			6.9	26.1	9.9	0.33
293	Йогурт	100	2.4	4.7	14	110							
Итого:			**15.84**	**23.57**	**102.7**	**688.14**	**0.204**	**0.99**	**94.8**	**173.17**	**272.7**	**59.83**	**3.3**
ОБЕД													
95	Рассольник домашний	250/25	2.09	5.09	12.69	114.5	0.1	13.13		39.75	65.83	28.08	1.08
259	Жаркое по-домашнему	180	12.3	29.5	16.58	383	0.37	6.76		28.69	180.22	42.84	3.02
ПР	Хлеб пшеничный	60	5.93	0.75	36.23	175.35	0.08			17.25	65.25	24.75	0.83
389	Сок яблочный	200	1		20.2	84.8	0.03	4		14	14	8	2.8
338	Апельсины свежие	230	2.88	0.63	26.04	121.5	0.12	192.87		109.29	73.92	41.79	0.96
Итого:			**24.2**	**35.97**	**111.74**	**879.15**	**0.7**	**216.76**	**0**	**208.98**	**399.22**	**145.46**	**8.69**
Итого за день:			**40.04**	**59.54**	**214.44**	**1567.29**	**0.904**	**217.75**	**94.8**	**382.15**	**671.92**	**205.29**	**11.99**
5 день ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	6.08	11.18	33.48	260	0.1	0.96	54.8	133.38	156.72	37.22	0.81
8	Бутерброд с сыром	65	7.54	10.79	19.28	204.1	0.052	0.15	76.7	180.96	124.8	12.29	0.64
379	Кофейный напиток с молоком	200	2.95	1.99	20.92	113.4	0.02	0.38	10	128.78	86.56	12.88	0.08
338	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20		32	22	18	4.4
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03			6.9	26.1	9.9	0.33
Итого:			**19.74**	**25.06**	**107.77**	**741.64**	**0.262**	**21.49**	**141.5**	**482.02**	**416.18**	**90.29**	**6.26**
ОБЕД													
99	Суп картофельный с вермишелью	250/25	1.59	4.99	9.15	95.25	0.08	10.38		34.85	49.28	20.75	0.78
304	Рис отварной	180	3.65	5.38	36.69	209.7	0.03			1.37	60.95	16.34	0.53
229	Рыба, тушёная в томате с овощами	100	9.75	4.95	3.8	105	0.05	3.73	5.82	39.07	162.19	48.53	0.85
ПР	Хлеб пшеничный	60	5.93	0.75	36.23	175.35	0.08			17.25	65.25	24.75	0.83
ПР	Напиток витаминный	200			18.6	74	0.3	20	120				
Итого:			**20.92**	**16.07**	**104.47**	**659.3**	**0.54**	**34.11**	**125.82**	**92.54**	**337.67**	**110.37**	**2.99**
Итого за день:			**40.66**	**41.13**	**212.24**	**1400.94**	**0.802**	**55.6**	**267.32**	**574.56**	**753.85**	**200.66**	**9.25**

№	Наименование блюд	Выход порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
6 день ЗАВТРАК													
120	Суп молочный с вермишелью	250	5.47	4.78	17.96	150	0.09	0.83	33	163	136.88	26.68	0.65
2	Бутерброд с повидлом	55	2.4	3.87	27.83	156	0.04	0.1	20	10	22.8	5.6	0.6
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60		0.03		11.1	2.8	1.4	0.28
293	Йогурт	100	2.4	4.7	14	110							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03			6.9	26.1	9.9	0.33
	Итого:		**12.71**	**13.67**	**89.28**	**546.14**	**0.16**	**0.96**	**53**	**191**	**188.58**	**43.58**	**1.86**
ОБЕД													
119	Суп картофельный с горохом	250/25	5.49	5.27	16.54	148.25	0.23	5.82		42.68	88.1	35.57	2.05
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	11.47	8.13	51.52	325	0.28			19.76	271.9	18.1	6.08
278/331	Тефтели, соус	110	21.38	24.67	18.72	395	0.33	2.38	28.32	50.92	139.03	29.12	8.5
ПР	Хлеб пшеничный	60	5.93	0.75	36.23	175.35	0.08			17.25	65.25	24.75	0.83
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.02	122.2	0.02	0.73		32.48	23.44	17.46	0.7
	Итого:		**44.93**	**38.91**	**155.03**	**1165.8**	**0.94**	**8.93**	**28.32**	**163.09**	**587.72**	**125**	**18.16**
	Итого за день:		**57.64**	**52.58**	**244.31**	**1711.94**	**1.1**	**9.89**	**81.32**	**354.09**	**776.3**	**168.58**	**20.02**
7 день ЗАВТРАК													
174	Каша вязкая молочная из пшеной крупы	210	8.64	11.06	44.32	312	0.14	0.96	54.8	146.77	221.3	44.33	2.34
15	Сыр российский	30	6.96	8.85		108	0.01	0.21	78	264	150	10.5	0.3
378	Чай с молоком	150/50/15	1.52	1.35	15.9	81	0.04	1.33	10	126.6	92.8	15.4	0.41
338	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20		32	22	18	4.4
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03			6.9	26.1	9.9	0.33
	Итого:		**20.29**	**22.36**	**94.31**	**665.14**	**0.28**	**22.5**	**142.8**	**576.27**	**512.2**	**98.13**	**7.78**
ОБЕД													
82	Борщ с капустой и картофелем	250/25	1.81	4.92	10.94	103.75	0.05	10.68		49.73	54.6	26.13	1.23
304	Рис отварной	180	4.87	7.17	48.91	279.6	0.03	2.37		1.82	81.26	21.78	0.7
274	Зразы рубленные, соус	120	7.49	17.9	9.34	229	0.2	3.9	24.93	39.93	97.88	17.68	6.02
ПР	Хлеб пшеничный	60	5.93	0.75	36.23	175.35	0.08			17.25	65.25	24.75	0.83
350	Кисель	200	0.14	0.05	24.54	117	0.01	2.16		14.38	8.34	3.94	0.07
	Итого:		**20.24**	**30.79**	**129.96**	**904.7**	**0.37**	**19.11**	**24.93**	**123.11**	**307.33**	**94.28**	**8.85**
	Итого за день:		**40.53**	**53.15**	**224.27**	**1569.84**	**0.65**	**41.61**	**167.73**	**699.38**	**819.53**	**192.41**	**16.63**

№	Наименование блюд	Выход порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
8 день ЗАВТРАК													
174	Каша вязкая молочная из риса	210	6	10.85	52.93	334	0.06	0.96	54.8	130.97	157.44	36.46	0.63
371	Гренки с повидлом	100	5.99	5.61	54.25	286	0.07	4.45	53	72	91.7	21	1.15
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125.11	0.02	1.33		133.33	111.11	25.56	2
293	Йогурт	100	2.4	4.7	14	110							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03			6.9	26.1	9.9	0.33
Итого:			**20.54**	**22.13**	**161.67**	**925.25**	**0.18**	**6.74**	**107.8**	**343.2**	**386.35**	**92.92**	**4.11**
ОБЕД													
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/40	9.18	6.88	15.65	174.63	0.22	11.25	7	37.23	144.9	40.95	1.7
289	Рагу из курицы	250	17.94	16.74	21.71	310	0.1	16.18	20.86	52.57	154.57	55.28	2.75
ПР	Хлеб пшеничный	60	5.93	0.75	36.23	175.35	0.08			17.25	65.25	24.75	0.83
ПР	Напиток витаминный	200			18.6	74	0.3	20	120				
Итого:			**33.05**	**24.37**	**92.19**	**733.98**	**0.7**	**47.43**	**147.86**	**107.05**	**364.72**	**120.98**	**5.28**
Итого за день:			**53.59**	**46.5**	**253.86**	**1659.23**	**0.88**	**54.17**	**255.66**	**450.25**	**751.07**	**213.9**	**9.39**
9 день ЗАВТРАК													
173	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	200/10	8.64	11.06	44.32	312	0.14	0.96	54.8	146.77	221.3	44.33	2.34
8	Бутерброд с сыром	50	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	59	139.2	96	9.45	0.49
382	Какао с молоком	200	4.08	3.55	17.58	118.6	0.06	1.59	24.4	155.22	124.56	21.34	0.48
338	Апельсины свежие	230	2.88	0.63	26.04	121.5	0.12	192.87		109.29	73.92	41.79	0.96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03			6.9	26.1	9.9	0.33
Итого:			**23.77**	**23.84**	**117.26**	**779.24**	**0.39**	**195.53**	**138.2**	**557.38**	**541.88**	**126.81**	**4.6**
ОБЕД													
96	Рассольник ленинградский	250/25	2.02	5.09	11.98	107.25	0.09	8.38		29.15	56.73	24.18	0.93
309	Макароны отварные	180	7.36	6.02	35.26	224.6	0.08			6.48	49.56	28.16	1.48
290/331	Курица, тушеная в соусе	125	14.56	14.58	4.39	207.5	0.05	0.85	37.63	37.9	98.75	20.24	0.88
ПР	Хлеб пшеничный	60	5.93	0.75	36.23	175.35	0.08			17.25	65.25	24.75	0.83
ПР	Кисель витаминный	200	0.14	0.05	24.54	117	0.01	2.16		14.38	8.34	3.94	0.07
Итого:			**30.01**	**26.49**	**112.4**	**831.7**	**0.31**	**11.39**	**37.63**	**105.16**	**278.63**	**101.27**	**4.19**
Итого за день:			**53.78**	**50.33**	**229.66**	**1610.94**	**0.7**	**206.92**	**175.83**	**662.54**	**820.51**	**228.08**	**8.79**

№	Наименование блюд	Выход порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
10 день ЗАВТРАК													
120	Суп молочный с вермишелью	250	5.47	4.78	17.96	150	0.09	0.83	33	163	136.88	26.68	0.65
1	Бутерброд с маслом сливочным	55	2.36	7.49	14.89	136	0.034		40	8.4	22.5	4.2	0.35
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60		0.03		11.1	2.8	1.4	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03			6.9	26.1	9.9	0.33
Итого:			**10.27**	**12.59**	**62.34**	**416.14**	**0.154**	**0.86**	**73**	**189.4**	**188.28**	**42.18**	**1.61**
ОБЕД													
108	Суп картофельный с клёцками	250/25	3.56	4.6	18.8	144.25	0.11	5.75	21.05	33.4	72.23	25.35	1.18
291	Плов из курицы	250	21.18	13.08	44.67	381.67	0.13	7.54	24.33	57.93	219.17	67.55	2.47
ПР	Хлеб пшеничный	60	5.93	0.75	36.23	175.35	0.08			17.25	65.25	24.75	0.83
380	Кофейный напиток с молоком	200	3.6	2.67	29.2	155.2	0.03	1.47		158.67	132	29.33	2.4
338	Апельсины свежие	230	2.88	0.63	26.04	121.5	0.12	192.87		109.29	73.92	41.79	0.96
Итого:			**37.15**	**21.73**	**154.94**	**977.97**	**0.47**	**207.63**	**45.38**	**376.54**	**562.57**	**188.77**	**7.84**
Итого за день:			**47.42**	**34.32**	**217.28**	**1394.11**	**0.624**	**208.49**	**118.38**	**565.94**	**750.85**	**230.95**	**9.45**
11 день ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	6.08	11.18	33.48	260	0.1	0.96	54.8	133.38	156.72	37.22	0.81
8	Бутерброд с сыром	65	7.54	10.79	19.28	204.1	0.052	0.15	76.7	180.96	124.8	12.29	0.64
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.6	2.67	29.2	155.2	0.03	1.47		158.67	132	29.33	2.4
293	Йогурт	100	2.4	4.7	14	110							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03			6.9	26.1	9.9	0.33
Итого:			**21.99**	**29.64**	**110.45**	**799.44**	**0.212**	**2.58**	**131.5**	**479.91**	**439.62**	**88.74**	**4.18**
ОБЕД													
83	Борщ с картофелем	250/25	2.03	5.02	13.45	117	0.08	9.18		41.98	65.8	29.83	1.38
312	Картофельное пюре	180	4.09	6.41	27.25	183	0.19	24.22		49.3	115.46	37	1.35
256	Мясо тушёное	100	10.58	28.17	2.56	305	0.28	0.18		19.08	126.76	22.6	1.49
ПР	Хлеб пшеничный	60	5.93	0.75	36.23	175.35	0.08			17.25	65.25	24.75	0.83
389	Сок грушевый	200	1		20.2	84.8	0.03	4		14	14	8	2.8
Итого:			**23.63**	**40.35**	**99.69**	**865.15**	**0.66**	**37.58**	**0**	**141.61**	**387.27**	**122.18**	**7.85**
Итого за день:			**45.62**	**69.99**	**210.14**	**1664.59**	**0.872**	**40.16**	**131.5**	**621.52**	**826.89**	**210.92**	**12.03**

№	Наименование блюд	Выход порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
12 день ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	210	9.04	13.44	40.16	318	0.21	0.96	54.8	158.65	264.86	72.05	2.09
8	Бутерброд с сыром	50	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	59	139.2	96	9.45	0.49
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60		0.03		11.1	2.8	1.4	0.28
293	Йогурт	100	2.4	4.7	14	110							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03			6.9	26.1	9.9	0.33
Итого:			**19.68**	**26.76**	**98.48**	**715.14**	**0.28**	**1.1**	**113.8**	**315.85**	**389.76**	**92.8**	**3.19**
ОБЕД													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/25	1.77	4.95	7.91	89.75	0.06	15.78		49.25	49	22.13	0.83
143	Рагу из овощей	180	2.61	16.22	12.7	209.62	0.09	18.47	67.91	54.86	66.42	24	0.9
295	Котлеты рубленные с маслом сливочным	100	9.18	17.64	9.28	232.8	0.06	0.63	54.84	33.33	58.53	12.48	0.85
ПР	Хлеб пшеничный	60	5.93	0.75	36.23	175.35	0.9			17.25	65.25	24.75	0.83
ПР	Напиток витаминный	200			18.6	74	0.3	20	120				
Итого:			**19.49**	**39.56**	**84.72**	**781.52**	**1.41**	**54.88**	**242.75**	**154.69**	**239.2**	**83.36**	**3.41**
Итого за день:			**39.17**	**66.32**	**183.2**	**1496.66**	**1.69**	**55.98**	**356.55**	**470.54**	**628.96**	**176.16**	**6.6**
13 день ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200/10	7.63	11.1	50.78	334	0.09	0.96	54.8	138.47	153.61	31.61	1.68
1	Бутерброд с маслом сливочным	60	3.54	11.24	22.34	204	0.051		60	12.6	33.75	6.3	0.53
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.6	2.67	29.2	155.2	0.03	1.47		158.67	132	29.33	2.4
293	Йогурт	100	2.4	4.7	14	110							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03			6.9	26.1	9.9	0.33
Итого:			**19.54**	**30.01**	**130.81**	**873.34**	**0.201**	**2.43**	**114.8**	**316.64**	**345.46**	**77.14**	**4.94**
ОБЕД													
119	Суп картофельный с горохом	250/25	5.49	5.27	16.54	148.25	0.23	5.82		42.68	88.1	35.57	2.05
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	11.47	8.13	51.52	325	0.28			19.76	271.9	18.1	6.08
260	Гуляш из свинины	100	10.64	28.19	2.89	309	0.28	0.92		20	128.62	22.39	2.21
ПР	Хлеб пшеничный	60	5.93	0.75	36.23	175.35	0.08			17.25	65.25	24.75	0.83
ПР	Кисель витаминный	200	0.14	0.05	24.54	117	0.01	2.16		14.38	8.34	3.94	0.07
Итого:			**33.67**	**42.39**	**131.72**	**1074.6**	**0.88**	**8.9**	**0**	**114.07**	**562.21**	**104.75**	**11.24**
Итого за день:			**53.21**	**72.4**	**262.53**	**1947.94**	**1.081**	**11.33**	**114.8**	**430.71**	**907.67**	**181.89**	**16.18**

№	Наименование блюд	Выход порций	Пищевые вещества			ическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
14 день ЗАВТРАК													
209	Яйцо отварное	40	10.16	9.2	0.56	126	0.06		200	44	153.6	9.6	2
173	Каша молочная из овсяных хлопьев	210	8.23	5.87	47.48	276	0.18	0.96	14.8	147.52	231.98	70.82	1.74
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60		0.03		11.1	2.8	1.4	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03			6.9	26.1	9.9	0.33
2	Бутерброд с повидлом	55	2.4	3.87	27.83	156	0.04	0.1	20	10	22.8	5.6	0.6
Итого:			**23.23**	**19.26**	**105.36**	**688.14**	**0.31**	**1.09**	**234.8**	**219.52**	**437.28**	**97.32**	**4.95**
ОБЕД													
113/114	Суп лапша-домашняя	250/25	2.57	5.54	11.62	115.75	0.05	0.5	12.5	28.55	38.5	10.68	0.65
143	Рагу из овощей	180	2.61	16.22	12.7	209.62	0.09	18.47	67.91	54.86	66.42	24	0.9
278/331	Тефтели, соус	110	21.38	24.67	18.72	395	0.33	2.38	28.32	50.92	139.03	29.12	8.5
ПР	Хлеб пшеничный	60	5.93	0.75	36.23	175.35	0.08			17.25	65.25	24.75	0.83
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.02	122.2	0.02	0.73		32.48	23.44	17.46	0.7
293	Йогурт	100	2.4	4.7	14	110							
Итого:			**35.55**	**51.97**	**125.29**	**1127.92**	**0.57**	**22.08**	**108.73**	**184.06**	**332.64**	**106.01**	**11.58**
Итого за день:			**58.78**	**71.23**	**230.65**	**1816.06**	**0.88**	**23.17**	**343.53**	**403.58**	**769.92**	**203.33**	**16.53**

Наименование Блюд в примерном меню указаны в соответствии со сборником рецептур: Сборник рецептурна продукцию дляобучающся во всех ообразовательных учреждениях Москва Дели плюс 2015 Разработчики сборника: Могильный М.П., Зайцева Т.А., Щедрина Т.В., Саркисова В.И., Тимофеева Т.В., Шалтунаев Т.Ш., Харченко В.Ю., Полещук Е.А., Писаренко О.Н., Тинаева А.В. (ГОУ ВПО ПГТУ) Конь И.Я., Ларионова З.Г., Суханов З.Г., Тутельян В.А., Шумилова С.А. (Учреждение РАМН НИИ питания), Шленская Т.В., ШАрова Т.Н.(ГОУ ВПО МГУТУ им. К.Г. Разумовского), Баласанян А.Ю.(ГОУ СПО Пятигорский торгово-экономический техникум), Галюкова М.К. (ГОУ ВПО Майкопский государственный технологический университет, кафе "О кей"