

297,19	Запеканка из творога с повидлом	100/10	17,3	12,3	21,7	266,2	0,5	171,9	224,9	28,4	1,1
262,03	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	7,8	12,6	39,2	293,5	1,3	142,8	185,1	56,6	3,1
630,96	Чай с молоком	200	4,6	4,8	22,1	147,2	2,1	185,3	143,3	25,4	1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			30,8	30,1	89,4	737,2	3,9	502,4	560,4	112	5,2
Обед											
139,04	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,4	4,1	24	144,6	12,8	31,1	79,5	28,4	1,4
63,16	Фрикадельки из филе куриного с соусом	100	9,8	7	10,4	165,6	0,2	43,1	119,3	51,6	1,1
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6
	Поджаренная овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
701,04	Напиток яблочный	200	0,2		24,4	92,3	1,8	4,7	10,5		0,2
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27	22,2	127,1	804,5	26,2	161,4	452,9	161,5	9
Итого за Лагерь			57,8	52,3	216,5	1541,7	30,1	663,8	1013,3	273,5	14,2
Итого за день			57,8	52,3	216,5	1541,7	30,1	663,8	1013,3	273,5	14,2

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Лагерь												
Завтрак												
673,01	Кнели из свинины и куриного филе с соусом	100	5,7	2	42,8	212,1	0,5		22,3	74,1	21,7	1,4
240,96	Картофель запеченный	180	3,7	6,2	36,5	207,8	27,8		27,3	107,5	44,4	1,9
	Поджаренная овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6		15,3	7,4	4,2	0,3
12,23	Чай фруктовый	200	0,3	0,1	16,3	63,9	2,4		9	10,7	5,5	0,9
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			11,3	11,7	104,7	553,6	42,2		76,3	206,9	77,4	4,5
Обед												
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	3,7	8,4	10,6	131,1	31		57,4	66,2	25,2	1,4
449,18	Плов из филе куриного	250	16,8	13,2	58,6	439,8	6,8		55	217,9	90,2	3
	Поджаренная овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6		15,3	7,4	4,2	0,3
6,22	Напиток "Виташка"	200			18,6	74	20					
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			23,9	25,7	106,5	760,3	69,3		133,8	309,5	123,6	4,7
Итого за Лагерь			35,2	37,4	211,3	1314	111,5		210,1	516,4	201	9,2
Итого за день			35,2	37,4	211,3	1314	111,5		210,1	516,4	201	9,2

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Лагерь												
Завтрак												
43,22	Салат из капусты с морковью	100	1,6	5	10	90,1	40,5		48,5	30,3	17,6	1
787,06	Минтай, запеченный в омлете	200	18,4	32,3	9,1	398,8	0,5		139,6	287,4	79,1	3,8
12,23	Чай фруктовый	200	0,3	0,1	16,3	63,9	2,4		9	10,7	5,5	0,9
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38			3	9	2	
Итого за Завтрак			21,8	37,9	43,4	590,8	43,3		200,1	337,3	104,1	5,8
Обед												
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9	12,4		42,9	94,5	31,9	1,6
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3			29,4	225,6	28,7	2
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250			21,1	54,4	11,7	0,9
	Поджаренная овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6		15,3	7,4	4,2	0,3
681	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	110,3	50		6	2,3	7,5	0,4
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			37,2	45,9	110,6	974	73,9		120,8	402,1	88,1	5,3
Итого за Лагерь			59	83,8	153,9	1564,9	117,3		320,9	739,4	192,2	11

Итого за день	59	83,8	153,9	1564,9	117,3	320,9	739,4	192,2	11
---------------	----	------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	----

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											
1,48	Бутерброд с маслом	40/10	1,3	8,7	6,5	105,2		4,6	9,1	1,9	
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	7,4	12	43,2	299,7	1	130,6	243,4	16	1,1
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
12,23	Чай фруктовый	200	0,3	0,1	16,3	63,9	2,4	9	10,7	5,5	0,9
Итого за Завтрак			9,4	20,7	77,3	514,8	16,3	160,2	274,1	32,3	4,2
Обед											
139,04	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,4	4,1	24	144,6	12,8	31,1	79,5	28,4	1,4
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6
	Поджаренная овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
705,04	Напиток из шиповника	200	0,8		25	106,7	240	13,5	4	4	5,7
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			23,9	22,3	162,7	923	264,8	150,5	405,6	136,9	14,9
Итого за Лагерь			33,3	43	239,9	1437,8	281,1	310,7	679,7	169,2	19,1
Итого за день			33,3	43	239,9	1437,8	281,1	310,7	679,7	169,2	19,1

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											
33	Салат из свежей капусты с огурцом "Здоровье"	100	1,5	5	4,3	67,6	37,1	48,4	34,3	13,1	1,1
284,96	Омлет натуральный	200	20	27,6	3,6	341,7	0,6	154,7	318,7	87,9	4,2
630,96	Чай с молоком	200	4,6	4,8	22,1	147,2	2,1	185,3	143,3	25,4	1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			27,5	37,9	38	594,5	39,7	391,4	505,3	128,5	6,2
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	3,9	8,4	14,6	147,2	23,6	65,3	72,7	38,4	1,7
20,19	Жаркое по-домашнему со свиной	250	14,9	31,2	35,8	475,2	28,7	59,7	243	69,5	3,5
	Поджаренная овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
6,22	Напиток "Витоска"	200			18,6	74	20				
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			22,1	43,6	87,8	811,8	83,9	146,4	341,1	116,1	5,4
Итого за Лагерь			49,7	81,5	125,8	1406,3	123,6	537,8	846,4	244,6	11,7
Итого за день			49,7	81,5	125,8	1406,3	123,6	537,8	846,4	244,6	11,7

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											
231	Салат из капусты с перцем	60	0,9	6	5,7	79,2	46,2	20	15,2	7,8	0,6
28,26	Лазанья со свиной	250	19,7	30,6	51,7	549,6	6,2	57,8	262	27,7	2
12,23	Чай фруктовый	200	0,3	0,1	16,3	63,9	2,4	9	10,7	5,5	0,9
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22	37,1	80,1	723,1	54,7	89,2	295	42,6	3,4
Обед											
140,01	Суп картофельный с мясом	250/10	4,6	3,5	17,8	115,8	14	35,2	58,4	31,8	1,6
267,11	Нагетсы куриные с соусом томатным	100	13,6	15,8	13,3	282,4	0,2	53,2	165,8	71,6	1,6
36,13	Вок рис с овощами	180	5,4	12,5	53,2	333,4	52,5	40,2	91,7	32,3	1,9
646,96	Напиток из мандарин	200	0,2		25,9	98,1	8,4	8,2	3,7	2,4	0,1

52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			26,7	32,7	126,1	905,8	75	142,7	337,6	142,2	5,2
Итого за Лагерь			48,7	69,9	206,2	1629	129,8	231,9	632,6	184,8	8,6
Итого за день			48,7	69,9	206,2	1629	129,8	231,9	632,6	184,8	8,6

День: понедельник

Неделя: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											
1,48	Бутерброд с маслом	40/10	1,3	8,7	6,5	105,2		4,6	9,1	1,9	
262,03	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	7,8	12,6	39,2	293,5	1,3	142,8	185,1	56,6	3,1
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
630,96	Чай с молоком	200	4,6	4,8	22,1	147,2	2,1	185,3	143,3	25,4	1
Итого за Завтрак			14	26,1	79,1	591,9	16,4	348,7	348,5	92,9	6,4
Обед											
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	3,7	8,4	10,6	131,1	31	57,4	66,2	25,2	1,4
29	Паста Карбонара из филе куриного	250/5	20,2	15,1	50	440,2	2,3	67,1	245,9	83,1	2,2
	Поджаренная овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
6,22	Напиток "Виташка"	200			18,6	74	20				
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,3	27,6	97,9	760,7	64,9	145,9	337,5	116,5	3,9
Итого за Лагерь			41,3	53,6	177	1352,5	81,2	494,6	686	209,5	10,2
Итого за день			41,3	53,6	177	1352,5	81,2	494,6	686	209,5	10,2

День: вторник

Неделя: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											
673,01	Кнели из свинины и куриного филе с соусом	100	5,7	2	42,8	212,1	0,5	22,3	74,1	21,7	1,4
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1		25,3	62,3	15,2	1,3
	Поджаренная овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
12,23	Чай фруктовый	200	0,3	0,1	16,3	63,9	2,4	9	10,7	5,5	0,9
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			12,2	10,2	117,7	591,3	10,5	69,7	161	47,1	3,9
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,5	6,8	23	177,7	9	44,6	101,5	38,6	2,4
5,09	Минтай припущенный с овощами	100	15,9	5,1	4,3	122,4	2,8	59,1	22,9	45,1	2,7
240,96	Картофель запеченный	180	3,7	6,2	36,5	207,8	27,8	27,3	107,5	44,4	1,9
	Поджаренная овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
679,03	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	18,7	73,6	3,8	7,3	13,8	3,5	0,3
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,9	22,1	101,3	696,9	55	159,6	271,1	139,8	7,6
Итого за Лагерь			43,1	32,4	219	1288,2	65,5	229,4	432,1	187	11,4
Итого за день			43,1	32,4	219	1288,2	65,5	229,4	432,1	187	11,4

День: среда

Неделя: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											
297,22	Лаваш с творогом	250/5	21,1	18,4	59,1	476,7	0,4	165,1	248,1	32,5	1,4
85,72	Печенье	50	4	6,5	33,5	210					
12,23	Чай фруктовый	200	0,3	0,1	16,3	63,9	2,4	9	10,7	5,5	0,9
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	

3,72	Бутерброд с сыром	30/20	6,3	5,8	4,8	95	0,6	2	114,2	1,2	
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	7,4	12	43,2	299,7	1	130,6	243,4	16	1,1
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
642,05	Какао на молоке	200	4,4	4,9	28,3	169,5	3,4	185,1	149,1	24,3	0,8
Итого за Завтрак			18,5	22,7	87,6	610,2	17,9	333,7	517,7	50,5	4
Обед											
138,07	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,5	6,8	22,6	175,7	13	46,9	98,9	37,4	2,4
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6
6,22	Напиток "Витошка"	200			18,6	74	20				
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			20,4	21,1	134,3	786,8	56,9	136,2	311,8	105,6	5,5
Итого за Лагерь			38,9	43,8	221,9	1396,9	74,8	469,9	829,4	156,1	9,5
Итого за день			38,9	43,8	221,9	1396,9	74,8	469,9	829,4	156,1	9,5

День: вторник

Неделя: 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Лагерь												
Завтрак												
333,04	Макаронные изделия с сыром	200	11,7	11	45,7	319	0,6	22,2	162,7	11,8	0,9	
85,72	Печенье	50	4	6,5	33,5	210						
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
12,23	Чай фруктовый	200	0,3	0,1	16,3	63,9	2,4	9	10,7	5,5	0,9	
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2		
Итого за Завтрак			17,9	18,1	114,7	677	15,9	50,2	193,4	28,3	4,1	
Обед												
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	3,9	8,4	14,6	147,2	23,6	65,3	72,7	38,4	1,7	
403,96	Плов из свинины	250	16,3	33,1	55,8	572,2	4,5	53,7	207,4	41,9	3,1	
	Поджаренная овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3	
701,04	Напиток яблочный	200	0,2		24,4	92,3	1,8	4,7	10,5		0,2	
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Обед			23,7	45,5	113,6	927,1	41,4	145,1	316	88,5	5,3	
Итого за Лагерь			41,6	63,6	228,3	1604,1	57,3	195,2	509,4	116,8	9,4	
Итого за день			41,6	63,6	228,3	1604,1	57,3	195,2	509,4	116,8	9,4	
Итого всего средняя			44,7	56,9	198,9	1456,7	135,2	352,1	675,2	191,2	11,8	