

УТВЕРЖДЕНО

Начальник управления

\_\_\_\_\_ / Л.А.Иванова/

Примерное 10-дневное сбалансированное меню для лагерей  
дневного пребывания при общеобразовательных учреждениях  
Черемисиновского района Курской области на 2019 год

для детей 7-11 лет

| го за день:       |     | 44,1                           | 45,3 | 177,1 | 1353,5 | 0,51  | 73,1 | 0,55 | 9,41 | 638,8  | 305,3 | 794,2 | 13,85 |
|-------------------|-----|--------------------------------|------|-------|--------|-------|------|------|------|--------|-------|-------|-------|
| <b>2 день</b>     |     |                                |      |       |        |       |      |      |      |        |       |       |       |
| Завтрак           |     |                                |      |       |        |       |      |      |      |        |       |       |       |
| 008               | 213 | яйцо вареное                   | 40   | 5,1   | 0,3    | 63    | 0,03 | 0    | 0,1  | 22     | 5     | 77    | 1     |
| 008               | 169 | каша овсяная «Геркулес» жидкая | 200  | 6,7   | 24,9   | 210,1 | 0,2  | 0,7  | 0,1  | 150,5  | 44,5  | 168,9 | 1,0   |
| 008               | 433 | какао с молоком                | 200  | 2,9   | 24,78  | 120   | 0,04 | 1    | 0,01 | 120,88 | 12,99 | 99,91 | 1     |
| к/к               | к/к | батон нарезной обогащенный     | 55   | 3,8   | 25,7   | 131   | 0,1  | 0    | 0    | 9,5    | 6,5   | 32,5  | 0,5   |
| к/к               | к/к | яблоко                         | 200  | 0,8   | 19,6   | 94    | 0,1  | 20   | 0    | 32     | 16    | 22    | 4,4   |
| го за прием пищи: |     | 19,3                           | 18,8 | 95,2  | 618,1  | 0,47  | 21,7 | 0,21 | 2,5  | 329,5  | 82,4  | 372,1 | 6,6   |

**Обед**

|                   |     |   |      |       |        |      |      |      |      |       |       |       |      |
|-------------------|-----|---|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| 008               | 25  | салат из свежих помидоров со сладким перцем с маслом растительным | 100  | 1,1   | 5,1    | 3,6  | 0    | 58,3 | 0,2  | 20,1  | 15,4  | 21,8  | 0,8  |
| 2008              | 100 | суп картофельный с макаронными изделиями и курицей                | 200  | 3,0   | 4,4    | 20,2 | 0,1  | 6,4  | 0,4  | 30,6  | 25,9  | 62,8  | 1,2  |
| 2008              | 308 | птица тушеная в соусе с овощами                                   | 100  | 15,7  | 12,7   | 3,0  | 0,1  | 1    | 0,1  | 31,2  | 24,5  | 219,1 | 2,1  |
| 2008              | 326 | рис припущенный с маслом сливочным                                | 150  | 3,4   | 8,5    | 35,9 | 0    | 0    | 0    | 14,1  | 23,8  | 70,1  | 0,5  |
| к/к               | 442 | сок фруктовый (персиковый)  | 200  | 1     | 0,2    | 19,8 | 0,02 | 4    | 0    | 14    | 8     | 14    | 2,8  |
| к/к               | к/к | хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                  | 60   | 4     | 0,5    | 25,4 | 0,1  | 0    | 0    | 10,8  | 11,4  | 52,2  | 2,4  |
| го за прием пищи: |     | 28,2  | 31,4 | 107,9 | 804,8  | 0,32 | 69,7 | 0,7  | 7,7  | 120,8 | 433,6 | 440   | 9,8  |
| его за день:      |     | 50,7  | 50,2 | 203,1 | 1422,2 | 0,79 | 91,4 | 0,91 | 10,2 | 450,3 | 516   | 812,1 | 16,4 |

**3 день**

Завтрак

|      |     |                                 |     |     |      |      |       |      |     |       |      |       |     |
|------|-----|---------------------------------|-----|-----|------|------|-------|------|-----|-------|------|-------|-----|
| 2008 | 15  | колбаса полукопченая (порциями) | 20  | 2,4 | 2,6  | 0    | 33    | 0    | 0   | 7,6   | 6,6  | 37,6  | 0,4 |
| 2008 | 190 | каша «Дружба»                   | 200 | 6,3 | 15,0 | 24,1 | 279,0 | 0,1  | 0,9 | 179,9 | 28,8 | 152,2 | 0,5 |
| 2008 | 432 | кофейный напиток                | 200 | 1,5 | 1,3  | 22,4 | 107   | 0,02 | 1   | 61    | 7    | 45    | 1   |

| того за прием пищи: |     | 14  | 20,4 | 72,2 | 550      | 0,22  | 1,9    | 0,11 | 0,6  | 258  | 48,9  | 267,3 | 2,4   |       |     |
|---------------------|-----|---|------|------|----------|-------|--------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-----|
| <b>Обед</b>         |     |   |      |      |          |       |        |      |      |      |       |       |       |       |     |
| 2008                | 22  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 100  | 1,1  | 5,1      | 4,4   | 70,3   | 0    | 19,8 | 0,1  | 2,4   | 16,1  | 17    | 30,3  | 0,9 |
| 2008                | 94  | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ                      | 250  | 1,5  | 5,0      | 9,2   | 152,3  | 0    | 6,9  | 0,2  | 2,2   | 33,9  | 18,3  | 37,3  | 0,9 |
| 2008                | 278 | БРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ                     | 85   | 8,4  | 8,9      | 6     | 138    | 0,04 | 3    | 0,04 | 1,8   | 14    | 12    | 73    | 1   |
| 2008                | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                      | 150  | 3,61 | 4,61     | 37,7  | 206,5  | 0,03 | 0    | 0,03 | 0,3   | 11,03 | 26,06 | 78,2  | 0   |
| 2008                | 401 | КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С»                | 200  | 0,6  | 0,2      | 29,6  | 125,1  | 0    | 0,3  | 0    | 0     | 29,2  | 26,9  | 20,2  | 0,7 |
| к/к                 | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 60   | 4    | 0,5      | 25,4  | 122,4  | 0,1  | 0    | 0    | 1,3   | 10,8  | 11,4  | 52,2  | 2,4 |
| того за прием пищи: |     |   |      | 24,9 | 29       | 100,7 | 852,3  | 0,34 | 44,2 | 1,24 | 9,44  | 160,1 | 130,7 | 324,7 | 7,6 |
| того за день:       |     |   | 43,2 | 44,3 | - 172,96 |       | 1402,3 | 0,56 | 46,1 | 1,35 | 10,04 | 418,1 | 179,5 | 592   | 10  |

**4 день**

| <b>Завтрак</b>      |     |                            |        |       |      |       |       |      |     |      |      |        |      |       |      |
|---------------------|-----|----------------------------|--------|-------|------|-------|-------|------|-----|------|------|--------|------|-------|------|
| 2008                | 14  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)             | 15     | 3,41  | 4,4  | 0     | 53,89 | 0,01 | 0   | 0,05 | 0,11 | 130,51 | 5,45 | 74,15 | 0,15 |
| 2008                | 189 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ        | 200    | 9,8   | 12,3 | 44,21 | 246,3 | 0,2  | 0,7 | 0,1  | 0,9  | 145,4  | 36,2 | 153,8 | 0,8  |
| 2008                | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ              | 200/15 | 0     | 0    | 14,6  | 58,1  | 0    | 0   | 0    | 0    | 6,2    | 1,4  | 0     | 0    |
| к/к                 | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 55     | 3,8   | 1,5  | 25,7  | 131   | 0,1  | 0   | 0    | 0    | 9,5    | 6,5  | 32,5  | 0,5  |
| того за прием пищи: |     |                            |        | 17,01 | 18,2 | 84,5  | 560,1 | 0,31 | 0,7 | 0,15 | 1,0  | 294,1  | 50,3 | 264,6 | 1,55 |

**Обед**

|                     |     |  |         |      |       |       |        |      |      |      |     |       |       |       |       |
|---------------------|-----|--|---------|------|-------|-------|--------|------|------|------|-----|-------|-------|-------|-------|
| 2008                | 19  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ    | 100     | 0,7  | 3,1   | 2,3   | 39,7   | 0    | 9,1  | 0    | 1,4 | 20,9  | 12,7  | 38,3  | 0,9   |
| 2008                | 76  | БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200     | 5,1  | 11    | 14,3  | 162,5  | 0    | 10,6 | 0,3  | 0,5 | 58,3  | 32,6  | 110,5 | 1,9   |
| 2008                | 265 | ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ                                 | 100/200 | 23,3 | 23,7  | 54,3  | 437    | 0,09 | 2    | 0,04 | 0,3 | 14    | 18,5  | 74    | 1     |
| 2008                | 394 | КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ С ВИТАМИНОМ «С»           | 200     | 0,2  | 0,2   | 21,3  | 87,8   | 0    | 1,6  | 0    | 0,3 | 13,1  | 4,4   | 4     | 0,8   |
| к/к                 | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                 | 60      | 4    | 0,5   | 25,4  | 122,4  | 0,1  | 0    | 0    | 1,3 | 10,8  | 11,4  | 52,2  | 2,4   |
| того за прием пищи: |     |  |         | 24,7 | 38,1  | 106,1 | 829,2  | 0,3  | 34,6 | 0,4  | 6,8 | 182,8 | 125   | 481,2 | 10    |
| того за день:       |     |  | 46,9    | 47,4 | 190,6 |       | 1389,3 | 0,61 | 35,3 | 0,55 | 7,8 | 476,9 | 175,3 | 745,8 | 11,55 |

**5 день**

| <b>Завтрак</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

|                     |     |  |        |       |       |       |        |      |      |     |     |       |       |       |      |
|---------------------|-----|--|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|-----|-----|-------|-------|-------|------|
| 2008                | 109 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                       | 200    | 6,2   | 9,1   | 27,1  | 213,8  | 0,1  | 0,7  | 0,1 | 0,6 | 15,0  | 19,4  | 14,3  | 0,4  |
| 2008                | 411 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНСМ                  | 200    | 0,1   | 0,1   | 15,2  | 62     | 0    | 3    | 0   | 0   | 8     | 5     | 10    | 1    |
| к/к                 | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ               | 55     | 3,8   | 1,5   | 25,7  | 131    | 0,1  | 0    | 0   | 0   | 9,2   | 6,5   | 32,5  | 0,5  |
| того за прием пищи  |     |  |        | 15,9  | 22,9  | 68,2  | 575,2  | 0,3  | 4    | 0,1 | 1   | 178,6 | 40,9  | 237,8 | 2,9  |
| Обед                |     |  |        |       |       |       |        |      |      |     |     |       |       |       |      |
| 2008                | 32  | САЛАТ ИЗ РЕДИСА С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ    | 100    | 1,1   | 3,1   | 3,1   | 45,2   | 0    | 23,3 | 0   | 1,4 | 41,6  | 12,3  | 38,3  | 0,9  |
| 2008                | 92  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200/30 | 6,7   | 4,0   | 12,8  | 152,8  | 0,1  | 20,1 | 0,6 | 0,7 | 74,4  | 38,3  | 104,9 | 2,1  |
| 1996                | 283 | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ                | 85     | 8,2   | 12    | 8,3   | 174,1  | 0    | 0,8  | 0   | 2,8 | 11,0  | 10,7  | 75,5  | 1,1  |
| 2008                | 209 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ              | 150    | 3,3   | 6,5   | 46,6  | 231,5  | 0,1  | 0    | 0,1 | 1,6 | 12,3  | 9,8   | 54,3  | 1,3  |
| 2008                | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)                 | 200    | 1     | 0,2   | 19,8  | 86     | 0,02 | 4    | 0   | 0,2 | 1,4   | 8     | 14    | 2,8  |
| к/к                 | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ         | 60     | 4     | 0,5   | 25,4  | 122,4  | 0,1  | 0    | 0   | 1,3 | 10,8  | 11,4  | 52,2  | 2,4  |
| того за прием пищи: |     |  |        | 24,3  | 26,3  | 116   | 812    | 0,32 | 48,2 | 0,7 | 8   | 164,1 | 90,5  | 339,2 | 10,6 |
| того за день:       |     |  |        | 45,92 | 46,05 | 184,2 | 1351,8 | 0,62 | 52,2 | 0,8 | 9   | 342,7 | 131,4 | 577   | 13,5 |

**6 день**

|               |     |                            |     |       |      |      |       |      |      |      |      |        |       |       |      |
|---------------|-----|----------------------------|-----|-------|------|------|-------|------|------|------|------|--------|-------|-------|------|
| Завтрак       |     |                            |     |       |      |      |       |      |      |      |      |        |       |       |      |
| 2008          | 14  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)             | 15  | 3,41  | 4,4  | 0    | 53,89 | 0,01 | 0    | 0,05 | 0,11 | 130,51 | 5,45  | 74,15 | 0,15 |
| 2008          | 190 | КАША «ДРУЖБА»              | 200 | 6,3   | 15,0 | 24,1 | 279,0 | 0,1  | 0,9  | 0,1  | 0,5  | 179,9  | 26,8  | 152,2 | 0,5  |
| к/к           | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 55  | 3,8   | 1,5  | 25,7 | 131   | 0,1  | 0    | 0    | 0    | 9,5    | 6,5   | 32,5  | 0,5  |
| к/к           | к/к | БАНАН                      | 100 | 2,3   | 0,8  | 31,5 | 96    | 0,1  | 15   | 0    | 0    | 12     | 63    | 42    | 0,9  |
| того за день: |     |                            |     | 15,81 | 21,7 | 81,3 | 559,9 | 0,31 | 15,9 | 0,15 | 0,61 | 331,9  | 103,7 | 300,8 | 2,05 |

**Обед**

|      |     |   |     |     |     |      |       |   |      |     |     |      |      |      |     |
|------|-----|---|-----|-----|-----|------|-------|---|------|-----|-----|------|------|------|-----|
| 2008 | 25  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 100 | 1,1 | 5,1 | 3,6  | 66,8  | 0 | 58,3 | 0,2 | 2,5 | 20,1 | 15,4 | 21,8 | 0,8 |
| 2008 | 326 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                                | 150 | 3,4 | 8,5 | 35,9 | 194,1 | 0 | 0    | 0   | 0,4 | 14,1 | 23,8 | 70,1 | 0,5 |

|                     |     |                            |     |      |      |       |       |      |     |      |     |        |       |       |     |
|---------------------|-----|----------------------------|-----|------|------|-------|-------|------|-----|------|-----|--------|-------|-------|-----|
| 2008                | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ      | 200 | 9,8  | 12,3 | 44,21 | 249,3 | 0,2  | 0,7 | 0,1  | 0,9 | 145,4  | 36,2  | 153,8 | 0,8 |
| 2008                | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ            | 200 | 2,9  | 1,5  | 24,76 | 120   | 0,04 | 1   | 0,01 | 0   | 120,68 | 13,99 | 89,91 | 1   |
| к/к                 | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 55  | 3,8  | 1,5  | 25,7  | 131   | 0,1  | 0   | 0    | 0   | 9,5    | 6,4   | 32,5  | 0,7 |
| того за прием пищи: |     |                            |     | 23,6 | 24,5 | 94,6  | 579,8 | 0,44 | 1,7 | 0,11 | 0,9 | 282,78 | 62,6  | 326,2 | 2,8 |

Обед

|                     |     |   |     |      |      |       |        |      |      |      |      |        |       |       |      |
|---------------------|-----|---|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|-------|-------|------|
| 2008                | 25  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ | 100 | 1,1  | 5,1  | 3,6   | 66,8   | 0    | 58,3 | 0,2  | 2,5  | 20,1   | 15,4  | 21,8  | 0,8  |
| 2008                | 95  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ                   | 200 | 6,9  | 8,9  | 14,6  | 165,7  | 0,1  | 11   | 0,2  | 0,5  | 39     | 31,6  | 97,8  | 1,6  |
| 2008                | 278 | ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ) С МАСЛОМ      | 85  | 10,1 | 15,8 | 14,8  | 243,1  | 0    | 0    | 0    | 2,9  | 14,2   | 24,7  | 154,6 | 2,5  |
| 2008                | 209 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                 | 150 | 3,3  | 6,5  | 46,6  | 264,5  | 0    | 0    | 0    | 2,9  | 14,2   | 24,7  | 154,6 | 2,5  |
| к/к                 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)                  | 200 | 1    | 0,2  | 19,8  | 86     | 0,02 | 4    | 0    | 0,2  | 14     | 8     | 14    | 2,8  |
| к/к                 | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ            | 60  | 4    | 0,5  | 25,4  | 122,4  | 0,1  | 0    | 0    | 1,3  | 10,8   | 11,4  | 52,2  | 2,4  |
| того за прием пищи: |     |   |     | 26,4 | 37   | 124,8 | 948,5  | 0,22 | 73,3 | 0,4  | 10,3 | 98,1   | 115,8 | 495   | 12,6 |
| того за день:       |     |   |     | 50   | 61,5 | 219,4 | 1528,3 | 0,66 | 75   | 0,51 | 11,2 | 380,88 | 178,4 | 821,2 | 15,4 |

9 день

Завтрак

|                     |     |                            |     |      |      |      |       |      |     |      |     |       |      |       |     |
|---------------------|-----|----------------------------|-----|------|------|------|-------|------|-----|------|-----|-------|------|-------|-----|
| 2008                | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ               | 40  | 5,1  | 4,6  | 0,3  | 63    | 0,03 | 0   | 0,1  | 0,2 | 22    | 5    | 77    | 1   |
| 2008                | 189 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ         | 200 | 6,2  | 9,1  | 27,1 | 213,8 | 0,1  | 0,7 | 0,1  | 0,8 | 143,1 | 19,4 | 114,3 | 0,4 |
| 2008                | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК           | 200 | 1,5  | 1,3  | 22,4 | 107   | 0,02 | 1   | 0,01 | 0   | 61    | 7    | 45    | 1   |
| 2008                | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 55  | 3,8  | 1,5  | 25,7 | 131   | 0,1  | 0   | 0    | 0   | 9,5   | 6,5  | 32,5  | 0,5 |
| того за прием пищи: |     |                            |     | 17,9 | 18,1 | 75,5 | 590,7 | 0,25 | 1,7 | 0,11 | 1   | 235,5 | 37,9 | 268,8 | 2,9 |

Обед

|                     |     |  |     |      |       |        |        |      |      |      |     |       |       |       |      |
|---------------------|-----|--|-----|------|-------|--------|--------|------|------|------|-----|-------|-------|-------|------|
| к/к                 | к/к | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                    | 100 | 0,8  | 0,1   | 2,5    | 13,9   | 0    | 10   | 0    | 0,1 | 22,9  | 13,9  | 41,8  | 1    |
| 2008                | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ | 200 | 3,0  | 4,4   | 20,2   | 132,5  | 0,1  | 6,4  | 0,4  | 0,5 | 30,6  | 25,9  | 62,8  | 1,2  |
| 2008                | 228 | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ                             | 100 | 11,6 | 1,1   | 0,6    | 125,5  | 0,2  | 1,0  | 0,1  | 1,7 | 44,1  | 51,5  | 351,1 | 0,8  |
| 2008                | 218 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                  | 150 | 3,5  | 6,42  | 17,35  | 135,6  | 0,1  | 1    | 0    | 0,2 | 15    | 7     | 14    | 2,8  |
| 2008                | 401 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С»                  | 200 | 0,6  | 0,2   | 29,6   | 125,1  | 0    | 0,3  | 0    | 0   | 29,2  | 26,9  | 20,2  | 0,7  |
| к/к                 | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                 | 60  | 4    | 0,5   | 25,4   | 122,4  | 0,1  | 0    | 0    | 1,3 | 10,8  | 11,4  | 52,2  | 2,4  |
| того за прием пищи: |     |  |     | 23,5 | 12,72 | 95,65  | 655    | 0,5  | 18,7 | 0,5  | 3,8 | 152,6 | 136,6 | 542,1 | 8,9  |
| того за день:       |     |  |     | 41,4 | 30,82 | 171,15 | 1245,7 | 0,75 | 20,4 | 0,61 | 4,8 | 388,1 | 174,5 | 810,9 | 11,8 |

10 день

| 2008                | 14  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                           | 15  | 3.41  | 4.4  | 0     | 4.41 | 5.41 | 6.41 | 7.41  | 8.41   | 9.41   | 10.41  | 11.41 | 12.41 | 13.41 | 14.41 | 15.41 |  |
|---------------------|-----|--|-----|-------|------|-------|------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--|
| 2008                | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИЛКАЯ                      | 200 | 5.6   | 9.2  | 27.3  | 0.1  | 0.7  | 0.1  | 0.3   | 150.8  | 27.7   | 135.7  | 0.2   |       |       |       |       |  |
| 2008                | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200 | 0     | 0    | 14.6  | 0    | 0    | 0    | 0     | 5.2    | 1.4    | 0      | 0     |       |       |       |       |  |
| к/к                 | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                        | 55  | 3.6   | 4.5  | 25.7  | 0.1  | 0    | 0    | 0     | 9.5    | 6.5    | 32.3   | 0.2   |       |       |       |       |  |
| того за прием пищи: |     |  |     | 12.81 | 15.1 | 67.6  | 0.21 | 0.7  | 0.15 | 0.41  | 297.01 | 41.05  | 242.35 | 0.95  |       |       |       |       |  |
| Обед                |     |  |     |       |      |       |      |      |      |       |        |        |        |       |       |       |       |       |  |
| 2008                | 50  | САЛАТ «СВЕКОЛКА» С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ   | 100 | 2.5   | 5.2  | 22.7  | 0    | 4.6  | 0.1  | 2.2   | 64.9   | 39.6   | 73.2   | 2.1   |       |       |       |       |  |
| 2008                | 92  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 | 6.7   | 4.0  | 12.8  | 0.1  | 20.1 | 0.6  | 0.7   | 74.4   | 36.3   | 104.9  | 2.1   |       |       |       |       |  |
| 2008                | 759 | Гуляш из говядины                        | 100 | 23.4  | 31.6 | 17.3  | 0.2  | 9.2  | 0.6  | 5.0   | 42.9   | 49.6   | 248.1  | 3.1   |       |       |       |       |  |
| 2008                | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ               | 150 | 3.61  | 4.61 | 37.7  | 0.03 | 0    | 0.03 | 0.3   | 11.03  | 26.06  | 78.2   | 0     |       |       |       |       |  |
| 2008                | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)                 | 200 | 1     | 0.2  | 19.8  | 0.02 | 4    | 0    | 0.2   | 14     | 8      | 14     | 2.8   |       |       |       |       |  |
| к/к                 | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ         | 60  | 4     | 0.5  | 25.4  | 0.1  | 0    | 0    | 1.3   | 10.8   | 11.4   | 52.2   | 2.4   |       |       |       |       |  |
| того за прием пищи: |     |  |     | 33.9  | 34.2 | 121.3 | 0.45 | 37.9 | 1.33 | 9.7   | 218    | 172.9  | 570.6  | 12.5  |       |       |       |       |  |
| того за день:       |     |  |     | 46.71 | 49.3 | 188.9 | 0.66 | 38.6 | 1.48 | 10.11 | 515.01 | 213.95 | 812.95 | 13.45 |       |       |       |       |  |

**того белки: 485,42**

**того углеводов: 488,25**

**того жиры: 1962,06**

**1:1:4**

**того за завтрак: 5709,5**

**того за обед: 8226,6**

**того за 10 дней: 60%**

**25%**

**35%**

**3906**

**примечание**

Меню необходимо выполнять с учетом технологических карт

**1 день**

| Сборник рецептов     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        |
|----------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|
|                      |                         |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| <b>Завтрак</b>       |                         |  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 14                      | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                   | 15           | 3,41             | 4,4     | 0           | 53,89                         | 0,01     | 0     | 0,05  | 0,11  | 130,51               | 5,45   | 74,15 | 0,15   |
| 2008                 | 189                     | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                               | 200/5        | 6,2              | 9,1     | 27,1        | 213,8                         | 0,1      | 0,7   | 0,1   | 0,8   | 143,1                | 19,4   | 114,3 | 0,4    |
| к/к                  | 430                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 200          | 0                | 0       | 14,6        | 58,1                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 6,2                  | 1,4    | 0     | 0      |
| к/к                  | к/к                     | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                       | 55           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131                           | 0,1      | 0     | 0     | 0     | 9,5                  | 6,5    | 32,5  | 0,5    |
| к/к                  | к/к                     | ГРУША  | 100          | 0,4              | 0,3     | 10,3        | 47                            | 0        | 5     | 0     | 0,4   | 19                   | 12     | 16    | 2      |
| Итого за прием пищи: |                         |  |              | 18,6             | 16,3    | 77,7        | 503,7                         | 0,21     | 5,7   | 0,15  | 1,31  | 308,3                | 44,7   | 237   | 3,05   |
| <b>Обед</b>          |                         |  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| 2008                 | 19                      | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ    | 100          | 0,7              | 3,1     | 2,3         | 39,7                          | 0        | 9,1   | 0     | 1,4   | 20,9                 | 12,7   | 38,3  | 0,9    |
| 2008                 | 76                      | БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200          | 5,1              | 11      | 14,3        | 187,5                         | 0        | 10,6  | 0,3   | 0,5   | 58,3                 | 32,6   | 110,5 | 1,9    |
| 2008                 | 278                     | ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ) С МАСЛОМ           | 85           | 10,1             | 15,8    | 14,8        | 264,5                         | 0        | 0     | 0     | 2,9   | 14,2                 | 24,7   | 154,6 | 2,5    |
| 2008                 | 125                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ                     | 200          | 4                | 9,3     | 26,1        | 203,7                         | 0,2      | 12,2  | 0,9   | 0,5   | 56,1                 | 45,1   | 111,7 | 1,7    |
| 2008                 | 442                     | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)                         | 200          | 1                | 0       | 14,6        | 62                            | 0        | 34,4  | 0     | 1,6   | 160                  | 140    | 80    | 1,6    |
| к/к                  | к/к                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                 | 60           | 4                | 0,5     | 25,4        | 122,4                         | 0,1      | 0     | 0     | 1,3   | 10,8                 | 11,4   | 52,2  | 2,4    |
| Итого за прием пищи: |                         |  |              | 25,5             | 24,9    | 99,4        | 849,8                         | 0,3      | 67,4  | 0,4   | 8,1   | 330,5                | 260,6  | 557,2 | 10,8   |

| КУРОЙ          |                                  |     |      |      |       |        |      |       |      |      |       |       |       |      |  |  |  |  |
|----------------|----------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|--|--|--|--|
| 259            | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ                | 100 | 23,4 | 31,6 | 17,3  | 223,4  | 0,2  | 9,2   | 0,6  | 5,0  | 42,9  | 49,5  | 248,1 | 3,1  |  |  |  |  |
| 442            | СОК ФРУКТОВЫЙ «ВИНОГРАДНЫЙ»      | 200 | 1    | 0,2  | 19,8  | 86     | 0,02 | 4     | 0    | 0,2  | 14    | 8     | 14    | 7,8  |  |  |  |  |
| к/к            | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60  | 4    | 0,5  | 25,4  | 122,4  | 0,1  | 0     | 0    | 1,3  | 10,6  | 11,4  | 52,2  | 7,4  |  |  |  |  |
| за прием пищи: |                                  |     | 35,9 | 36,1 | 122,2 | 815,2  | 0,42 | 132,3 | 1,2  | 9,9  | 229,7 | 134,1 | 469   | 10,8 |  |  |  |  |
| за день:       |                                  |     | 50,8 | 51,1 | 203,5 | 1375,1 | 0,73 | 148,2 | 1,35 | 10,5 | 561,6 | 237,8 | 769,8 | 12,3 |  |  |  |  |

**7 день**

**Завтрак**

|     |                                |     |      |      |      |       |     |     |     |     |       |      |       |     |  |  |  |  |
|-----|--------------------------------|-----|------|------|------|-------|-----|-----|-----|-----|-------|------|-------|-----|--|--|--|--|
| к/к | ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ 2,5% ЖИРНОСТИ | 100 | 2,5  | 1,9  | 3,8  | 60    | 0   | 0,9 | 0   | 0   | 150   | 17,5 | 118,8 | 0   |  |  |  |  |
| 008 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ            | 200 | 5,6  | 9,2  | 27,3 | 215,6 | 0,1 | 0,7 | 0,1 | 0,3 | 150,8 | 27,7 | 135,7 | 0,3 |  |  |  |  |
| 008 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ        | 200 | 0,3  | 0,1  | 15,2 | 62    | 0   | 3   | 0   | 0   | 8     | 5    | 10    | 1   |  |  |  |  |
| к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ     | 55  | 3,8  | 1,5  | 25,7 | 131   | 0,1 | 0   | 0   | 0   | 9,5   | 6,5  | 32,5  | 0,5 |  |  |  |  |
|     |                                |     | 12,2 | 12,7 | 72   | 468,6 | 0,2 | 4,6 | 0,1 | 0,3 | 318,3 | 56,7 | 297   | 1,8 |  |  |  |  |

**Обед**

|                     |   |     |      |      |       |        |     |      |     |     |       |       |       |      |  |  |  |  |
|---------------------|---|-----|------|------|-------|--------|-----|------|-----|-----|-------|-------|-------|------|--|--|--|--|
| 008                 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 100 | 0,7  | 3,1  | 2,3   | 39,7   | 0   | 9,1  | 0   | 1,4 | 20,9  | 12,7  | 38,3  | 0,9  |  |  |  |  |
| 2008                | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                   | 250 | 11,8 | 12,5 | 26,7  | 231,7  | 0,3 | 7,5  | 0,4 | 2,7 | 48,9  | 49,4  | 144,2 | 3    |  |  |  |  |
| 2008                | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ                  | 200 | 4    | 9,3  | 26,1  | 203,7  | 0,2 | 12,2 | 0,9 | 0,5 | 56,1  | 45,1  | 111,7 | 1,7  |  |  |  |  |
| 2008                | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ «С»              | 200 | 0,2  | 0    | 25,1  | 101,6  | 0   | 0,8  | 0   | 0,3 | 13,6  | 5     | 6,1   | 0,2  |  |  |  |  |
| к/к                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ              | 60  | 4    | 0,5  | 25,4  | 122,4  | 0,1 | 0    | 0   | 1,3 | 10,8  | 11,4  | 52,2  | 2,4  |  |  |  |  |
| к/к                 | ЯБЛОКО  | 200 | 0,8  | 0,8  | 19,6  | 94     | 0,1 | 20   | 0   | 1,3 | 32    | 16    | 22    | 4,4  |  |  |  |  |
| того за прием пищи: |   |     | 30,9 | 31   | 125,2 | 787,9  | 0,7 | 49,6 | 1,3 | 7,5 | 182,3 | 139,6 | 374,5 | 12,6 |  |  |  |  |
| всего за день:      |   |     | 43,1 | 43,7 | 197,2 | 1256,5 | 0,9 | 54,2 | 1,4 | 7,8 | 500,6 | 196,3 | 671,5 | 14,4 |  |  |  |  |

**8 день**

**Завтрак**

|      |                                  |    |     |     |   |      |     |   |   |   |   |   |    |     |  |  |  |  |
|------|----------------------------------|----|-----|-----|---|------|-----|---|---|---|---|---|----|-----|--|--|--|--|
| 2008 | КОЛБАСА ПОЛУКОПЧЕННАЯ (ПОРЦИЯМИ) | 25 | 4,1 | 9,2 | 0 | 79,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 7 | 6 | 50 | 0,5 |  |  |  |  |
|------|----------------------------------|----|-----|-----|---|------|-----|---|---|---|---|---|----|-----|--|--|--|--|