СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ
„Восходненская школа
им. В.И. Криворотова"
_____ М.С. Зуйкина

УТВЕРЖДАЮ:
ООО «ФЕНИКС» _____ **В.И.Тёмный**

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ «ДЕБЮТ»
при МБОУ «Восходненская школа имени В.И. Криворотова»
Красногвардейского района Республики Крым

(возрастная категория 11 лет и старше)

2024 год

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
177	Каша пшенная с изюмом	260	10,14	14,73	60,9	403,62	0,22	1,19	67,84	0,28	181,28	255,50	67,96	2,02
15	Сыр порционный	30	6,96	8,85	0	108,0	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,0	10,5	0,3
382	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	118,6	0,06	1,56	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48
срд	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	2388,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
СРД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,3	0,12	0	0	0,84	21,0	94,84	28,16	2,34
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
416	Рулет с орехами	100	0,91	1,71	4,75	158,0	0,02	0,06	0,9	0,28	3,15	11,57	4,3	0,14
	Итого за завтрак:		32,79	30,75	151,73	1177,52	0,61	13,02	171,14	2,79	656,03	717,11	167,62	9,08
	ОБЕД													
71	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	0	0,1	17,0	30,0	14,0	0,5
98	Суп крестьянский с крупой	300	1,77	5,88	7,31	121,5	0,05	11,84	0	2,76	405,6	40,28	17,0	0,68
294	Котлета мясная с маслом сливочным	110	15,9	24,96	16,58	394,0	0,1	0,88	112,8	3,08	59,48	81,9	21,0	1,74
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	210	11,7	13,16	52,44	375,15	0,28	0	27,09	0,89	21,70	278,28	32,11	6,19
СРД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	238,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,44	17,46	0,70
	Итого за обед:		37,45	45,39	158,68	1320.45	0,67	28,35	139,89	8,58	570,68	534,5	136,97	13,61
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		70,24	76,14	310,41	2497,97	1,28	41,37	311,03	11,37	1226,71	1251,61	304,59	22,69

ООО «Феникс» В.И.Тёмный

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
						ЗАВТРАК								
235	Шницель из минтая натур маслом сливочным	110	*13,84*	*15,34*	*9,14*	*290,0*	*0,06*	*4,1*	*56,0*	*5,82*	*71,38*	*220,78*	*38,78*	*3,08*
309	Макарон. изделия отварные с маслом слив.	210	*7,53*	*11,04*	*35,93*	*273,13*	*0,08*	*0*	*27,09*	*1,38*	*8,21*	*52,43*	*28,58*	*1,52*
352	Кисель из яблок	200	*0,1*	*0,12*	*25,09*	*189,2*	*0,01*	*1,83*	*0*	*0,06*	*11,46*	*6,62*	*3,64*	*0,56*
СРД	Хлеб пшеничный	60	*4,74*	*0,60*	*28,98*	*176.0*	*0,10*	*0*	*0*	*0,78*	*13,8*	*52,2*	*19,8*	*1,2*
СРД	Хлеб ржаной	60	*3,96*	*0,72*	*20,04*	*104,3*	*0,12*	*0*	*0*	*0,84*	*21,0*	*94,84*	*28,16*	*2,34*
338	Фрукты свежие	100	*0,4*	*0,4*	*9,8*	*47,0*	*0,04*	*10,0*	*0*	*0,2*	*16,0*	*11,0*	*9,0*	*2,2*
	Итого за завтрак:		***30,57***	***28,22***	***128,98***	***1079,63***	***0,41***	***15,93***	***83,09***	***9,08***	***141,85***	***437,87***	***127,96***	***10,9***
						ОБЕД								
71	Овощи натуральные(помидор)	100	*1,1*	*0,2*	*3,8*	*22,0*	*0,06*	*17,5*	*0*	*0,7*	*14,0*	*26,0*	*20,0*	*0,9*
111	Суп вермишелевый	300	*8,76*	*7,56*	*59,16*	*389,72*	*0,12*	*0,6*	*28,08*	*0,36*	*236,76*	*200,28*	*29,88*	*0,6*
288	Птица(курица) отварная	110	*23,48*	*25,82*	*0,48*	*328,0*	*0,04*	*2,36*	*98,2*	*1,02*	*56,0*	*167,0*	*20,28*	*1,9*
304	Рис отварной	200	*4,89*	*7,23*	*48,89*	*286.15*	*0,04*	*0*	*36,0*	*0,8*	*3,48*	*82,0*	*25,35*	*0,71*
СРД	Хлеб пшеничный	60	*4,74*	*0,6*	*28,98*	*176.0*	*0,10*	*0*	*0*	*0,78*	*13,8*	*52,2*	*19,8*	*1,2*
СРД	Хлеб ржаной	80	*5,28*	*0,96*	*26,72*	*139,07*	*0,16*	*0*	*0*	*1,12*	*28,0*	*126,45*	*37,55*	*3,12*
376	Чай с сахаром	200	*0,07*	*0,02*	*15,0*	*60,0*	*0*	*0,03*	*0*	*0*	*11,1*	*2,8*	*1,4*	*0,28*
	Итого за обед:		***48,72***	***42,79***	***192,83***	***1447.94***	***0,56***	***30,49***	***162,28***	***4,98***	***379,14***	***667,73***	***163,26***	***10,91***
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**79,29**	**71,01**	**321,81**	**2527,57**	**0,97**	**46,42**	**245,37**	**14,06**	**520,99**	**1105,6**	**291,22**	**21,81**

ООО «Феникс» *В.И.Тёмный*

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						ЗАВТРАК								
223	Запеканка из творога	200	22,05	15,17	34,03	390,0	0,08	1,0	92,75	0,65	195,35	270,62	31,0	1,42
337	Соус яблочный	40	0,04	0,04	6,8	27,72	0,001	0,36	0	0,01	3,5	1,92	0,81	0,21
386	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,60	40,0	0	248,0	184,0	28,0	0,2
срд	*Хлеб пшеничный*	*80*	*6,32*	*0,8*	*38,64*	*238,0*	*0,14*	*0*	*0*	*1,04*	*18,4*	*69,6*	*26,4*	*1,6*
338	*Фрукты свежие*	*100*	*0,4*	*0,4*	*9,8*	*47,0*	*0,03*	*10,0*	*0*	*0,2*	*16,0*	*11,0*	*9,0*	*2,2*
444	*Булочка «Новинка»*	*60*	*6,79*	*3,72*	*24,0*	*257,0*	*1,18*	*0,65*	*21,0*	*1,18*	*103,7*	*119,0*	*22,0*	*0,62*
	Итого за завтрак		*41,4*	*25,13*	*121,67*	*1061,72*	*1,47*	*12,61*	*153,75*	*3,08*	*584,95*	*656,14*	*117,21*	*6,25*
						ОБЕД								
45	*салат белок.капусты*	*100*	*1,31*	*3,25*	*6,46*	*60,3*	*0,02*	*17,2*	*0*	*8,38*	*24,96*	*28,3*	*15,08*	*0,46*
99	Суп из овощей	300	1,89	5,97	10,98	114,3	0,08	12,44	0	2,78	41,82	59,12	24,9	0,92
290	Птица, тушенная в соусе	100	20,1	15,95	5,86	319,9	0,05	0,66	24,8	0,64	28,84	117,16	17,19	1,5
331	Соус сметанный с томатом	100	1,76	4,99	7,02	80,1	0,03	1,34	33,8	0,3	29,24	29,38	9,79	0,4
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	210	4,2	11,42	27,73	330,86	0,19	24,66	27,09	0,31	51,72	119,36	37,66	1,37
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,09	0	0	14,2	4,4	5,14	0,95
СРД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	238,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
СРД	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,07	0,16	0	0	1,12	28,0	126,45	37,55	3,12
	Итого за обед		*41,42*	*43,9*	*161,09*	*1444,13*	*0,71*	*65,05*	*85,69*	*14,74*	*253,18*	*564,77*	*183,43*	*12,52*
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**82,82**	**69,03**	**282,76**	**2505,85**	**2,18**	**77,66**	**239,44**	**17,85**	**838,13**	**1220,91**	**300,64**	**18,77**

Российская Федерация Республика Крым Красногвардейский р-н Общество с ограниченной ответственностью «ФЕНИКС» ИНН 9105010690 ОГРН 1159102036114

ООО «Феникс» *В.И.Тёмный*

рец.	наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						ЗАВТРАК								
261	Печень,тушенная в соусе	100/100	26,60	18,4	17,8	355,6	0,20	18,8	36,37	6,0	33,0	379,2	24,8	8,0
273	Икра кабачковая	50	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0
304	Рис отварной	200	4,13	6,48	18,85	150,27	0,05	34,26	0	3,47	110,93	80,26	41,31	1,61
382	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	118,6	0,06	1,56	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	176,0	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
434	Булочка «Молочная»	50	4,64	0,99	23,45	221,0	0,08	0,13	3,0	0,72	30,2	51,7	18,3	0,73
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого за завтрак:		*49,69*	*35,01*	*116,76*	*1131,47*	*0,55*	*64,75*	*163,77*	*11,41*	*378,13*	*775,76*	*139,31*	*15,22*
						ОБЕД								
27	*Салат из свежих помидор со сладким перцем*	*100*	*1,1*	*6,08*	*3,75*	*74,1*	*0,06*	*57,45*	*0*	*0,95*	*22,71*	*22,29*	*15,63*	*0,78*
96	Рассольник ленинградский	300	2,41	6,09	14,37	128,7	0,09	10,04	0	2,82	34,94	68,06	29,0	1,1
279	Тефтели мясные в соусе	120	13,16	11,58	11,86	203,9	0,10	0,82	32,2	0,6	18,06	136,9	23,2	0,86
331	Соус сметанный с томатом	100	1,76	5,0	7,02	80,1	0,04	1,34	33,8	0,3	29,24	29,38	9,8	0,4
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	210	7,53	11,04	35,93	273,13	0,08	0	27,09	1,38	8,21	52,43	28,58	1,51
СРД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	238,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
СРД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,3	0,12	0	0	0,84	21,0	94,84	28,16	2,34
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,2	4,4	5,14	0,95
449	Полоска песочная с повидлом	50	2,91	10,69	21,05	232,0	0,04	0,03	7,0	3,44	9,2	28,1	10,4	0,61
	Итого за обед:		*39,71*	*52,56*	*190,34*	*1495,83*	*0,71*	*80,58*	*100,09*	*11,57*	*191,96*	*517,0*	*185,31*	*12,35*
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**89,4**	**87,57**	**307,1**	**2627,3**	**1,26**	**145,33**	**263,86**	**22,98**	**570,709**	**129,76**	**324,62**	**27,57**

Российская Федерация Республика Крым Красногвардейский р-н ООО «ФЕНИКС» с ограниченной ответственностью ОГРН 1159102036114 ИНН 9105010690

ООО «Феникс» *В.И.Тёмный*

рец.	наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						ЗАВТРАК								
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным и сахаром	250	*9,44*	*14,9*	*54,1*	*388,63*	*0,2*	*1,09*	*62,27*	*0,7*	*170,36*	*267,02*	*80,48*	2,0
15	Сыр (порциями)	30	*6,96*	*8,85*	*0*	*108,0*	*0,01*	*0,21*	*78,0*	*0,15*	*264,0*	*150,0*	*10,5*	*0,3*
срд	Хлеб пшеничный	80	*6,32*	*0,80*	*38,64*	*238,0*	*0,14*	*0*	*0*	*1,04*	*18,4*	*69,6*	*26,4*	*1,6*
377	Чай с лимоном	200	*0,13*	*0,02*	*15,20*	*62,0*	*0*	*2,83*	*0*	*0,01*	*14,2*	*4,4*	*2,4*	*0,36*
338	Фрукты свежие	100	*0,4*	*0,4*	*9,8*	*47,0*	*0,03*	*10,0*	*0*	*0,2*	*16,0*	*11,0*	*9,0*	*2,2*
445	Булочка обогащенная	50	*4,39*	*1,63*	*22,05*	*195,0*	*0,07*	*0*	*9,0*	*0,8*	*11,0*	*44,2*	*16,2*	*0,76*
	Итого за завтрак:		***27,64***	***26,6***	***139,79***	***1038,63***	***0,45***	***14,13***	***149,27***	***2,9***	***493,96***	***546,22***	***144,98***	***7,22***
						ОБЕД								
52	*Салат из свеклы отварной*	*100*	***1,4***	***6,01***	***8,26***	***92,8***	***0,02***	***6,65***	***0***	***2,7***	***35,46***	***40,63***	***20,69***	***1,32***
102	Суп картофельный с горохом	300	*6,48*	*6,24*	*19,8*	*197,9*	*0,26*	*6,96*	*0*	*2,88*	*51,12*	*105,72*	*42,68*	*2,46*
302	Каша пшеничная рассып. с маслом слив	210	*8,6*	*11,01*	*52,8*	*335,28*	*0,16*	*0*	*27,09*	*1,31*	*30,24*	*192,6*	*46,33*	*3,65*
294	Котлета мясная с маслом сливочным	110	*15,9*	*24,96*	*16,58*	*384,0*	*0,1*	*0,88*	*112,8*	*3,08*	*59,48*	*81,9*	*21,0*	*1,74*
СРД	Хлеб пшеничный	80	*6,32*	*0,80*	*38,64*	*238,0*	*0,14*	*0*	*0*	*1,04*	*18,4*	*69,6*	*26,4*	*1,6*
389	Сок фруктовый	200	*1,0*	*0*	*20,2*	*84,8*	*0,02*	*4,0*	*0*	*0,2*	*14,0*	*14,0*	*8,0*	*2,8*
	Итого за обед:		***40,1***	***49,42***	***166,08***	***1379,78***	***0,73***	***28,49***	***139,89***	***11,41***	***224,7***	***515,45***	***174,1***	***15,77***
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**67,74**	**76,02**	**305,87**	**2418,41**	**1,18**	**42,62**	**289,16**	**14,31**	**718,66**	**1061,67**	**319,08**	**22,99**

ООО «Феникс» *В.И.Тёмный*

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,0	2,34	66,6	0,03	4,69	0	0,4	22,32	39,59	13,18	0,57
211	Омлет натуральный с сыром	150	17,92	29,42	2,55	387,5	0,1	0,32	363,0	0,82	261,5	312,25	21,82	2,75
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	176,0	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
382	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	118,6	0,06	1,56	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48
410	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	232,0	0,08	0,04	34,0	0,96	50,8	90,2	21,6	0,9
338	Фрукты свежие яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого за завтрак:		37,13	45,44	90,45	1027,7	0,41	16,61	421,4	3,16	516,62	629,84	106,7	8,1
	ОБЕД													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,11	5,94	9,48	107,7	0,07	18,92	0	2,82	59,1	58,8	26,54	0,98
316	Овощи припущенные	150	1,28	4,03	10,64	84,0	0,04	18,08	21,0	0,27	27,81	23,74	16,56	0,72
291	Плов	300	25,34	14,8	54,68	652,0	0,2	9,0	27,6	0,72	69,62	258,2	80,94	2,82
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,44	17,46	0,7
СРД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	238,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
СРД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,3	0,12	0	0	0,84	21,0	94,84	28,16	2,34
427	Булочка «октябренок»	80	9,04	2,32	33,94	203,0	0,13	0,08	0	1,71	121,6	134,1	37,1	1,09
	Итого за обед:		**49,11**	**29,1**	**209,23**	**1568,8**	**0,76**	**56,81**	**48,6**	**8,11**	**366,03**	**673,72**	**242,16**	**12,45**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**86,24**	**74,54**	**299,68**	**2596,5**	**1,17**	**73,42**	**470,0**	**11,26**	**882,65**	**1303,56**	**348,86**	**20,55**

Российская Федерация Республика Крым Красноперекопский р-н * Общество с ограниченной ответственностью "ФЕНИКС" * ИНН 9105010690 * ОГРН 1159102036114

ООО «Феникс» *В.И.Тёмный*

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						ЗАВТРАК								
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с сливочным маслом и сахаром	250	7,23	12,76	50,43	386,43	0,09	1,39	69,04	0,62	159,61	140,7	24,16	0,59
377	Чай с лимоном	200	4,1	3,54	17,6	118,6	0,06	1,56	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48
СРД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	238,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
338	Фрукты свежие	100	0.4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
409	Пирожок печенный с картошкой и луком	75	5,06	3,12	31,04	192,0	0,09	0,51	15,0	1,53	16,9	56,0	20,4	1,0
	Итого за завтрак		23,11	20,62	147,51	982,03	0,42	13,46	108,44	3,39	363,11	401,9	101,26	5,87
						ОБЕД								
73	**Икра кабачковая**	50	2,73	7,19	14,55	133,8	0,04	4,68	0	14,8	90,9	55,8	18,11	0,74
209	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0
84	Борщ с фасолью и картофелем	300	3,35	5,11	14,16	127,75	0,09	6,7	0	2,42	54,17	99,5	34,45	1,72
287	Голубцы с мясом и рисом	200	17,22	10,6	25,11	265,46	0,09	25,6	18,79	0,7	72,17	212,95	55,04	1,88
331	Соус сметанный с томатом	100	1,76	5,0	7,02	80,1	0,04	1,34	33,8	0,3	29,24	29,38	9,8	0,4
СРД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	238,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
СРД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,3	0,12	0	0	0,84	21,0	94,84	28,16	2,34
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,2	4,4	5,14	0,95
453	Пряники детские	50	3,24	4,1	34,15	246,5	0,05	0,01	28,0	0,55	8,55	30,4	10,3	0,61
	Итого за обед		44,22	38,68	191,63	1420,51	0,65	49,23	180,59	21,09	346,63	684,67	201,2	13,44
	Всего за день		67,33	59,3	339,14	2402,54	1,07	62,69	289,03	24,48	709,74	1086,57	302,46	19,31

Российская Федерация Республика Крым Красногвардейский р-н Общество с ограниченной ответственностью "ФЕНИКС" ОГРН 1159102036114 ИНН 9105010690

ООО «Феникс» В.И.Тёмный

рец.	наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						ЗАВТРАК								
71	Овощи свежие(помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	106/10	10,90	19,60	2,2	227,20	0,08	0,2	251,0	0,58	79,72	174,6	12,48	2,04
СРД	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,07	0,16	0	0	1,12	28,0	126,45	37,55	3,12
срд	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	238,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20,0	0	125,8	90,0	14,0	0,13
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
435	Булочка «К завтраку»	60	5,44	2,18	25,85	145,0	0,08	0,72	5,0	1,15	21,1	55,6	18,2	0,8
	Итого за завтрак:		*32,61*	*26,82*	*122,96*	*918,87*	*0,6*	*29,72*	*276,0*	*4,79*	*303,02*	*553,25*	*137,63*	*10,79*
						ОБЕД								
45	*салат из свеж.капусты*	*100*	*2,52*	*7,25*	*6,53*	*101,5*	*0,05*	*7,34*	*24,7*	*0,61*	*28,05*	*53,22*	*16,94*	*0,92*
96	Рассольник ленинградский	300	2,41	6,09	14,36	128,7	0,09	9,96	0	2,82	34,94	68,06	29,0	1,1
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	210	11,7	13,17	52,44	362,96	0,28	0	27,09	0,89	21,7	278,28	32,11	6,2
260	Гуляш из отварной говядины	100	14,55	16,75	2,89	221,0	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,0	3,06
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	176,0	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
СРД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,3	0,12	0	0	0,84	21,0	94,84	28,16	2,34
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
449	Полоска песочная с повидлом	25	1,45	5,34	10,52	126,0	0,02	0,01	3,5	1,72	4,6	14,05	5,2	0,3
	Итого за обед:		*42,73*	*50,32*	*165,76*	*1352,26*	*0,75*	*32,23*	*55,29*	*10,67*	*175,9*	*739,8*	*170,21*	*20,12*
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**75,34**	**77,14**	**288,72**	**2271,13**	**1,35**	**61,95**	**331,29**	**15,46**	**478,92**	**1293,05**	**307,84**	**30,91**

Российская Федерация Республика Крым Красноперекопский р-н Общество с ограниченной ответственностью "ФЕНИКС" ОГРН 1159102036114 ИНН 9105010690

ООО «Феникс» В.И.Тёмный

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						ЗАВТРАК								
219	Сырники из творога	250	29,45	44,85	85,7	587,5	0,1	1,25	89,0	4,5	256,0	357,87	37,95	1,57
337	Соус яблочный	80	0,08	0,08	13,6	55,44	0,002	0,72	0	0,02	7,0	3,84	1,62	0,04
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,25	0,13	22,27	95,3	0,06	4,02	0	0,36	31,7	56,01	33,36	0,91
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
377	Чай с лимоном	200	4,1	3,54	17,6	118,6	0,06	1,56	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48
срд	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	176,0	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого за завтрак:		40,02	49,6	177,95	1079.84	0,36	17,55	113,4	5,86	476,7	605,52	123,03	6,4
						Обед								
29	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,9	0,03	13,21	0	0,55	25,43	35,63	18,84	0,66
103	Суп с макаронными изделиями	300	3,21	3,39	20,94	171,9	0,13	9,9	0	1,7	35,04	81,08	32,72	1,34
267	Шницель натуральный	100	17,29	35,79	8,23	476,25	0,09	0	39,62	4,4	15,86	180,85	27,96	3,3
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	210	4,2	11,42	27,73	230,86	0,19	24,66	27,09	0,31	51,75	121,39	37,6	1,37
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	176,0	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
СРД	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,07	0,16	0	0	1,12	28,0	126,45	37,55	3,12
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	Итого за обед:		37,21	58,6	146,38	1399,78	0,76	61,77	66,71	9,26	199,88	622,6	191,47	15,99
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		77,23	108,2	324,33	2479,62	1,12	79,32	180,11	15,12	676,58	1228,12	314,5	22,39

Российская Федерация Республика Крым Красногвардейский р-н Общество с ограниченной ответственностью "ФЕНИКС" ИНН 9105010690 ОГРН 1159102036114

ООО «Феникс» В.И.Тёмный

рец.	наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						ЗАВТРАК								
402	Оладьи с изюмом со сливочным маслом	210	14,12	24,18	80,46	657,37	0,30	0,64	84,52	7,28	168,88	251,87	67,77	3,22
334	Соус малиновый,или вишневый	50	0,2	0,12	32,05	130,2	0,003	2,55	0	0,15	11,1	9,43	5,6	0,4
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20,0	0	125,8	90,8	14,0	0,13
срд	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	176,0	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого за завтрак		22,63	27,98	167,24	1111,17	0,48	14,49	104,52	8,41	335,58	415,3	116,17	7,15
						ОБЕД								
52	*Салат из отварной свеклы*	100	1,36	7,9	8,5	110,9	0,05	7,18	0	2,48	24,72	39,23	19,44	0,7
85	Борщ зеленый	300	3,57	5,73	13,11	158,75	0,16	23,87	12,5	3,92	86,45	117,67	78,72	30,02
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	200	21,52	11,5	7,60	232,0	0,20	12,9	11,48	10,76	73,9	65,74	74,56	1,54
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	210	8,6	11,01	52,8	376,67	0,16	0	27,09	1,48	34,14	217,45	46,33	3,66
СРД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	238,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
СРД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,3	0,12	0	0	0,84	21,0	94,84	28,16	2,34
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,2	4,4	5,14	0,95
	Итого за обед:		45,89	38,22	178,37	1382,22	0,88	54,85	51,07	20,72	288,81	619,93	287,75	43,01
Всего за день			68,52	66,2	345,61	2493,39	1,36	69,34	155,59	29,13	624,39	1035,23	403,92	50,16

Российская Федерация Республика Крым Красногвардейский р-н Общество с ограниченной ответственностью "ФЕНИКС" ИНН 9105010690 ОГРН 1159102036114

ООО «Феникс» В.И.Тёмный

Продуктов. Стр.373-378.

Овощи натуральные свежие *(огурцы)*	*50гр.*	**Овощи маринованные *(огурцы)***
Овощи натуральные свежие *(помидоры)*	*50 гр.*	**Овощи маринованные (*помидоры)***
Овощи маринованные *(огурцы)*	*50 гр*	**Овощи маринованные (*помидоры)***
Сухофрукты	*20-40гр*	**Фрукты свежие**
Ягоды свежие	*100-200гр,12гр*	**Ягоды консервированные, сушенные**
Молоко цельное	*100гр-70гр,7,7гр*	**Молоко сгущенное , сухое молоко**
Яблоки свежие	*100гр-90 гр*	**Сок яблочный**
Яйцо кур	*41гр-11,5*	**Яичный порошок**
Мясо говядины	*100гр-110гр*	**Куры 1-2 категории**

При составлении меню была использована литература:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:ДеЛи принт, 2011. – 544 с.

ООО «Феникс» *В.И.Тёмный.*