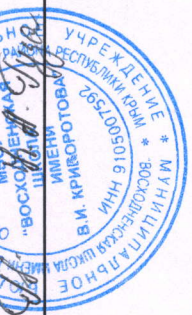


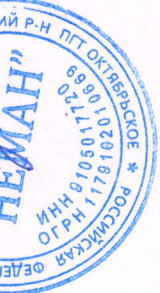
**СОГЛАСОВАНО:**

**Начальник Лагерь**



**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор ООО «Неман» И.В. Лехман**



**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
В ЛАГЕРЕ ТРУДА И ОТДЫХА ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ «ДЕБЮТ»  
при МБОУ «Восходненская школа имени В.И.Криворотова»  
Красногвардейского района Республики Крым  
(возрастная категория 12 лет и старше)**



## 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				
															1,1	0,2	3,8	0,06
71	Овощи свежие (огурец)	100	14,22	16,72	35,82	351,12	0,08	0	27,09	1,38	8,21	52,43	28,58	1,52				
204	Макарон. изделия отварные с сыром.	210	0,1	0,12	25,09	119,2	0,01	1,83	0	0,06	11,46	6,62	3,64	0,56				
352	Кисель из яблок	60	4,74	0,60	28,98	141,0	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2				
СРД	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,3	0,12	0	0	0,84	21,0	94,84	28,16	2,34				
СРД	Хлеб ржаной	60	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2				
338	Фрукты свежие (микс)	100	24,52	18,76	123,53	784,62	0,41	15,93	83,09	9,08	141,85	437,87	127,96	10,9				
	<i>Итого за завтрак:</i>	730																
<b>ЗАВТРАК</b>																		
	<i>Итого за обед:</i>																	
<b>ОБЕД</b>																		
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	339,72	0,12	0,6	28,08	0,36	236,76	200,28	29,88	0,6				
449	Рыба, запеченная с картофелем	250	25,75	18,5	26,75	376,75	0,04	2,36	98,2	1,02	56,0	167,0	20,28	1,9				
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,0	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				
	<i>Итого за обед:</i>	990	45,7	27,84	160,41	1078,54	0,56	30,49	162,28	4,98	379,14	667,73	163,26	10,91				
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		70,22	46,6	283,94	1863,16	0,97	46,42	245,37	14,06	520,99	1105,6	291,2	21,81				



И.В.Лехман

### 3 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
223	Запеканка из творога	200	22,05	15,17	34,03	360,0	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	0,00	0,36	0	0,01	3,5	1,92	0,81	0,21
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	0,0	2,83	0,0	0,01	2,63	1,44	0,61	0,16
срд	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
338	Фрукты свежие (микс)	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	157,0	1,18	0,65	21,0	1,18	103,7	119,0	22,0	0,62
	<i>Итого за завтрак</i>	680	35,73	20,15	128,47	841,72	1,47	12,61	153,75	3,08	584,95	656,14	117,21	6,25
<b>ЗАВТРАК</b>														
45	<i>салат свеж.капусты</i>	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, тушеная в соусе	100	20,1	15,95	5,86	219,9	0,05	0,66	24,8	0,64	28,84	117,16	17,19	1,5
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	0,03	1,34	33,8	0,3	29,24	29,38	9,79	0,4
312	Пюре картофельное	200	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	188,0	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
	<i>Итого за обед</i>	1110	40,14	41,01	147,78	1207,08	0,68	56,39	85,09	14,6	237,18	553,77	173,71	10,32
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		75,87	61,16	276,25	2048,8	2,15	69,0	239,4	17,6	822,13	1209,9	290,92	16,57



И.В.Лехман

ООО «Неман»

4 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		
															28,27	10,09
<b>ЗАВТРАК</b>																
273	Икра кабачковая	100	10,09	28,27	0,46	298,15	0,17	0	36,37	0,46	33,69	147,23	18,15	1,69		
395	Вареники с картофелем	200	21,42	5,5	39,4	292,97	0,03	0	100,0	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0		
330	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,8	22,23	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,2	10,5	0,3		
389	Сок фруктовый	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	141,0	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2		
338	Фрукты свежие (микс)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>690</b>	<b>41,17</b>	<b>39,81</b>	<b>98,04</b>	<b>919,95</b>	<b>0,4</b>	<b>11,77</b>	<b>238,77</b>	<b>1,83</b>	<b>501,69</b>	<b>623,03</b>	<b>83,55</b>	<b>6,87</b>		
<b>ОБЕД</b>																
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	200	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	188,0	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	192,0	0,04	0,03	7,0	3,44	9,2	28,1	10,4	0,61		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1110</b>	<b>39,31</b>	<b>52,16</b>	<b>180,54</b>	<b>1358,83</b>	<b>0,68</b>	<b>67,58</b>	<b>100,09</b>	<b>11,37</b>	<b>175,96</b>	<b>506,0</b>	<b>166,31</b>	<b>10,15</b>		
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1800</b>	<b>80,48</b>	<b>91,97</b>	<b>278,58</b>	<b>2278,78</b>	<b>1,08</b>	<b>79,35</b>	<b>338,86</b>	<b>13,2</b>	<b>677,65</b>	<b>1129,0</b>	<b>249,86</b>	<b>17,02</b>		



И.В.Лехман

ООО «Неман»

5 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
380	Пудинг манный	230	14,95	11,5	72,91	457,47	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	188,0	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 (микс)	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	12,0	0,07	0	9,0	0,8	11,0	44,2	16,2	0,76
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>690</b>	<b>33,15</b>	<b>23,2</b>	<b>158,6</b>	<b>874,47</b>	<b>0,45</b>	<b>14,13</b>	<b>149,27</b>	<b>2,9</b>	<b>493,96</b>	<b>546,22</b>	<b>144,98</b>	<b>7,22</b>

ЗАВТРАК

ОБЕД

52	<b>Салат из свеклы отварной 100</b>	<b>100</b>	<b>2,3</b>	<b>10,0</b>	<b>13,7</b>	<b>154,7</b>	<b>0,02</b>	<b>6,65</b>	<b>0</b>	<b>2,7</b>	<b>35,46</b>	<b>40,63</b>	<b>20,69</b>	<b>1,32</b>
102	Суп картофельный с горохом	300	6,48	6,24	19,8	177,9	0,26	6,96	0	2,88	51,12	105,72	42,68	2,46
477	Говядина запеченная с макаронными изделиями	250	46,0	55,5	57,25	898,5	0,16	0	27,09	1,31	30,24	192,6	46,33	3,65
СРД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	188,0	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>930</b>	<b>62,1</b>	<b>72,54</b>	<b>149,59</b>	<b>1503,9</b>	<b>0,6</b>	<b>17,61</b>	<b>27,09</b>	<b>8,13</b>	<b>149,22</b>	<b>422,55</b>	<b>144,1</b>	<b>11,83</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1620</b>	<b>95,25</b>	<b>95,74</b>	<b>308,19</b>	<b>2378,37</b>	<b>1,05</b>	<b>31,74</b>	<b>176,3</b>	<b>11,03</b>	<b>643,18</b>	<b>968,77</b>	<b>289,08</b>	<b>19,05</b>



И.В.Лехман

**6 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	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
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	347,5	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	141,0	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 повидлом	75	9,22	5,48	29,18	202,0	0,08	0,04	34,0	0,96	50,8	90,2	21,6	0,9
338	Фрукты свежие (микс)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>685</b>	<b>37,13</b>	<b>45,44</b>	<b>90,45</b>	<b>922,7</b>	<b>0,41</b>	<b>16,61</b>	<b>421,4</b>	<b>3,16</b>	<b>516,62</b>	<b>629,84</b>	<b>106,7</b>	<b>8,1</b>
<b>ОБЕД</b>														
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	454,0	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	188,0	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	9,4	2,32	33,94	203,0	0,13	0,08	0	1,71	121,6	134,1	37,1	1,09
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1170</b>	<b>49,07</b>	<b>28,7</b>	<b>199,43</b>	<b>1273,8</b>	<b>0,76</b>	<b>56,81</b>	<b>48,6</b>	<b>8,11</b>	<b>366,03</b>	<b>673,72</b>	<b>242,16</b>	<b>12,45</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1855</b>	<b>86,2</b>	<b>74,14</b>	<b>289,88</b>	<b>2196,5</b>	<b>1,17</b>	<b>73,42</b>	<b>470,0</b>	<b>11,2</b>	<b>882,65</b>	<b>1303,56</b>	<b>348,8</b>	<b>20,55</b>



И.В.Лехман

ООО «Неман»

# 7 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	Мg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	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		
770	Горячий шоколад	200	4,2	4,3	25,45	157,6	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	188,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	1,6		
338	Фрукты свежие (микс)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2		
453	Пряники детские	50	3,24	4,1	34,15	186,5	0,05	0,01	28,0	0,55	8,55	30,4	10,3	0,61		
	<i>Итого за завтрак</i>	680	21,39	22,36	158,47	965,53	0,38	12,96	121,44	2,41	354,76	376,3	91,16	5,48		
<b>ОБЕД</b>																
73	<b>Икра кабачковая</b>	100	2,73	7,19	14,55	133,8	0,04	4,68	0	14,8	90,9	55,8	18,11	0,74		
209	<i>яйцо вареное</i>	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	188,0	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		
	<i>Итого за обед</i>	1080	40,58	34,18	147,68	1077,01	0,56	39,22	152,59	20,3	322,08	643,27	181,9	10,63		
	<i>Всего за день</i>	1760	61,97	56,54	306,15	2042,54	0,94	52,18	274,03	22,7	676,84	1019,57	273,06	16,11		



И.В.Лехман

ООО «Неман»

# 8 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		
															1,1	0,2
71	Овощи свежие (помидор)	100	15,19	31,01	2,25	349,29	0,13	0,21	285,21	0,77	239,57	19,48	2,83			
212	Омлет натуральный	80	5,28	0,96	26,72	139,07	0,16	0	28,0	1,12	126,45	37,55	3,12			
СРД срд	Хлеб ржаной	80	6,32	0,8	38,64	188,0	0,14	0	18,4	1,04	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	14,0	0,13			
338	Фрукты свежие (микс)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	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	18,2	0,8			
	<i>Итого за завтрак:</i>	770	36,9	38,23	123,01	990,96	0,65	29,73	310,21	4,98	618,22	144,63	11,58			

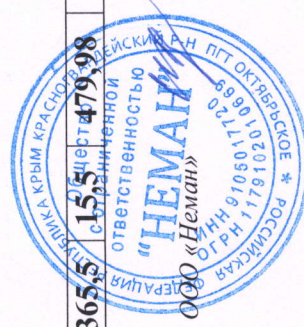
## ЗАВТРАК

## ОБЕД

34	<i>салат «Летний»</i>	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	200	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 мяса птицы	100	20,25	6,75	2,75	152,5	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	141,0	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	96,0	0,02	0,01	3,5	1,72	4,6	14,05	5,2	0,3
	<i>Итого за обед:</i>	1045	48,03	39,92	155,82	1171,76	0,71	22,23	55,29	10,5	159,9	728,8	161,21	17,92

Всего за день:

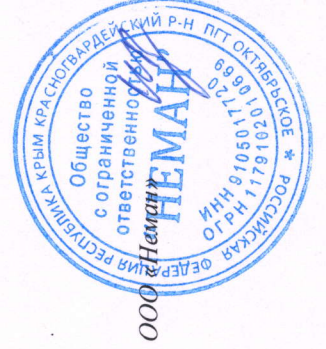
1815 84,93 78,15 278,83 2162,72 1,36 51,96 365,5 15,5 479,98 1347,02 305,84 29,5



И.В.Лехман

9 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	P	Mg	Fe		
															29,45	44,85
<b>ЗАВТРАК</b>																
219	Сырники из творога	250	29,45	44,85	85,7	462,0	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 (микс)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2		
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		
срд	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,0	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2		
	<b>Итого за завтрак:</b>	790	40,02	49,6	177,95	919,34	0,36	17,55	113,4	5,86	476,7	605,52	123,03	6,4		
<b>Обед</b>																
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	141,9	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	426,25	0,09	0	39,62	4,4	15,86	180,85	27,96	3,3		
312	Пюре картофельное	200	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	141,0	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		
	<b>Итого за обед:</b>	1040	36,81	58,2	136,58	1237,78	0,76	61,77	66,71	9,26	199,88	622,6	191,47	15,99		
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1830	76,83	107,8	314,53	2157,12	1,12	79,32	180,1	15,12	676,58	1228,12	314,5	22,39		



И.В.Лехман

10 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	Мg	Fe												
<b>ЗАВТРАК</b>																										
402	Оладьи с изюмом со сливочным маслом	210	14,12	24,18	80,46	627,37	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	0,00 <sup>3</sup>	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	141,0	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2												
338	Фрукты свежие(микс)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2												
	<i>Итого за завтрак</i>	620	22,63	27,98	167,24	1046,17	0,48	14,49	104,52	8,41	335,58	415,3	116,17	7,15												
<b>ОБЕД</b>																										
37	<i>Салат карт.с огур.сол</i>	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	128,75	0,16	23,87	12,5	3,92	86,45	117,67	78,72	30,02												
229	Рыба, тушеная 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	200	8,6	11,01	52,8	346,67	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	188,0	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												
	<i>Итого за обед:</i>	1140	45,49	37,82	168,57	1225,22	0,84	44,85	51,07	20,52	272,81	608,93	278,75	40,81												
	<i>Всего за день</i>	1760	68,12	65,8	335,81	2271,39	1,32	59,34	155,59	28,93	608,39	1024,23	394,92	47,96												



И.В.Лехман

**Примечание:**  
Таблица взаимозаменяемости  
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, сушеные
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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/  
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2011. – 544 с.
2. Сборник рецептов и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.  
Под ред. Г.Г. Онищенко и В.А. Тутельяна. М.: ИНцзд, 2022.- 698с.



ООО «Неман» И.В.Лехман