

Утверждаю:

Директор

ООО "КДШ "ЗДОРОВ И СЫТ"

К.Ю. Соскова /

« 31 »

май

2025 г.

Согласовано:

Начальник лагеря школы

«02» июня

Согласовано:



Васильева И.В.

**Основное десятидневное меню рациона питания  
для учащихся находящихся в лагерях дневного  
пребывания общеобразовательных учреждений  
Самарской области  
Похвистневского района**

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: летний

День: 1

Категория: дети 7-11 лет

Неделя: 1

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	4,73	10,97	16,15	151,21	0,05	0,00	0,16	0,07		0,00	109,3	83,1	14,95	0,73			
174	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	250/5	9,1	7,97	48,43	344,7	0,11	0,24	1,63	27,85	0,07	270,75	166,98	82,02	36,29	1,87	35,2	10,7	0,12
179	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,61	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6
180	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	555	20,24	22,02	100,05	705	0,27	0,49	2,31	41,01	0,19	491,76	403,91	537,91	87,51	4,09	44,4	14,86	27,52
<b>Обед</b>																			
181	Икра кабачковая	66	1,8	7,81	9,6	88,31	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00
182	Уха рыбачья с зеленью	15/250/1	5,99	7,4	12,12	144,58	0,08	0,06	5,75	4,42	0,00	354,03	16,98	70,16	19,04	0,69	46,23	7,4	88,52
178	Гарбуз тушеный в соусе	60/50	4,58	7,31	11,75	176,39	0,17	0,07	1,86	0,04	0,02	43,79	17	78,76	7,69	0,98	36,68	0,65	14,31
183	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,99	3,96	27,76	172,32	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
148	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,23	0,62	0,00	0,00	0,00
184	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
185	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
	<b>Итого за Обед</b>	902	27,62	28,05	125,92	940	0,44	0,56	12,5	93,42	0,48	659,96	143,32	325,68	82,94	5,41	139,21	20,36	133,89
	<b>Итого за день</b>	1457	47,86	50,07	225,97	1645	0,71	1,05	14,81	134,43	0,67	1351,72	547,23	723,57	170,45	9,5	183,61	35,22	161,41

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: летний

Неделя: 1

Категория: дети 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
	Печенье	60	3,72	8,36	27,42	221,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
120	Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	250/2	10,22	9,86	31,5	223,11	0,07	0,15	0,85	21,9	0,03	152,05	139,49	116,45	18,62	0,47	45,1	2,22	22,05
176	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,15	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
119	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,78	2,4	9,8
того за Завтрак		552	17,25	18,44	93,44	645	0,14	0,37	0,65	22,2	0,24	237,73	175,75	236,63	41,25	2,65	47,34	6,42	39,2
<b>Обед</b>																			
10	Салат из свежих огурцов с луком репчатым маслом растительным	66	0,56	3,97	2,17	47,15	0,02	0,00	5,1	0,03	0,00	14,6	16,78	25,5	7,99	0,35	35,46	0,04	2,73
118	Щи из св.капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	10/250/5/1	6,16	5,37	30,92	150,41	0,04	0,04	11,15	164,46	0,00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	59,46	3,66	13,93
150	Жаркое из птицы	75/200	16,21	20,58	27,82	349,24	0,19	0,17	17,16	30,53	0,00	854,43	39,53	179,66	47,76	2,25	76,13	7,59	180,91
142	Компот из свежих яблок	200	1,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82
119	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
119	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	58,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
того за Обед		567	30,57	31,6	125,85	905	0,37	0,61	36,36	195,03	0,4	329,4	136,7	326,33	96,21	5,81	173,39	23,66	216,99
того за день		1439	47,82	50,04	219,29	1551	0,51	0,98	36,01	217,23	0,64	567,14	312,46	662,96	137,46	8,47	220,69	30,08	256,19



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: летний

Неделя: 1

Категория: Дети 7-11 лет

Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
		Б		Ж		У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F							
		3	4	5	5	5		8	9	10	11	12	13	14	15	15	17	18	19	20							
<b>Завтрак</b>																											
1. Груши	120	3,24	6,3	11,76		84,95	0,02	0,02	3,8	2,65	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69								
2. Блюдо молочная каша с мукой пшеничной	250/5	12,84	13,03	49,1		295,32	0,06	0,13	0,52	26,7	0,07	155,95	115,47	103,18	17,23	0,41	43,12	1,8	23,18								
3. Чай с лимоном	200/3	0,13	0,02	15,2		98,74	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36								
4. Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52		108,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8								
5. Яйцо Запеченное	81/5	19,25	19,75	95,58		587,5	0,12	0,28	4,88	30,94	0,54	437,87	150,74	146,12	34,46	3,44	46,07	4,46	41,03								
<b>Обед</b>																											
1. Суп из свеклы с яблоками, маслом растительным	66	1,43	4,07	7,39		68,57	0,01	0,02	2,24	0,5	0,00	132,77	44,02	18,14	9,4	0,84	73,19	0,29	8,27								
2. Суп картофельный с вермишелью, пшеником и зеленью	10/250/1	4,01	5,24	17,46		207,25	0,08	0,06	6,01	168,68	0,00	337,82	25,69	64,35	20,34	0,89	74,42	1,35	44,77								
3. Каша кукурузная с соусом	60/50	5,98	12,45	12,01		134,53	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	92,24								
4. Каша гречневая рассыпчатая, с маслом сливочным	180	9,17	7,31	40,19		249,03	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	167,07	124,43	4,2	37,27	3,53	14,57								
5. Компот из свежемороженых ягод	200	0,67	0,3	7,68		32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00								
<b>Ужин</b>																											
1. Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4		177	0,05	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25								
2. Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66		66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35								
3. Обед	597	30,74	30,89	121,79		935,08	0,46	0,84	9,91	206,84	0,48	903,59	146,74	421,5	187,42	8,38	240,81	22,28	176,46								
4. Ужин	1516	49,89	50,64	217,37		1522,58	0,58	0,92	14,79	237,78	1,02	1341,23	297,48	622,21	88	11,82	286,88	26,74	217,48								

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: летний

Неделя: 1

Категория: дети 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б		Ж		У	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5																
<b>Завтрак</b>																				
1	Гутерброд с повидлом и маслом	60	5,26	9,5	28,06	201,1	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,66	64,36	22,98	1,5				
1	Каша рисовая молочная с сливочным	250/5	10,7	9,65	21,9	302,01	0,08	0,21	1,63	13,54	0,07	229,49	159,14	186,4	41,68	0,62	44,68	0,04	24,32	
1	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	63	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00	
1	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	
<b>Итого за Завтрак</b>																				
		555	19,27	19,78	84,48	704,6	0,22	0,34	2,33	14,14	0,18	267,27	202,68	253,94	74,07	3,32	45,96	2,44	34,12	
<b>Обед</b>																				
1	Помидоры и огурцы свежие порционно	66	0,99	0,45	2,58	13,92	0,02	0,09	6	23,96	0,36	72,21	10,6	19,39	9,42	0,41	0,53	0,11	5,28	
1	Гуляш с мясом и зеленью	15/250/1	9,26	11,58	28,01	272,98	0,09	0,03	0,78	0,02	0,00	29,84	8,54	55,99	9,32	0,57	46,55	0,04	13,01	
1	Рыба тушеная с овощами	50/50	9,75	11,16	3,6	209,54	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	286,73	33,51	147,88	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55	
1	Пюре картофельное с сливоч.	180	3,67	5,76	26,13	164,7	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	533,74	40,95	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94	
1	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	35,26	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00	
1	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25	
1	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
<b>Итого за Обед</b>																				
		892	30,1	30,65	129,43	940	0,42	0,68	24,5	406,66	10,93	122,01	147,11	401,76	116,49	5,13	227,11	21,91	467,36	
<b>Итого за день</b>																				
		1447	49,37	50,43	213,91	1644,6	0,64	1,02	26,83	420,7	11,12	409,2	349,77	685,7	190,52	8,45	273,07	24,35	501,5	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: летний

Неделя: 2

Категория: дети 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б		Ж		У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6	7	8														
<b>Завтрак</b>																					
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	4,73	10,97	16,15		151,21	0,05	0,00	0,16	0,07		0,00	108,3	83,1	14,95	0,73				
1/3	Батта вязкая молочная пшеница с маслом сливочным	250/5	10,29	5,13	50,59		359,79	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,89	181,61	48,45	1,32	45,1	2,99	30,04	
1/10	Молочный напиток с молоком	200	3,17	2,88	15,95		100,6	0,07	0,13	0,52	13,28	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6	
1/1	Хлеб пшеничный	35	3,2	1,36	15,9		86,64	0,12	0,00	0,03	0,00		0,00	81	26,1	9,9	1,08				
Итого за завтрак		550	21,39	23,14	98,59		700,24	0,42	0,27	1,26	40,95	0,08	393,87	423,62	397,6	104	4,24	53,02	4,75	47,64	
<b>Обед</b>																					
1/1	Салат из редиса с маслом растительным	66	0,76	3,35	2,36		39,11	0,01	0,02	16,9	0,16		147,9	30,62	27,6	8,98	0,66				
1/2	Суп картофельный с бобовыми (горохом), мясом и зеленью	10/250/1	7,65	5,96	16,54		173,75	0,21	0,08	4,33	164,17	0,00	344,64	33,39	107,2	28,54	1,73	39,09	2,03	26,06	
1/5	Плов с мясом	70/200	34,8	20,33	45,96		350,74	0,51	0,16	4,08	320,13	0,00	132,57	27,64	282,99	43,45	2,88	145,03	0,06	64,36	
1/1/2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,88	0,09	32,01		132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00	
1/1	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4		177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	45,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25	
1/1	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66		66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
Итого за Обед		877	30,12	31,25	133,93		940	0,84	0,65	25,68	496,46	0,39	745,11	171,11	1501,15	103,78	7,1	185,72	14,36	107,04	
Итого за день		1427	51,51	54,39	232,52		1640,24	1,26	0,92	26,94	537,42	0,47	138,96	594,93	607,78	11,34	238,74	19,11	154,68		

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: летний

Неделя: 2

Категория: дети 7-11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			3	4	5	6	7	8														
<b>Завтрак</b>																						
1	Молочный кашу	100	5,5	1,65	9,35	0,03	0,00	0,86	0,01	0,00	136,4	104,5	16,5	0,11								
2	Каша молочная геркулесовая с мясным сливоч.	250/5	10,47	17,9	43,83	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	30,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15				
3	Мол с сахаром	200	0,07	0,02	15	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,53	0,76	0,00	0,00	0,00				
4	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	15	26	5,6	0,44	3,28	2,4	9,5				
<b>Обед</b>																						
1	Салат из зеленого горошка консервированного с маслом растительным	66	2,03	3,61	5,07	0,07	0,00	4,89	43,32	0,00	8,72	13,04	36,42	11,55	0,78	0,16	0,03	1,64				
2	Горчица из свежей капусты с мясом, картофелем, сметаной и зеленью	10/250/5/1	8,39	7,61	14,93	0,11	0,06	7,65	154,26	0,00	231,9	49,95	67,21	18,39	1,13	39,71	1,73	21,18				
3	Пюре картофельное с соусом	60/50	7,63	12,08	17,85	0,24	0,06	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19				
4	Пюре картофельное с маслом	180	3,67	5,76	28,13	0,12	0,11	10,38	16,76	0,07	633,24	40,96	64,62	26,69	1,07	50,23	0,75	37,94				
5	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	0,01	0,03	0,55	69,95	0,00	286,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00				
6	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25				
7	Хлеб ржанно пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35				
<b>Ужин</b>																						
1	Суп из зеленого горошка консервированного с маслом растительным	902	28,55	30,63	130,57	0,66	0,67	24,73	376,38	0,49	317,61	182,64	375,78	106,14	6,52	124,38	15,48	92,55				
2	Суп из горошка консервированного с маслом растительным	1497	48,23	50,6	218,37	0,9	0,96	25,91	403,37	0,68	618,4	469,89	19,28	193,82	9,35	171,1	30,87	137,5				





## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон: летний

Категория: дети 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
																				4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																				
338	Яблоко	120	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69	
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	180/30	10,37	8,01	50,55	452,35	0,1	0,22	0,46	21,94	0,32	170,74	157,72	17,29	36,5	1,04	46,56	2,86	38,28	
3/Акт	Кисель	200	8,26	11,09	23,56	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,84	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
	того за <b>Завтрак</b>	560	21,44	19,78	98,16	694,17	0,16	0,33	17,14	30,79	8,81	417,84	218,75	245,88	48,36	3,28	49,19	4,91	57,12	
<b>Обед</b>																				
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым и маслом растительным	66	0,56	3,97	2,17	47,15	0,02	0,00	5,1	0,03	0,00	14,6	16,78	25,5	7,99	0,36	35,46	0,04	2,73	
95	Суп из овощей с мясом, сметаной и зеленью	10x250/5/1	5,59	9,9	21,06	190,16	0,13	0,06	7,68	168,82	0,00	268,62	28,39	70,09	17,2	0,97	74	1,59	21,88	
175/1	Котлеты из птицы с соусом	60/50	9,11	12,19	18,89	197,34	0,11	0,09	1,84	19,22	0,03	106,45	26,12	79,27	15,56	1,11	44,3	5,58	99,51	
12/303	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,99	3,96	27,78	172,32	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46	
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	94,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25	
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,9	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
	того за <b>Обед</b>	902	30,7	31,54	126,94	935,37	0,45	0,54	18,74	207,07	0,49	566,79	141,49	317,98	77,67	5,76	210,08	19,52	155,18	
	того за <b>день</b>	1462	52,14	51,32	225,1	1629,54	0,6	0,87	35,88	237,86	9,3	984,63	360,2	563,86	126,03	9,04	259,27	24,43	212,3	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: летний

Неделя: 2

Категория: дети 7-11 лет

№ зац	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
<b>Завтрак</b>																					
	Печенье	60	3,72	8,36	27,42	221,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
181	Каша молочная манная с муслиновым	250/5	12,64	13,03	49,1	295,32	0,06	0,13	0,52	26,7	0,07	155,95	115,47	103,18	17,23	0,41	43,12	1,8	23,18		
382	Какао с молоком	200	4,08	1,25	17,55	65,36	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,08	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22		
171	Хлеб пшеничный	35	2,66	1,06	3,02	87,25	0,04	0,11	0,00	0,00	0,11	32,55	14	22,75	4,9	0,39	1,12	2,1	8,58		
	того за Завтрак	550	23,1	23,7	97,12	684,33	0,13	0,37	1,04	39,97	0,16	359,75	239,97	227,02	49,1	1,72	52,16	5,66	57,98		
<b>Обед</b>																					
63	Салат из моркови (припуск) и кураги	66	1,12	0,08	10,58	42,3	0,04	0,05	2,86	134,06	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8		
95	Рассольник домашний с щипком и зеленью	10/250/1	5,71	10,96	17,96	133,83	0,08	0,07	9,81	169,31	0,00	366,86	30,25	64,74	23,24	0,94	57,22	2,73	44,65		
260	Гуляш мясной	50/50	11	13,09	22,49	267,96	0,34	0,1	1,84	0,05	0,00	38,75	8,11	140,29	5,26	1,6	37,26	0,15	20,43		
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	180	5,35	5,21	36,03	220,32	0,04	0,03	0,00	13,5	0,07	71,17	22,27	139,7	17,3	0,81	52,9	16,27	0,12		
АКТ	Компот из свежемороженых ягод	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00		
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25		
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35		
	того за Обед	887	30,3	31,16	133,8	940	0,61	0,64	14,63	316,93	0,46	786,09	121,27	460,54	91,85	5,63	151,67	31,48	112,6		
	того за день	1437	53,4	54,86	230,92	1524,33	0,74	1,01	15,67	1356,9	0,64	1147,83	161,24	687,58	140,95	7,35	203,83	37,14	170,58		