

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 7

А.А. Жуков
2024г.

2024г.



СОГЛАСОВАНО:

Территориальный отдел Управления
Федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по СК
города-курорта Эссентуки

ВРИО Начальника ИТОУ Роспотребнадзора по СК №4

/Марченко А. В./



Утверждено
Генеральный директор
ООО «Столичная Кулинарная Компания»



Перспективное МЕНЮ

для организации питания в лагере с дневным пребыванием детей, возрастной категории 7-11 и 11-17 лет при образовательных учреждениях города-курорта Эссентуки

С использованием:

- * Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2015 г., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П.; (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН)
- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технологических нормативов. Под редакцией члена корреспондента Российской Академии наук В.Р. Кучмы. Москва, 2016 г.
- * Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов. Приложение к "Картотеке блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава" (Москва, 2008 г.), Коган Б.С., Москва, 2010.
- * СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям обучения и воспитания, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

г. Эссентуки

2024 год.

Основное меню для организации питания в лагере с дневным пребыванием детей

| Сезон летний | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | № рецепта |
|---------------------|--|--------------|----------------------|-------|----------|--------------------------------|---------------|-------|--------|--------|--------|---------------------------|-------|---------------------------|--|--|-----------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| День: первый | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным 72,5% М.Д.Ж. | 210 | 6,17 | 10,06 | 32,80 | 247,27 | 0,07 | 1,30 | 67,00 | 130,62 | 119,73 | 19,74 | 0,46 | 181, Тугельян В. А., 2015 | | | |
| | Масло сливочное (порциями) 72,5% М.Д.Ж. | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 0,02 | 14, Тугельян В. А., 2015 | | | |
| | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 0,01 | 0,11 | 43,20 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 | 15, Тугельян В. А., 2015 | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 39,90 | 0,00 | 0,07 | 0,35 | 3,77 | 5,77 | 3,08 | 0,60 | 420, Кучма В. Р., 2016 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18, Кучма В. Р., 2016 | | | |
| | Плоды свежие (сезонные) 1 шт. | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 5,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | 338, Тугельян В. А., 2015 | | | |
| | Мороженое «Пломбир» (без жаров растительного происхождения) 1шт. | 90 | 2,70 | 9,90 | 21,60 | 189,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПП | | | |
| | Итого: | 655 | 15,11 | 32,28 | 89,07 | 714,37 | 0,17 | 11,48 | 160,55 | 291,69 | 239,70 | 47,02 | 4,00 | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи нагуральные свежие (огурцы) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 0,02 | 6,00 | 6,00 | 13,80 | 25,20 | 8,40 | 0,54 | 71, Тугельян В. А., 2015 | | | |
| | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,72 | 4,44 | 15,59 | 121,50 | 0,18 | 9,40 | 161,52 | 29,50 | 86,49 | 30,87 | 2,01 | 102, Тугельян В. А., 2015 | | | |
| | Котлеты | 90 | 14,49 | 16,35 | 14,95 | 263,03 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 28,84 | 165,77 | 26,06 | 1,98 | 268, Тугельян В. А., 2015 | | | |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,65 | 4,51 | 36,02 | 207,41 | 0,10 | 0,00 | 23,85 | 20,16 | 47,84 | 8,74 | 0,90 | 309, Тугельян В. А., 2015 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18, Кучма В. Р., 2016 | | | |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,40 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,80 | 116,40 | 34,20 | 2,70 | 19, Кучма В. Р., 2016 | | | |
| | Компот из свежих плодов (сезонных) | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 98,60 | 0,10 | 4,00 | 2,00 | 7,00 | 4,40 | 3,60 | 0,94 | 342, Тугельян В. А., 2015 | | | |
| | Итого обед: | 790 | 31,68 | 26,48 | 126,38 | 872,04 | 0,77 | 19,40 | 193,37 | 126,00 | 471,30 | 121,77 | 9,64 | | | | |
| | Всего: | 1445 | 46,79 | 58,76 | 215,45 | 1586,41 | 0,94 | 30,88 | 353,92 | 417,69 | 711,00 | 168,79 | 13,64 | | | | |

Сезон летний
День: второй

| Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № рецепта | |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------------------|-----------|--|
| | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (сезонные) 1 шт. | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 5,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | 338, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Гуляш из мяса птицы | 120 | 16,76 | 2,08 | 3,41 | 99,41 | 0,06 | 1,20 | 56,69 | 9,77 | 124,87 | 61,84 | 1,10 | 311, Кучма В. Р., 2016 | | |
| Капуста тушеная | 150 | 3,55 | 6,20 | 15,01 | 132,00 | 0,06 | 79,36 | 91,93 | 91,61 | 63,56 | 32,01 | 1,26 | 139, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18, Кучма В. Р., 2016 | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | 19, Кучма В. Р., 2016 | | |
| Чай с лимоном и с сахаром | 200 | 0,04 | 0,00 | 10,10 | 41,26 | 0,00 | 1,67 | 0,43 | 5,37 | 6,65 | 3,56 | 0,63 | 423, Кучма В. Р., 2016 | | |
| Итого: | 630 | 25,01 | 9,28 | 63,10 | 442,37 | 0,27 | 92,23 | 154,05 | 139,55 | 289,48 | 133,41 | 7,11 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Горошек консервированный | 60 | 1,86 | 0,12 | 3,90 | 24,00 | 0,05 | 4,68 | 45,60 | 12,00 | 37,80 | 11,40 | 0,77 | 22, Кучма В. Р., 2016 | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,30 | 2,37 | 16,63 | 97,30 | 0,08 | 13,20 | 161,80 | 14,37 | 51,28 | 19,37 | 0,81 | 103, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Котлеты домашние | 90 | 12,90 | 16,30 | 10,64 | 239,36 | 0,24 | 0,22 | 3,34 | 25,18 | 150,83 | 22,10 | 1,55 | 271, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Картофель отварной со сливочным маслом 72,5% М.Д.Ж | 150 | 3,04 | 4,44 | 24,52 | 150,53 | 0,15 | 30,00 | 28,35 | 21,79 | 89,70 | 34,86 | 1,40 | 310, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18, Кучма В. Р., 2016 | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | 19, Кучма В. Р., 2016 | | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,75 | 0,00 | 31,30 | 118,20 | 0,02 | 26,00 | 10,00 | 18,60 | 18,00 | 12,00 | 0,86 | 349, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Итого обед: | 760 | 25,11 | 23,83 | 111,77 | 752,09 | 0,66 | 74,10 | 249,09 | 108,74 | 431,01 | 126,73 | 7,31 | | | |
| Всего: | 1390 | 50,12 | 33,11 | 174,87 | 1194,46 | 0,93 | 166,33 | 403,14 | 248,29 | 720,49 | 260,14 | 14,42 | | | |

Сезон летний
День: третий

| Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № рецепта |
|-------------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|--------------------------------|---------------|-------|--------|--------|--------|--------|---------------------------|-------|-------|-------|---------------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Йогурт 1 шт. | 125 | 0,50 | 2,50 | 15,70 | 311,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 2,40 | 0,05 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 |
| Оладьи со ступенным молоком 150/20 | 170 | 12,61 | 13,88 | 75,28 | 475,62 | 0,27 | 0,75 | 29,68 | 135,85 | 168,12 | 27,46 | 2,60 | 2,60 | 2,60 | 2,60 | 401, Тутельян В. А., 2015 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 0,57 | 0,57 | 0,57 | 18, Кучма В. Р., 2016 |
| Сок фруктовый (в ассортименте) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | 2,80 | 2,80 | 2,80 | 389, Тутельян В. А., 2015 |
| Итого завтрак: | 525 | 16,39 | 16,82 | 125,94 | 949,52 | 0,35 | 4,75 | 29,72 | 159,15 | 207,32 | 45,41 | 5,99 | 5,99 | 5,99 | 5,99 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,40 | 0,04 | 15,00 | 25,20 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 | 0,54 | 0,54 | 0,54 | 71, Тутельян В. А., 2015 |
| Суп картофельный с крупной пшенной | 200 | 1,88 | 2,39 | 13,65 | 83,94 | 0,08 | 13,20 | 161,92 | 13,93 | 53,64 | 21,41 | 0,79 | 0,79 | 0,79 | 0,79 | 101, Тутельян В. А., 2015 |
| Плов из пшны | 240 | 21,67 | 13,23 | 52,08 | 414,27 | 0,12 | 3,16 | 317,44 | 23,30 | 238,12 | 102,50 | 1,94 | 1,94 | 1,94 | 1,94 | 291, Тутельян В. А., 2015 |
| Компот из апельсинов | 200 | 0,45 | 0,10 | 24,01 | 101,30 | 0,02 | 30,00 | 4,00 | 17,60 | 11,50 | 6,50 | 0,21 | 0,21 | 0,21 | 0,21 | 346, Тутельян В. А., 2015 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 0,57 | 0,57 | 0,57 | 18, Кучма В. Р., 2016 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,40 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,80 | 116,40 | 34,20 | 2,70 | 2,70 | 2,70 | 2,70 | 19, Кучма В. Р., 2016 |
| Итого обед: | 790 | 30,90 | 16,80 | 126,82 | 788,81 | 0,44 | 61,36 | 508,56 | 89,93 | 460,46 | 186,51 | 6,75 | 6,75 | 6,75 | 6,75 | |
| Всего: | 1315 | 47,29 | 33,62 | 252,76 | 1738,33 | 0,79 | 66,11 | 538,28 | 249,08 | 667,78 | 231,92 | 12,74 | 12,74 | 12,74 | 12,74 | |

Сезон летний
День: четвертый

| Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № рецепта | |
|--|--------------|----------------------|-------|----------|--------------------------------|---------------|-------|--------|--------|---------------------------|--------|---------------------------|--|-----------|--|
| | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога со ступенным молоком (без жиров растительного происхождения) 150/20 | 170 | 28,71 | 18,81 | 38,54 | 443,07 | 0,14 | 0,91 | 149,68 | 312,61 | 44,15 | 1,19 | 223, Тутельян В. А., 2015 | | | |
| Плоды свежие (сезонные) 1 шт. | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 5,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 | 338, Тутельян В. А., 2015 | | | |
| Кондитерское изделие (в ассортименте) 1 шт. | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 124,20 | 0,02 | 0,00 | 2,20 | 8,70 | 6,00 | 0,63 | ПР | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 0,57 | 18, Кучма В. Р., 2016 | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 39,90 | 0,00 | 0,07 | 0,35 | 3,77 | 5,77 | 3,08 | 420, Кучма В. Р., 2016 | | | |
| Итого завтрак: | 530 | 33,64 | 22,39 | 95,40 | 724,67 | 0,25 | 10,98 | 157,23 | 347,98 | 72,13 | 5,19 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (отурцы) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 0,02 | 6,00 | 6,00 | 13,80 | 25,20 | 8,40 | 71, Тутельян В. А., 2015 | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,55 | 4,73 | 10,12 | 89,72 | 0,04 | 16,00 | 213,08 | 31,10 | 42,44 | 19,80 | 82, Тутельян В. А., 2015 | | | |
| Котлеты из филе птицы натуральные со сливочным маслом 72,5% М.Д.Ж. 90/5 | 95 | 22,03 | 15,34 | 14,41 | 280,27 | 0,24 | 0,00 | 48,59 | 46,31 | 185,59 | 79,16 | 315, Кучма В. Р., 2016 | | | |
| Каша рассыпчатая пшеничная | 150 | 6,54 | 5,00 | 38,18 | 233,39 | 0,23 | 0,00 | 23,85 | 29,99 | 71,12 | 2,02 | 302, Тутельян В. А., 2015 | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 0,57 | 18, Кучма В. Р., 2016 | | | |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,40 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,80 | 116,40 | 34,20 | 19, Кучма В. Р., 2016 | | | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,75 | 0,00 | 31,30 | 118,20 | 0,02 | 26,00 | 10,00 | 18,60 | 12,00 | 0,86 | 349, Тутельян В. А., 2015 | | | |
| Итого обед: | 795 | 37,53 | 26,09 | 129,95 | 903,08 | 0,73 | 48,00 | 301,52 | 166,50 | 635,37 | 234,58 | | | | |
| Всего: | 1325 | 71,17 | 48,48 | 225,35 | 1627,75 | 0,98 | 58,98 | 458,75 | 514,48 | 1086,00 | 306,71 | 15,00 | | | |

Сезон летний

День: пятый

| Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | № рецепта | |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------------------------|-----------|--|
| | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe. | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие (сезонные) 1 шт. | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 5,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | 338, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Котлеты рубленные из птицы | 90 | 18,67 | 7,03 | 15,24 | 197,17 | 0,17 | 0,00 | 6,32 | 29,49 | 149,36 | 69,81 | 1,75 | 294, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Шпоре картофельное | 150 | 3,26 | 4,92 | 22,06 | 145,97 | 0,14 | 25,95 | 32,65 | 46,62 | 97,37 | 33,02 | 1,23 | 312, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18, Кучма В. Р., 2016 | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | 19, Кучма В. Р., 2016 | | |
| Чай с молоком и с сахаром | 200 | 1,16 | 1,00 | 11,90 | 61,50 | 0,02 | 0,59 | 9,15 | 51,77 | 41,77 | 8,68 | 0,64 | 421, Кучма В. Р., 2016 | | |
| Итого завтрак: | 600 | 27,75 | 13,95 | 83,78 | 574,34 | 0,48 | 36,54 | 53,12 | 160,68 | 382,90 | 147,51 | 7,74 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сметла тушеная в сметанном соусе | 60 | 1,07 | 0,64 | 6,82 | 37,56 | 0,01 | 5,71 | 5,21 | 25,03 | 27,85 | 13,08 | 0,82 | 324, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Суп из овощей | 200 | 1,59 | 4,81 | 9,01 | 86,20 | 0,06 | 16,88 | 170,52 | 23,25 | 43,95 | 17,55 | 0,68 | 99, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Тфтели 2-й вариант с соусом сметанным с томатом 90/30 | 120 | 12,64 | 19,85 | 13,99 | 285,36 | 0,10 | 3,26 | 15,60 | 25,02 | 157,02 | 24,50 | 1,48 | 279/331, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,74 | 6,12 | 39,47 | 247,55 | 0,28 | 0,00 | 25,23 | 20,59 | 208,34 | 138,36 | 4,68 | 302, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18, Кучма В. Р., 2016 | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | 19, Кучма В. Р., 2016 | | |
| Кисель из яблок | 200 | 0,13 | 0,12 | 29,16 | 118,94 | 0,01 | 3,00 | 1,50 | 11,56 | 9,46 | 2,70 | 0,72 | 352, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Итого обед: | 790 | 28,43 | 32,14 | 123,23 | 898,11 | 0,58 | 28,85 | 218,06 | 122,25 | 530,02 | 223,19 | 10,30 | | | |
| Всего: | 1390 | 56,18 | 46,09 | 207,01 | 1472,45 | 1,06 | 65,39 | 271,18 | 282,93 | 912,92 | 370,70 | 18,04 | | | |

Сезон летний
День: шестой

| Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | № рецепта |
|--|--------------|----------------------|-------|----------|--------------------------------|---------------|-------|--------|--------|--------|---------------------------|-------|---------------------------|--|--|-----------|
| | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным 72,5% М.Д.Ж. 200/10 | 210 | 8,73 | 11,40 | 44,17 | 315,04 | 0,24 | 1,30 | 68,50 | 139,76 | 210,25 | 55,77 | 1,52 | 173, Тутельян В. А., 2015 | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18, Кучма В. Р., 2016 | | | |
| Фрукты свежие (сезонные) 1 шт. | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 5,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | 338, Тутельян В. А., 2015 | | | |
| Булочка домашняя | 100 | 7,46 | 10,14 | 59,21 | 357,03 | 0,18 | 0,00 | 71,99 | 18,32 | 69,27 | 10,93 | 1,84 | 424, Тутельян В. А., 2015 | | | |
| Чай с лимоном и с сахаром | 200 | 0,04 | 0,00 | 10,10 | 41,26 | 0,00 | 1,67 | 0,43 | 5,37 | 6,65 | 3,56 | 0,63 | 423, Кучма В. Р., 2016 | | | |
| Итого завтрак: | 640 | 18,91 | 22,18 | 138,04 | 830,83 | 0,51 | 12,97 | 145,92 | 186,35 | 322,37 | 89,16 | 6,76 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральные свежие (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,40 | 0,04 | 15,00 | 25,20 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 | 71, Тутельян В. А., 2015 | | | |
| Рассольник ленинградский | 200 | 1,93 | 4,91 | 13,68 | 107,24 | 0,07 | 13,42 | 166,72 | 21,62 | 60,73 | 21,30 | 0,81 | 96, Тутельян В. А., 2015 | | | |
| Котлеты со сливочным маслом 72,5% М.Д.Ж. 90/5 | 95 | 14,53 | 19,98 | 15,02 | 296,08 | 0,19 | 0,00 | 22,50 | 30,04 | 167,27 | 26,09 | 1,98 | 294, Тутельян В. А., 2015 | | | |
| Рис припущенный | 150 | 3,72 | 4,37 | 38,92 | 209,86 | 0,04 | 0,00 | 23,85 | 10,99 | 81,47 | 26,61 | 0,58 | 305, Тутельян В. А., 2015 | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18, Кучма В. Р., 2016 | | | |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,40 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,80 | 116,40 | 34,20 | 2,70 | 19, Кучма В. Р., 2016 | | | |
| Компот из апельсинов | 200 | 0,45 | 0,10 | 24,01 | 101,30 | 0,02 | 30,00 | 4,00 | 17,60 | 11,50 | 6,50 | 0,21 | 346, Тутельян В. А., 2015 | | | |
| Итого обед: | 795 | 27,53 | 30,44 | 128,71 | 903,78 | 0,54 | 58,42 | 242,27 | 115,35 | 478,17 | 136,60 | 7,39 | | | | |
| Всего: | 1435 | 46,44 | 52,62 | 266,75 | 1734,61 | 1,05 | 71,39 | 388,19 | 301,70 | 800,54 | 225,76 | 14,15 | | | | |

Сезон летний
День: сель-мой

| Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | № рецепта |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|-----------------------|---------------------------|--|--|-----------|
| | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога со ступенным молоком (без жиров растительного происхождения) 150/20 | 170 | 28,71 | 18,81 | 38,54 | 443,07 | 0,14 | 0,91 | 149,68 | 312,61 | 381,66 | 44,15 | 1,19 | 223, Тутельян В. А., 2015 | | | |
| Йогурт 1 шт | 125 | 0,50 | 2,50 | 15,70 | 311,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 2,40 | л | 0,05 | 0,02 | ПР | | | |
| чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 39,90 | 0,00 | 0,07 | 0,35 | 3,77 | 5,77 | 3,08 | 0,60 | 420, Кучма В. Р., 2016 | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18, Кучма В. Р., 2016 | | | |
| Итого завтрак: | 525 | 31,49 | 21,55 | 78,98 | 864,87 | 0,20 | 0,98 | 150,07 | 412,63 | 57,18 | 2,38 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кукуруза консервированная | 60 | 1,32 | 0,24 | 6,72 | 34,80 | 0,01 | 2,88 | 1,20 | 24,60 | 7,80 | 0,22 | 29, Кучма В. Р., 2016 | | | | |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4,72 | 4,44 | 15,59 | 121,50 | 0,18 | 9,40 | 161,52 | 29,50 | 86,49 | 30,87 | 2,01 | 102, Тутельян В. А., 2015 | | | |
| Котлеты рубленые из лгиды со сливочным маслом 72,5% М.Д.Ж. 90/5 | 95 | 18,71 | 10,65 | 15,30 | 230,22 | 0,17 | 0,00 | 28,82 | 30,69 | 150,86 | 69,83 | 1,76 | 294, Тутельян В. А., 2015 | | | |
| Каша рассыпчатая пшеничная | 150 | 6,54 | 5,00 | 38,18 | 233,39 | 0,23 | 0,00 | 23,85 | 29,99 | 222,54 | 71,12 | 2,02 | 302, Тутельян В. А., 2015 | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18, Кучма В. Р., 2016 | | | |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,40 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,80 | 116,40 | 34,20 | 2,70 | 19, Кучма В. Р., 2016 | | | |
| Компот из яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 98,60 | 0,10 | 4,00 | 2,00 | 7,00 | 4,40 | 3,60 | 0,94 | 342, Тутельян В. А., 2015 | | | |
| Итого обед: | 795 | 37,69 | 21,45 | 134,47 | 893,41 | 0,87 | 16,28 | 217,39 | 149,08 | 630,49 | 227,32 | 10,22 | | | | |
| Всего: | 1320 | 69,18 | 43,00 | 213,45 | 1758,28 | 1,07 | 17,26 | 367,46 | 1043,12 | 284,50 | 12,60 | | | | | |

Сезон летний
День: восьмой

| Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № рецепта | |
|---|--------------|----------------------|-------|----------|--------------------------------|---------------|-------|--------|--------|---------------------------|--------|-------|---------------------------|-----------|--|
| | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным 72,5% М.Д.Ж. 200/10 | 210 | 6,17 | 10,06 | 32,80 | 247,27 | 0,07 | 1,30 | 67,00 | 130,62 | 119,73 | 19,74 | 0,46 | 181, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Котлеты из филе лосося натуральные (на булгуре) | 30 | 7,33 | 3,91 | 4,78 | 82,41 | 0,08 | 0,00 | 8,70 | 15,04 | 61,36 | 26,38 | 0,74 | 315, Кучма В. Р., 2016 | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18, Кучма В. Р., 2016 | | |
| Фрукты свежие (сезонные) 1 шт. | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 5,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | 338, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Чай с лимоном и с сахаром | 200 | 0,04 | 0,00 | 10,10 | 41,26 | 0,00 | 1,67 | 0,43 | 5,37 | 6,65 | 3,56 | 0,63 | 423, Кучма В. Р., 2016 | | |
| Итого завтрак: | 570 | 16,22 | 14,61 | 72,24 | 488,44 | 0,24 | 12,97 | 81,13 | 173,93 | 223,94 | 68,58 | 4,60 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат тушеная в сметанном соусе | 60 | 1,07 | 0,64 | 6,82 | 37,36 | 0,01 | 5,71 | 5,21 | 25,03 | 27,85 | 13,08 | 0,82 | 324, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Суп картофельный с овощами | 200 | 3,34 | 4,24 | 18,93 | 127,59 | 0,08 | 9,20 | 181,30 | 18,05 | 56,12 | 16,70 | 0,82 | 108, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Котлеты рыбные | 90 | 11,55 | 7,83 | 14,95 | 175,00 | 0,18 | 0,30 | 5,94 | 47,64 | 171,91 | 42,11 | 1,25 | 234, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Пюре картофельное | 150 | 3,26 | 4,92 | 22,06 | 145,97 | 0,14 | 25,95 | 32,65 | 46,62 | 97,37 | 33,02 | 1,23 | 312, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,75 | 0,00 | 31,30 | 118,20 | 0,02 | 26,00 | 10,00 | 18,60 | 18,00 | 12,00 | 0,86 | 349, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18, Кучма В. Р., 2016 | | |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,40 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,80 | 116,40 | 34,20 | 2,70 | 19, Кучма В. Р., 2016 | | |
| Итого обед: | 790 | 26,21 | 18,59 | 128,86 | 779,02 | 0,61 | 67,16 | 235,10 | 182,64 | 512,85 | 161,01 | 8,25 | | | |
| Всего: | 1360 | 42,43 | 33,20 | 201,10 | 1267,46 | 0,85 | 80,13 | 316,23 | 356,57 | 736,79 | 229,59 | 12,85 | | | |

Сезон летний

День: девятый

| Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № рецепта |
|---|--------------|----------------------|-------|----------|--------------------------------|---------------|-------|--------|--------|--------|---------------------------|-------|---------------------------|--|-----------|
| | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный с маслом сливочным 72,5% М.Д.Ж. 160/5 | 165 | 16,70 | 20,41 | 3,06 | 263,02 | 0,10 | 0,59 | 355,41 | 124,27 | 275,07 | 20,97 | 3,09 | 210, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Сдоба обыкновенная | 80 | 6,56 | 4,12 | 45,72 | 245,87 | 0,14 | 0,00 | 24,36 | 15,98 | 56,45 | 9,72 | 1,29 | 421, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Чай с лимоном и с сахаром | 200 | 0,04 | 0,00 | 10,10 | 41,26 | 0,00 | 1,67 | 0,43 | 5,37 | 6,65 | 3,56 | 0,63 | 423, Кучма В. Р., 2016 | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18, Кучма В. Р., 2016 | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | 19, Кучма В. Р., 2016 | | |
| Итого: | 505 | 27,56 | 25,13 | 83,66 | 672,85 | 0,36 | 2,26 | 380,20 | 162,42 | 421,57 | 61,25 | 6,93 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (томидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,40 | 0,04 | 15,00 | 25,20 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 | 71, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,55 | 4,73 | 10,12 | 89,72 | 0,04 | 16,00 | 213,08 | 31,10 | 42,44 | 19,80 | 0,90 | 82, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Котлеты рубленые из птицы со сливочным маслом 72,5% М.Д.Ж. 90/5 | 95 | 18,71 | 10,65 | 15,30 | 230,22 | 0,17 | 0,00 | 28,82 | 30,69 | 150,86 | 69,83 | 1,76 | 294, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,65 | 4,51 | 36,02 | 207,41 | 0,10 | 0,00 | 23,85 | 20,16 | 47,84 | 8,74 | 0,90 | 309, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Компот из апельсинов | 200 | 0,45 | 0,10 | 24,01 | 101,30 | 0,02 | 30,00 | 4,00 | 17,60 | 11,50 | 6,50 | 0,21 | 346, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18, Кучма В. Р., 2016 | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | 19, Кучма В. Р., 2016 | | |
| Итого обед | 765 | 31,28 | 20,71 | 112,51 | 765,75 | 0,49 | 61,00 | 294,95 | 124,75 | 351,64 | 143,87 | 6,23 | | | |
| Всего: | 1270 | 58,84 | 45,84 | 196,17 | 1438,60 | 0,85 | 63,26 | 675,15 | 287,17 | 773,21 | 205,12 | 13,16 | | | |

Сезон летний
День: десятый

| Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № рецепта | |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------------------|-----------|--|
| | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из пшеницы крупы с маслом сливочным 72,5% М.Д.Ж. | 210 | 8,73 | 11,40 | 44,17 | 315,04 | 0,24 | 1,30 | 68,50 | 139,76 | 210,25 | 55,77 | 1,52 | 173, Тутельян В. А., 2015 | | |
| 2000/10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное (порция) 72,5% М.Д.Ж. | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 0,02 | 14, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Сыр (порция) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 0,01 | 0,11 | 43,20 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 | 15, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18, Кучма В. Р., 2016 | | |
| Плоды свежие (сезонные) 1 шт. | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 5,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | 338, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 39,90 | 0,00 | 0,07 | 0,35 | 3,77 | 5,77 | 3,08 | 0,60 | 420, Кучма В. Р., 2016 | | |
| Итого завтрак: | 565 | 14,97 | 23,72 | 78,84 | 593,14 | 0,34 | 11,48 | 162,05 | 300,83 | 330,22 | 83,05 | 5,06 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 0,02 | 6,00 | 6,00 | 13,80 | 25,20 | 8,40 | 0,54 | 71, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,74 | 4,76 | 8,07 | 82,83 | 0,05 | 26,02 | 178,20 | 33,39 | 42,21 | 18,85 | 0,71 | 88, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Фрикадельки из кур со сливочным маслом 72,5% М.Д.Ж. 90/5 | 95 | 17,70 | 5,07 | 7,43 | 146,22 | 0,08 | 0,00 | 28,82 | 11,97 | 134,01 | 65,26 | 1,28 | 297, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Рис припущенный | 150 | 3,72 | 4,37 | 38,92 | 209,86 | 0,04 | 0,00 | 23,85 | 10,99 | 81,47 | 26,61 | 0,58 | 305, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Компот из свежих плодов (сезонных) | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 98,60 | 0,10 | 4,00 | 2,00 | 7,00 | 4,40 | 3,60 | 0,94 | 342, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18, Кучма В. Р., 2016 | | |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,40 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,80 | 116,40 | 34,20 | 2,70 | 19, Кучма В. Р., 2016 | | |
| Итого обед: | 795 | 29,98 | 15,38 | 114,24 | 719,01 | 0,47 | 36,02 | 238,87 | 103,85 | 428,89 | 166,82 | 7,32 | | | |
| Всего: | 1360 | 44,95 | 39,10 | 193,08 | 1312,15 | 0,81 | 47,50 | 400,92 | 404,68 | 759,11 | 249,87 | 12,38 | | | |

Сезон летний

День: одиннадцатый

| Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № рецепта | |
|---|--------------|----------------------|-------|----------|--------------------------------|---------------|-------|--------|--------|---------------------------|--------|---------------------------|---------------------------|-----------|--|
| | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога со ступеным молоком 150/20 | 170 | 28,71 | 18,81 | 38,54 | 443,07 | 0,14 | 0,91 | 149,68 | 312,61 | 44,15 | 1,19 | 223, Тутельян В. А., 2015 | | | |
| Пшеницы свежее (сезонные) 1 шт. | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 5,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 | 338, Тутельян В. А., 2015 | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 0,57 | 18, Кучма В. Р., 2016 | | | |
| Кисель с молоком | 200 | 3,87 | 3,10 | 25,17 | 145,36 | 0,04 | 1,30 | 22,12 | 125,72 | 31,00 | 1,04 | 382, Тутельян В. А., 2015 | | | |
| Итого завтрак: | 500 | 35,26 | 22,55 | 88,27 | 705,93 | 0,27 | 12,21 | 176,80 | 461,23 | 94,05 | 5,00 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щера из кабачков | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 0,01 | 4,20 | 91,80 | 24,60 | 9,00 | 0,42 | 25, Кучма В. Р., 2016 | | | |
| Рисовый суп ленинградский | 200 | 1,93 | 4,91 | 13,68 | 107,24 | 0,07 | 13,42 | 166,72 | 21,62 | 21,30 | 0,81 | 96, Тутельян В. А., 2015 | | | |
| Рагу из птицы | 240 | 12,86 | 17,79 | 22,26 | 301,34 | 0,19 | 27,07 | 500,28 | 37,19 | 173,99 | 48,40 | 2,10 | 289, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Компот из яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 98,60 | 0,10 | 4,00 | 2,00 | 7,00 | 4,40 | 3,60 | 0,94 | 342, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 0,57 | 18, Кучма В. Р., 2016 | | | |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,40 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,80 | 116,40 | 34,20 | 2,70 | 19, Кучма В. Р., 2016 | | |
| Итого обед | 790 | 22,33 | 29,16 | 99,24 | 753,48 | 0,55 | 48,69 | 760,80 | 117,11 | 402,92 | 126,40 | 7,54 | | | |
| Итого: | 1290 | 57,59 | 51,71 | 187,51 | 1459,41 | 0,82 | 60,90 | 937,60 | 578,34 | 936,98 | 220,45 | 12,54 | | | |

Сезон летний

День: двенадцатый

| Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № рецепта | |
|---|--------------|----------------------|-------|----------|--------------------------------|---------------|-------|---------|---------------------------|--------|--------|-------|---------------------------|--|
| | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный с маслом сливочным 72,5% М.Д.Ж. 160/5 | 165 | 16,70 | 20,41 | 3,06 | 263,02 | 0,10 | 0,59 | 355,41 | 124,27 | 275,07 | 20,97 | 3,09 | 210, Тутельян В. А., 2015 | |
| Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,40 | 0,04 | 15,00 | 25,20 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 | 71, Тутельян В. А., 2015 | |
| Кондитерское изделие (в ассортименте) 1 шт. | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 124,20 | 0,02 | 0,00 | 2,20 | 8,70 | 27,00 | 6,00 | 0,63 | ПП | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18, Кучма В. Р., 2016 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | 19, Кучма В. Р., 2016 | |
| Сок фруктовый (в ассортименте) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | 389, Тутельян В. А., 2015 | |
| Итого завтрак: | 515 | 24,87 | 24,27 | 72,64 | 616,32 | 0,30 | 19,59 | 382,81 | 172,17 | 415,07 | 73,97 | 8,98 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Смесь тушеная в сметанном соусе | 60 | 1,07 | 0,64 | 6,82 | 37,36 | 0,01 | 5,71 | 5,21 | 25,03 | 27,85 | 13,08 | 0,82 | 324, Тутельян В. А., 2015 | |
| Суп из овощей | 200 | 1,59 | 4,81 | 9,01 | 86,20 | 0,06 | 16,88 | 170,52 | 23,25 | 43,95 | 17,55 | 0,68 | 99, Тутельян В. А., 2015 | |
| Пельмень по-строгановски | 100 | 17,25 | 16,94 | 8,54 | 217,84 | 0,29 | 30,43 | 7542,91 | 39,21 | 304,79 | 20,29 | 6,33 | 284, Кучма В. Р., 2016 | |
| Микроновые изделия отварные | 150 | 5,65 | 4,51 | 36,02 | 207,41 | 0,10 | 0,00 | 23,85 | 20,16 | 47,84 | 8,74 | 0,90 | 309, Тутельян В. А., 2015 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18, Кучма В. Р., 2016 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | 19, Кучма В. Р., 2016 | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,75 | 0,00 | 31,30 | 118,20 | 0,02 | 26,00 | 10,00 | 18,60 | 18,00 | 12,00 | 0,86 | 349, Тутельян В. А., 2015 | |
| Итого обед | 770 | 30,57 | 27,50 | 116,47 | 789,71 | 0,60 | 79,02 | 7752,49 | 143,05 | 525,83 | 98,66 | 11,51 | | |
| Всего: | 1285 | 55,44 | 51,77 | 189,11 | 1406,03 | 0,90 | 98,61 | 8135,30 | 315,22 | 940,90 | 172,63 | 20,49 | | |

Сезон летний

День: тринадцатый

| Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № рецепта |
|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------------------|-----------|
| | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | |
| Запеканка из творога со ступеным яблоком 150/20 | 170 | 28,71 | 18,81 | 38,54 | 443,07 | 0,14 | 0,91 | 149,68 | 312,61 | 381,66 | 44,15 | 1,19 | 223, Тутельян В. А., 2015 | |
| Плоды свежие (сезонные) 1 шт. | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 5,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | 338, Тутельян В. А., 2015 | |
| Молоко сливочное (жирность) 72,5% М/ДЖ | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 0,02 | 14, Тутельян В. А., 2015 | |
| Сыр (порциан) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 0,01 | 0,11 | 43,20 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 | 15, Тутельян В. А., 2015 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18, Кучма В. Р., 2016 | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 39,90 | 0,00 | 0,07 | 0,35 | 3,77 | 5,77 | 3,08 | 0,60 | 420, Кучма В. Р., 2016 | |
| Итого завтрак: | 525 | 34,95 | 31,13 | 73,21 | 721,17 | 0,24 | 11,09 | 243,23 | 473,68 | 501,63 | 71,43 | 4,73 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,40 | 0,04 | 15,00 | 25,20 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 | 71, Тутельян В. А., 2015 | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями по курином бульоне | 200 | 2,30 | 2,37 | 16,63 | 97,30 | 0,08 | 13,20 | 161,80 | 14,37 | 51,28 | 19,37 | 0,81 | 103, Тутельян В. А., 2015 | |
| Птица отварная | 90 | 11,89 | 10,24 | 0,00 | 139,92 | 0,06 | 1,27 | 25,44 | 8,90 | 101,76 | 12,08 | 0,83 | 288, Тутельян В. А., 2015 | |
| Пюре картофельное | 150 | 3,26 | 4,92 | 22,06 | 145,97 | 0,14 | 25,95 | 32,65 | 46,62 | 97,37 | 33,02 | 1,23 | 312, Тутельян В. А., 2015 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18, Кучма В. Р., 2016 | |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,40 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,80 | 116,40 | 34,20 | 2,70 | 19, Кучма В. Р., 2016 | |
| Воспну из свежих плодов (сезонных) | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 98,60 | 0,10 | 4,00 | 2,00 | 7,00 | 4,40 | 3,60 | 0,94 | 342, Тутельян В. А., 2015 | |
| Итого обед: | 790,00 | 24,51 | 18,77 | 99,65 | 671,09 | 0,60 | 59,42 | 247,09 | 111,99 | 412,01 | 124,17 | 7,62 | | |
| Всего: | 1315,00 | 59,46 | 49,90 | 172,86 | 1392,26 | 0,84 | 70,51 | 490,32 | 585,67 | 913,64 | 195,60 | 12,35 | | |

Сезон летний

День: четырнадцатый

| Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № рецепта |
|-----------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------------------|--|--|-----------|
| | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| Запеканка | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлеты рубленные из птицы | 90 | 18,67 | 7,03 | 15,24 | 197,17 | 0,17 | 0,00 | 6,32 | 29,49 | 149,36 | 69,81 | 1,75 | 294, Тутельян В. А., 2015 | | | |
| Кнели из говядины | 150 | 3,55 | 6,20 | 15,01 | 132,00 | 0,06 | 79,36 | 91,93 | 91,61 | 63,56 | 32,01 | 1,26 | 139, Тутельян В. А., 2015 | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18, Кучма В. Р., 2016 | | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | 19, Кучма В. Р., 2016 | | | |
| Чай с лимоном и с сахаром | 200 | 0,04 | 0,00 | 10,10 | 41,26 | 0,00 | 1,67 | 0,43 | 5,37 | 6,65 | 3,56 | 0,63 | 423, Кучма В. Р., 2016 | | | |
| Итого завтрак: | 500 | 26,52 | 13,83 | 65,13 | 493,13 | 0,35 | 81,03 | 98,68 | 143,27 | 302,97 | 132,38 | 5,56 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кукуруза консервированная | 60 | 1,32 | 0,24 | 6,72 | 34,80 | 0,01 | 2,88 | 1,20 | 25,20 | 24,60 | 7,80 | 0,22 | 29, Кучма В. Р., 2016 | | | |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4,72 | 4,44 | 15,59 | 121,50 | 0,18 | 9,40 | 161,52 | 29,50 | 86,49 | 30,87 | 2,01 | 102, Тутельян В. А., 2015 | | | |
| Рыба отварная с овощами | 140 | 15,70 | 10,90 | 9,31 | 199,30 | 0,15 | 7,21 | 1224,10 | 62,02 | 264,45 | 77,67 | 1,42 | 3,5, Коган Б. С., 2010 | | | |
| Рис отваренный | 150 | 3,72 | 4,37 | 38,92 | 209,86 | 0,04 | 0,00 | 23,85 | 10,99 | 81,47 | 26,61 | 0,58 | 305, Тутельян В. А., 2015 | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18, Кучма В. Р., 2016 | | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | 19, Кучма В. Р., 2016 | | | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,75 | 0,00 | 31,30 | 118,20 | 0,02 | 26,00 | 10,00 | 18,60 | 18,00 | 12,00 | 0,86 | 349, Тутельян В. А., 2015 | | | |
| Итого обед: | 810 | 30,47 | 20,55 | 126,62 | 806,36 | 0,52 | 45,49 | 1420,67 | 163,11 | 558,41 | 181,95 | 7,01 | | | | |
| Итого: | 1310 | 56,99 | 34,38 | 191,75 | 1299,49 | 0,87 | 126,52 | 1519,35 | 306,38 | 861,38 | 314,33 | 12,57 | | | | |

Сезон летний

День: пятнадцатый

| Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | № рецепта |
|-------------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|--------------------------------|---------------|-------|--------|--------|--------|---------------------------|-------|--|---------------------------|---------------------------|-----------|
| | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет со ступеным молоком 150/20 | 170 | 12,61 | 13,88 | 75,28 | 475,62 | 0,27 | 0,75 | 29,68 | 135,85 | 168,12 | 27,46 | 2,60 | | | 401, Тутельян В. А., 2015 | |
| Плоды свежие (сезонные) 1 шт. | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 5,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | | 338, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | | 18, Кучма В. Р., 2016 | | |
| Салат фруктовый (в ассортименте) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | | 389, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Итого завтрак: | 500 | 16,29 | 14,72 | 120,04 | 685,12 | 0,38 | 14,75 | 34,68 | 172,75 | 218,32 | 54,36 | 8,17 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Супица натуральная свежее (отурья) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 0,02 | 6,00 | 6,00 | 13,80 | 25,20 | 8,40 | 0,54 | | 71, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Суп картофельный с крупой пшеничной | 200 | 1,88 | 2,39 | 13,65 | 83,94 | 0,08 | 13,20 | 161,92 | 13,93 | 53,64 | 21,41 | 0,79 | | 101, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Плов из птицы | 240 | 21,67 | 13,23 | 52,08 | 414,27 | 0,12 | 3,16 | 317,44 | 23,30 | 238,12 | 102,50 | 1,94 | | 291, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Компот из яблок | 200 | 0,45 | 0,10 | 24,01 | 101,30 | 0,02 | 30,00 | 4,00 | 17,60 | 11,50 | 6,50 | 0,21 | | 346, Тутельян В. А., 2015 | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | | 18, Кучма В. Р., 2016 | | |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,40 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,80 | 116,40 | 34,20 | 2,70 | | 19, Кучма В. Р., 2016 | | |
| Итого обед: | 790 | 30,66 | 16,74 | 125,68 | 781,01 | 0,42 | 52,36 | 489,36 | 95,33 | 470,06 | 182,91 | 6,75 | | | | |
| Всего: | 1290 | 46,95 | 31,46 | 245,72 | 1466,13 | 0,80 | 67,11 | 524,04 | 268,08 | 688,38 | 237,27 | 14,92 | | | | |