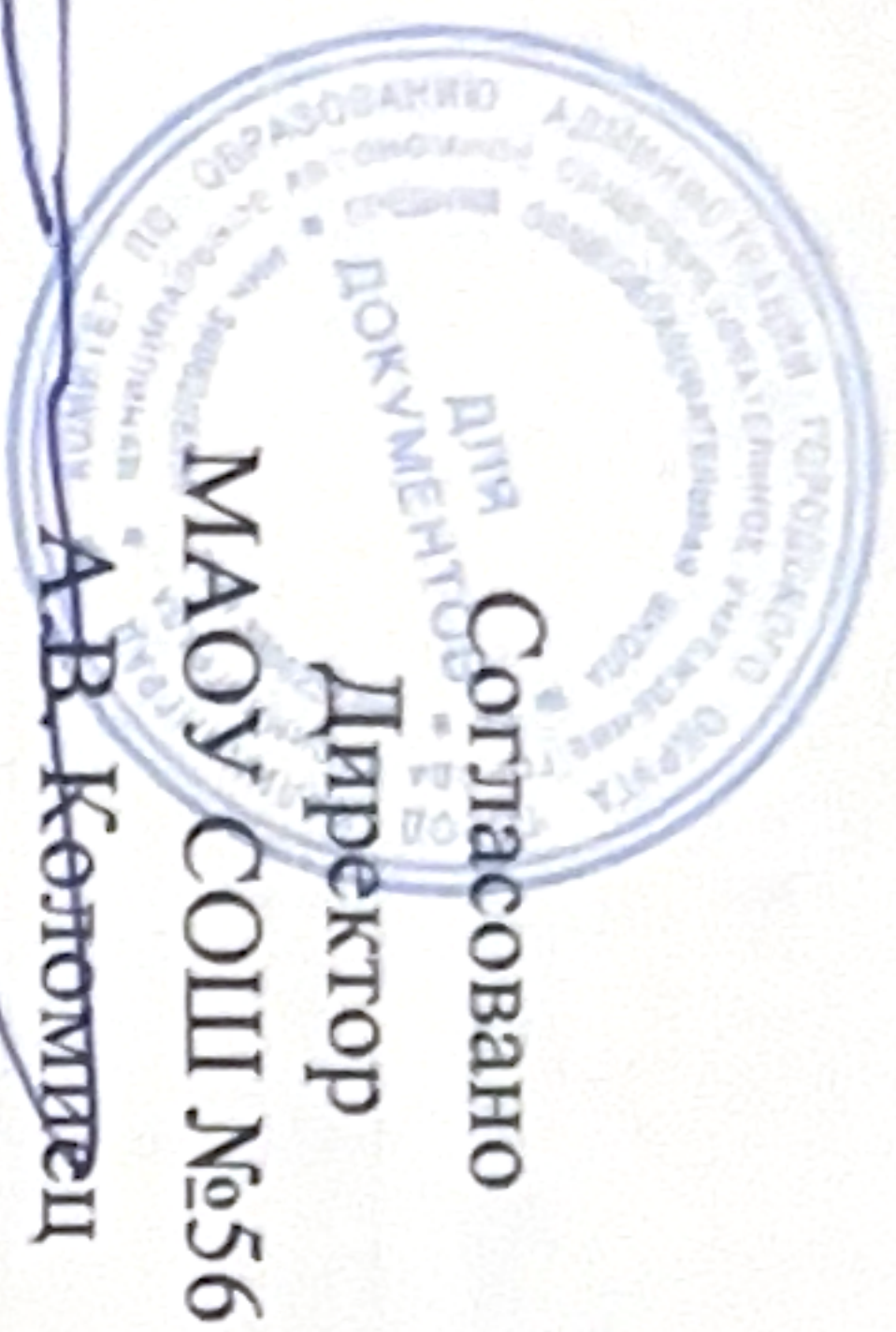




«13» 03 2025г

Согласовано  
Начальник лагеря  
И.В. Сучиц  
13.03.2025г.



## МЕНЮ

Примерное меню по оказанию и организации питания учащихся  
школы №56 г.Калининград на 2025 год.

Сезон: Летний  
Категори: Летний лагерь

Диета:

| № п.п. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге | Витамины (мг) |      |      |    |        | Минеральные вещества (мг) |       |      |  |  |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------|---------------|------|------|----|--------|---------------------------|-------|------|--|--|
|        |                                |              | Б                    | Ж     | У     |        | В1            | С    | А    | Е  | Са     | Р                         | Мg    | Fe   |  |  |
| 1      | Завтрак                        | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7      | 8             | 9    | 10   | 11 | 12     | 13                        | 14    | 15   |  |  |
| 211    | Омлет натуральный              | 200          | 13,21                | 21,05 | 2,37  | 252    | 0,09          | 0,2  | 0,17 |    | 95,06  | 202,47                    | 15,53 | 2,28 |  |  |
|        | Хлеб пшенич йодир              | 30           | 2,55                 | 0,48  | 15,09 | 69     | 0,08          |      |      |    | 12,9   | 79,2                      | 23,1  | 1,5  |  |  |
| 376    | Чай заварной с сахаром         | 200          | 1,5                  | 0,09  | 15    | 60     |               |      |      |    | 0,32   | 0,04                      | 0,03  | 0,05 |  |  |
|        | Яблоко                         | 100          | 1,5                  | 1,5   | 21    | 95     | 0,04          | 10   |      |    | 8      | 28                        | 42    | 0,6  |  |  |
|        | Всего в завтрак                | 530          | 18,76                | 22,12 | 53,46 | 476    | 0,21          | 10,2 | 0,17 |    | 116,28 | 309,71                    | 80,66 | 4,43 |  |  |
|        | Обед                           |              |                      |       |       |        |               |      |      |    |        |                           |       |      |  |  |
|        | Огурец порционный              | 60           | 0,48                 | 0,08  | 0,96  | 10     | 0,02          | 3    |      |    | 13,8   | 14,4                      | 8,4   | 0,36 |  |  |
| 119    | Суп с фасолью                  | 250          | 4,03                 | 7,49  | 12,95 | 134    | 0,07          | 5,58 | 4,12 |    | 26,26  | 10,78                     | 21,23 | 0,87 |  |  |



|     |                              |      |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|-----|------------------------------|------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 260 | Гуляш из птицы               | 100  | 15,7  | 11,7  | 8,5    | 218  | 0,06 | 1,61  | 28,56 | 20,12  | 109,32 | 14,55 | 1,2  |
| 309 | Макароны отв. с маслом       | 150  | 5,15  | 4,8   | 31,3   | 191  | 0,06 |       |       | 9,42   | 40,52  | 7,31  | 0,74 |
| 349 | Компот из сухоф., с вит С    | 200  | 0,56  | 0,1   | 29,99  | 125  |      |       |       | 17,95  | 14,79  | 13,57 | 0,17 |
|     | Хлеб ржано-пшен йодирован    | 40   | 3,08  | 0,56  | 19,2   | 94   | 0,08 |       |       | 13,2   | 77,6   | 22,8  | 1,8  |
|     | Всего в обед                 | 800  | 29    | 24,73 | 102,9  | 772  | 0,29 | 10,19 | 32,68 | 100,75 | 327,41 | 87,86 | 5,14 |
|     | Всего в 1 неделю понедельник | 1330 | 47,76 | 46,85 | 156,36 | 1248 | 0,48 | 20,4  | 32,85 | 217,03 | 637,11 | 168,5 | 9,57 |

Меню 1 неделя вторник

|         |                |     |       |       |        |     |      |      |      |        |        |       |      |
|---------|----------------|-----|-------|-------|--------|-----|------|------|------|--------|--------|-------|------|
|         | Завтрак        |     |       |       |        |     |      |      |      |        |        |       |      |
| 190     | Пудинг рисовый | 200 | 9,55  | 15,08 | 0,8    | 178 | 0,01 |      |      | 21,25  | 111,2  | 12    | 1,44 |
| 335-336 | Соус №335,336  | 30  | 7,44  | 5,01  | 35,38  | 216 | 0,19 |      |      | 15,29  | 164    | 108,9 | 3,68 |
| 377     | Чай с лимоном  | 200 | 1,5   | 1,3   | 224    | 108 | 0,01 | 0,26 | 0,01 | 53,12  | 39,18  | 6,12  | 0,07 |
|         | Мандарин       | 100 | 1,5   | 1,5   | 21     | 95  | 0,04 | 10   |      | 8      | 28     | 42    | 0,6  |
|         | Обед           | 530 | 23,11 | 22,23 | 288,98 | 643 | 0,33 | 0,26 | 0,01 | 109,46 | 430,78 | 161,3 | 7,89 |

|     |                                  |      |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|-----|----------------------------------|------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
|     | Помидоры порцион                 | 60   | 0,66  | 0,12  | 2,28   | 55   | 0,04 | 15    |      | 8,4    | 15,6   | 12    | 0,54 |
| 88  | Щи из свежей капусты со сметаной | 250  | 3,73  | 5,57  | 14,36  | 130  | 0,15 | 3,79  | 4,08 | 30,68  | 89,69  | 28    |      |
| 274 | Зразы рубленые с яйцом           | 80   | 15,6  | 0,16  | 21,12  | 86   | 0,06 |       |      | 28,8   | 20,8   | 17,6  | 0,48 |
| 312 | Картофельное пюре                | 150  | 4,45  | 4,79  | 25,77  | 156  | 0,12 | 10,92 |      | 40,25  | 87,93  | 29,98 | 1,1  |
| 344 | Компот из яблок                  | 200  | 0,56  | 0,1   | 29,99  | 125  |      |       |      | 17,95  | 14,79  | 13,57 | 0,17 |
|     | Хлеб ржано-пшеничный йодир       | 40   | 3,08  | 0,56  | 19,2   | 94   | 0,08 |       |      | 13,2   | 77,6   | 22,8  | 1,8  |
|     | Всего в обед                     | 760  | 28,08 | 11,3  | 112,72 | 646  | 0,45 | 29,71 | 4,08 | 139,28 | 306,41 | 124   | 4,09 |
|     | Всего в 1 неделю вторник         | 1310 | 36,17 | 16,75 | 187,68 | 1021 | 0,65 | 40,63 | 4,08 | 210,68 | 486,73 | 190,3 | 7,16 |

Меню 1 неделя среда

|     |                                |     |      |       |       |     |      |      |      |        |        |       |      |
|-----|--------------------------------|-----|------|-------|-------|-----|------|------|------|--------|--------|-------|------|
|     | Завтрак                        |     |      |       |       |     |      |      |      |        |        |       |      |
| 182 | Каша вязкая пшениная с молоком | 210 | 8,11 | 10,65 | 42,79 | 299 | 0,18 | 0,52 | 0,01 | 122,88 | 182,92 | 48,48 | 1,28 |
|     | Сыр порционный                 | 15  | 3,9  | 3,98  | 0,8   | 55  |      | 0,42 | 0,03 | 157,5  | 81     |       |      |
|     | Батон пшеничный                | 30  | 2,55 | 0,48  | 15,09 | 69  | 0,08 |      |      | 12,9   | 79,2   | 23,1  | 1,5  |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном        | 200 | 0,56 | 0,1   | 29,99 | 125 |      |      |      | 17,95  | 14,79  | 13,57 | 0,17 |
|     | Мандарин                       | 100 | 0,9  | 0,2   | 8,1   | 38  | 0,04 | 60   |      | 34     | 23     | 13    | 0,3  |



|     |                            |      |       |       |        |      |      |       |       |  |        |        |       |      |
|-----|----------------------------|------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--|--------|--------|-------|------|
|     |                            | 555  | 16,02 | 15,41 | 88,67  | 586  | 0,3  | 60,94 | 0,04  |  | 345,23 | 380,91 | 98,15 | 3,25 |
|     | Обед                       |      |       |       |        |      |      |       |       |  |        |        |       |      |
|     | Огурец порционный          | 60   | 0,48  | 0,08  | 0,96   | 10   | 0,02 | 3     |       |  | 13,8   | 14,4   | 8,4   | 0,36 |
| 86  | Свекольник со сметаной     | 250  | 5,79  | 7,12  | 15,92  | 150  | 0,03 | 2,89  | 4,12  |  | 27,56  | 44,74  | 15,87 | 0,57 |
| 291 | Плов с птицей              | 230  | 21,91 | 18,69 | 45,13  | 436  | 0,08 | 1,6   | 27,05 |  | 22,72  | 187,57 | 44,6  | 1,68 |
| 360 | Кисель фруктово-ягодный    | 200  | 0,56  | 0,1   | 29,99  | 125  |      |       |       |  | 17,95  | 14,79  | 13,57 | 0,17 |
|     | Хлеб ржано-пшеничный йодир | 60   | 4,62  | 0,84  | 28,8   | 141  | 0,12 |       |       |  | 19,8   | 116,1  | 34,2  | 2,7  |
|     |                            | 800  | 33,36 | 26,83 | 120,8  | 862  | 0,25 | 7,49  | 31,17 |  | 101,83 | 377,6  | 116,6 | 5,48 |
|     | Всего в 1 неделю среда     | 1355 | 49,38 | 42,24 | 209,47 | 1448 | 0,55 | 68,43 | 31,21 |  | 447,06 | 758,51 | 214,8 | 8,73 |

Меню на 1 неделю четверг

| № рел. | Прием пищи, наименование         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге тическа | Витамины (мг) |       |      |    |        | Минеральные вещества (мг) |       |       |  |  |
|--------|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------|---------------|-------|------|----|--------|---------------------------|-------|-------|--|--|
|        |                                  |              | Б                    | Ж     | У      |                | В1            | С     | А    | Е  | Са     | Р                         | Мg    | Fe    |  |  |
| 1      | Завтрак                          | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7              | 8             | 9     | 10   | 11 | 12     | 13                        | 14    | 15    |  |  |
| 204    | Макароны с сыром 150/30          | 180          | 8,95                 | 9,19  | 55,62  | 341            | 0,11          |       | 0,01 |    | 20,34  | 79,21                     | 13,52 | 1,09  |  |  |
| 382    | Какао с молоком                  | 200          | 1,5                  | 1,3   | 22,4   | 107            | 0,01          | 0,26  | 0,01 |    | 53,5   | 39,64                     | 6,09  | 0,08  |  |  |
|        | Печенье                          | 30           |                      |       |        |                |               |       |      |    |        |                           |       |       |  |  |
|        | Бананы                           | 100          | 0,09                 | 0,02  | 15,09  | 69             | 0,08          | 60    |      |    | 34     | 23                        | 13    | 0,3   |  |  |
|        | Всего в завтрак                  | 510          | 10,66                | 21,39 | 93,31  | 616            | 0,2           | 60,26 | 0,02 |    | 111,44 | 146,35                    | 32,61 | 1,5   |  |  |
|        | Обед                             |              |                      |       |        |                |               |       |      |    |        |                           |       |       |  |  |
| 67     | Винегрет овощной                 | 60           | 1,45                 | 10,13 | 8,51   | 131            | 0,07          | 9     |      |    | 34,37  | 44,57                     | 23,09 | 0,7   |  |  |
| 101    | Суп картофельный с рисом         | 250          | 4,37                 | 6,71  | 19,35  | 155            | 0,09          | 6,69  | 5,04 |    | 20,57  | 79,26                     | 26,14 | 1,03  |  |  |
| 229    | Рыба тушеная с овощами           | 120          | 17,64                | 10,9  | 5,58   | 191            | 0,1           | 1,82  |      |    | 38,54  | 187,32                    | 36,06 | 0,89  |  |  |
| 128    | Картофельное пюре                | 150          | 4,45                 | 4,79  | 23,77  | 156            | 0,12          | 10,92 |      |    | 40,25  | 87,93                     | 29,98 | 1,1   |  |  |
| 349    | Компот из сухофруктов с витам .С | 200          | 0,56                 | 0,1   | 29,99  | 125            |               |       |      |    | 17,95  | 14,79                     | 13,57 | 0,17  |  |  |
|        | Хлеб ржано-пшеничный йодир       | 60           | 4,62                 | 0,84  | 28,8   | 141            | 0,12          |       |      |    | 19,8   | 116,4                     | 34,2  | 2,7   |  |  |
|        |                                  | 840          | 33,09                | 33,47 | 116    | 899            | 0,5           | 28,43 | 5,04 |    | 171,48 | 530,27                    | 163   | 6,59  |  |  |
|        | Всего в 1 неделю четверг         | 1350         | 50,97                | 46,02 | 226,43 | 1520           | 0,85          | 28,69 | 5,06 |    | 264,47 | 861,73                    | 310,3 | 12,74 |  |  |

Меню на 1 неделю пятница

| Прием пищи, | наименование | Масса | Пищевые вещества (г) | Энерге | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|-------------|--------------|-------|----------------------|--------|---------------|---------------------------|
|-------------|--------------|-------|----------------------|--------|---------------|---------------------------|



| № рсц. | блюда                       | порции       | Б                    | Ж     | У      | тическа        | В1            | С     | А     | Е                         | Са     | Р      | Мg    | Fe   |
|--------|-----------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------|---------------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|------|
|        |                             |              | 4                    | 5     | 6      |                | 7             | 8     | 9     | 10                        | 11     | 12     | 13    | 14   |
| 1      | Завтрак                     | 3            |                      |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |       |      |
| 223    | Запеканка манная с творогом | 200          | 12,13                | 0,87  | 32,21  | 270            | 0,03          | 0,07  | 0,02  |                           | 48,05  | 135,6  | 27,72 | 0,68 |
|        | Молоко сгущенное с сахаром  | 12           | 0,86                 | 1,02  | 6,72   | 40             | 0,01          | 0,12  |       |                           | 38,04  | 27,48  | 4,08  | 3,68 |
|        | Мандарин                    | 100          | 0,09                 | 0,02  | 15,09  | 69             | 0,08          | 60    |       |                           | 34     | 23     | 13    | 0,3  |
| 379    | Кофейный напиток с молоком  | 200          | 0,1                  |       | 30,49  | 128            |               |       |       |                           | 3,34   | 2,51   | 0,79  | 0,09 |
|        | Всего в завтрак             | 512          | 15,64                | 2,37  | 84,51  | 507            | 0,12          | 0,19  | 0,02  |                           | 102,33 | 244,79 | 55,69 | 5,95 |
|        | Обед                        |              |                      |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |       |      |
|        | Огурец порционный           | 60           | 0,4                  | 0,06  | 0,8    | 6              | 0,02          | 2,5   |       |                           | 11,5   | 12     | 7     | 0,3  |
| 82     | Борщ из свежей капусты      | 250          | 3,98                 | 8,24  | 11,7   | 137            | 0,05          | 8,04  | 5,05  |                           | 46,75  | 65,81  | 23,23 | 1,19 |
| 278    | Тефтели мясные с соусом     | 100          | 14,49                | 18,12 | 13,69  | 281            | 0,09          | 0,6   | 0,2   |                           | 18,2   | 123,52 | 22,05 | 1,33 |
| 302    | Гречка рассыпчатая          | 150          | 8,43                 | 5,68  | 40,1   | 245            | 0,22          |       |       |                           | 17,33  | 185,87 | 123,5 | 4,17 |
|        | Хлеб ржано-пшеничный йодир  | 60           | 4,62                 | 0,84  | 28,8   | 141            | 0,12          |       |       |                           | 19,8   | 116,4  | 34,2  | 2,7  |
| 377    | Чай с сахаром и лимоном     | 200          | 1,5                  | 0,09  | 15     | 60             |               |       |       |                           | 0,32   | 0,04   | 0,03  | 0,05 |
|        | Всего в обед                | 820          | 33,42                | 33,03 | 110,09 | 870            | 0,5           | 11,14 | 5,25  |                           | 113,9  | 503,64 | 210   | 9,74 |
|        | Всего в 1 неделю питания    | 1332         | 48,96                | 36,61 | 276,45 | 1410           | 0,63          | 11,76 | 17,04 |                           | 268,78 | 786,77 | 271,4 | 15,7 |
|        | Прием пищи, наименование    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая | Витамины (мг) |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |      |
| № рсц. | блюда                       | порции       | Б                    | Ж     | У      | тическа        | В1            | С     | А     | Е                         | Са     | Р      | Мg    | Fe   |
|        |                             |              | 4                    | 5     | 6      |                | 7             | 8     | 9     | 10                        | 11     | 12     | 13    | 14   |
| 1      | Завтрак                     | 3            |                      |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |       |      |
| 214    | Омлет печеный с овощами     | 150          | 10,91                | 17,86 | 2,03   | 213            | 0,05          | 0,17  | 0,13  |                           | 79,31  | 167,48 | 12,86 | 1,9  |
|        | Сыр порционный              | 20           | 5,2                  | 5,31  | 1,07   | 73             |               | 0,56  | 0,04  |                           | 210    | 108    |       |      |
| 382    | Какао с молоком             | 200          | 1,5                  | 1,3   | 224    | 108            | 0,01          | 0,26  | 0,01  |                           | 53,12  | 39,18  | 6,12  | 0,07 |
|        | Батон йодирован             | 30           | 2,55                 | 0,48  | 15,09  | 69             | 0,08          |       |       |                           | 12,9   | 79,2   | 23,1  | 1,5  |
|        | Фрукты                      | 100          | 0,9                  | 0,2   | 8,1    | 38             | 0,04          | 0,28  |       |                           | 34     | 23     | 13    | 0,3  |
|        | Всего в завтрак             | 500          | 18,51                | 24,67 | 235,2  | 432            | 0,1           | 1,27  | 0,18  |                           | 376,43 | 337,66 | 31,98 | 2,27 |
|        | Обед                        |              |                      |       |        |                |               |       |       |                           |        |        |       |      |
| 45     | Салат из свежей капусты     | 60           | 13,12                | 32,49 | 62,7   | 59             |               |       |       |                           |        |        |       |      |



|     |                               |      |        |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|-----|-------------------------------|------|--------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 112 | Суп картофельный с вермишелью | 250  | 6,08   | 6,78  | 17,21  | 147  | 1,14 | 3,77  | 5,04  | 33,65  | 92,38  | 28,78 | 1,58 |
| 263 | Рагу овощное с птицей         | 250  | 22,46  | 32,6  | 24,62  | 482  | 0,19 | 21,4  | 45,27 | 76,17  | 253,6  | 58,97 | 3,12 |
| 346 | Компот из свежих яблок        | 200  | 0,56   | 0,1   | 29,99  | 125  |      |       |       | 17,95  | 14,79  | 13,57 | 0,17 |
|     | Хлеб ржано-пшеничный йодир    | 60   | 4,62   | 0,84  | 28,8   | 141  | 0,12 |       |       | 19,8   | 116,4  | 34,2  | 2,7  |
|     | Всего в обед                  | 820  | 33,72  | 40,32 | 100,62 | 895  | 1,45 | 25,17 | 50,31 | 147,57 | 477,17 | 135,5 | 7,57 |
|     | Всего в 1 неделю суббота      | 1320 | 103,09 | 54,75 | 406,95 | 1503 | 1,64 | 26,23 | 50,33 | 394,8  | 720,38 | 183,7 | 9,05 |

## Меню на 2 недели понедельник

[illegible]



|     |                                 |             |              |              |               |             |             |              |             |      |               |               |              |              |
|-----|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 291 | Плов с курицей                  | 200         | 16,9         | 16,7         | 41,976        | 385,85      | 0,224       | 3,336        | 0,32        | 4,12 | 45,3          | 272,5         | 112,5        | 2,077        |
|     | Батон йодир.                    | 30          | 2,55         | 0,48         | 15,09         | 69          | 0,08        |              |             |      | 12,9          | 79,2          | 23,1         | 1,5          |
|     | Фрукты                          | 100         | 0,9          | 0,2          | 8,1           | 38          | 0,04        | 0,28         |             |      | 34            | 23            | 13           | 0,3          |
| 382 | Какао с молоком                 | 200         | 1,5          | 1,3          | 22,4          | 107         | 0,01        | 0,26         | 0,01        |      | 53,5          | 39,64         | 6,09         | 0,08         |
|     | <b>Всего в завтрак</b>          | <b>530</b>  | <b>17,04</b> | <b>3,67</b>  | <b>76,42</b>  | <b>486</b>  | <b>0,13</b> | <b>0,45</b>  | <b>0,03</b> |      | <b>152,49</b> | <b>281,92</b> | <b>60,99</b> | <b>5,94</b>  |
|     | <b>Обед</b>                     |             |              |              |               |             |             |              |             |      |               |               |              |              |
|     | Огуец порционный                | 60          | 0,42         | 0,06         | 1,26          | 7           | 0,02        |              |             |      | 10,2          | 18            | 8,4          | 0,3          |
| 119 | Уха                             | 250         | 6,22         | 5,51         | 1,12          | 147         | 0,1         | 8,5          |             |      | 21,66         | 91,38         | 29,01        | 1,03         |
| 287 | Голубцы ленивые в соусе         | 150         | 14,49        | 18,12        | 16,39         | 281         | 0,09        | 0,6          | 0,2         |      | 18,2          | 123,52        | 22,05        | 1,33         |
| 171 | Гречка рассыпчатая              | 150         | 8,93         | 6,01         | 42,46         | 259         | 0,23        |              |             |      | 18,35         | 196,8         | 130,7        | 4,42         |
|     | Хлеб ржано-пшеничный йодир      | 30          | 4,62         | 0,84         | 28,8          | 141         | 0,12        |              |             |      | 19,8          | 116,4         | 34,2         | 2,7          |
| 359 | Кисель с витамином С            | 200         |              |              | 28,52         | 114         |             | 0,17         |             |      | 2,71          | 1,25          | 0,42         | 0,07         |
|     | <b>Всего в обед</b>             | <b>840</b>  | <b>34,68</b> | <b>30,54</b> | <b>118,55</b> | <b>949</b>  | <b>0,56</b> | <b>9,27</b>  | <b>0,2</b>  |      | <b>90,92</b>  | <b>547,35</b> | <b>224,8</b> | <b>9,85</b>  |
|     | <b>Всего в 2 недели вторник</b> | <b>1370</b> | <b>86,36</b> | <b>34,21</b> | <b>194,51</b> | <b>1434</b> | <b>0,69</b> | <b>12,22</b> | <b>0,23</b> |      | <b>244,71</b> | <b>823,27</b> | <b>284,4</b> | <b>15,79</b> |

Меню на 2 недели среда

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        |         | Энерге тическа | Витамины (мг) |       |       |        |         | Минеральные вещества (мг) |       |  |  |  |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|---------|----------------|---------------|-------|-------|--------|---------|---------------------------|-------|--|--|--|
|        |                                |              | Б                    | Ж      | У      | В1      |                | С             | А     | Е     | Са     | Р       | Mg                        | Fe    |  |  |  |
|        |                                |              |                      |        |        |         |                |               |       |       |        |         |                           |       |  |  |  |
| 2      |                                | 3            | 4                    | 5      | 6      | 7       | 8              | 9             | 10    | 11    | 12     | 13      | 14                        | 15    |  |  |  |
| 1      | Завтрак                        |              |                      |        |        |         |                |               |       |       |        |         |                           |       |  |  |  |
| 268    | Биточек куриный                | 90           | 10,06                | 10,38  | 57,43  | 363     | 0,12           | 0,22          | 0,01  |       | 65,01  | 112,33  | 18,67                     | 1,11  |  |  |  |
| 304    | Рис отварной                   | 150          | 3,780                | 4,331  | 41,024 | 218,195 | 0,179          |               | 0,021 | 0,473 | 41,280 | 174,909 | 64,251                    | 1,160 |  |  |  |
|        | Батон йодир.                   | 30           | 2,55                 | 0,48   | 15,09  | 69      | 0,08           |               |       |       | 12,9   | 79,2    | 23,1                      | 1,5   |  |  |  |
| 377    | Чай с лимоном                  | 200          | 1,5                  | 1,3    | 224    | 108     | 0,01           | 0,26          | 0,01  |       | 53,12  | 39,18   | 6,12                      | 0,07  |  |  |  |
|        | Фрукты                         | 100          | 0,9                  | 0,2    | 8,1    | 38      | 0,04           | 0,28          |       |       | 34     | 23      | 13                        | 0,3   |  |  |  |
|        | Всего в завтрак                | 570          | 14,62                | 14,43  | 306,33 | 608     | 0,19           | 1,06          | 0,02  |       | 247,23 | 243,21  | 47,99                     | 1,48  |  |  |  |
|        | Обед                           |              |                      |        |        |         |                |               |       |       |        |         |                           |       |  |  |  |
|        | Помидор порционный             | 60           | 0,66                 | 0,12   | 2,28   | 55      | 0,04           | 15            |       |       | 8,4    | 15,6    | 12                        | 0,54  |  |  |  |
| 102    | Суп картофельный с горохом     | 250          | 7,1                  | 6,88   | 17,75  | 161     | 0,18           | 4,69          | 5,04  |       | 37,91  | 110,84  | 35,41                     | 1,92  |  |  |  |
| 239    | Тефтели рыбные с соусом        | 150          | 17,68                | 110,28 | 13,68  | 227     | 0,09           | 0,69          | 8,4   |       | 29,88  | 174,16  | 29,96                     | 1,39  |  |  |  |



|     |                                  |      |       |        |        |      |      |       |       |        |        |       |       |
|-----|----------------------------------|------|-------|--------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 123 | Картофельное пюре                | 150  | 4,45  | 4,79   | 23,77  | 156  | 0,12 | 10,92 |       | 40,25  | 87,93  | 29,98 | 1,1   |
| 346 | Компот из сухофруктов с витам. С | 200  | 0,56  | 0,1    | 29,99  | 125  |      |       |       | 17,95  | 14,79  | 13,57 | 0,17  |
|     | Хлеб ржано-пшеничный йодир       | 60   | 4,62  | 0,84   | 28,8   | 141  | 0,12 |       |       | 19,8   | 116,4  | 34,2  | 2,7   |
|     | Всего в обед                     | 870  | 35,07 | 110,45 | 116,27 | 865  | 0,55 | 31,3  | 13,44 |        |        |       |       |
|     | Всего в 2 неделю среда           | 1440 | 50,46 | 124,88 | 428,6  | 1500 | 0,72 | 21,36 | 13,46 | 429,63 | 786,71 | 211,1 | 10,05 |

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге тическа | Витамины (мг) |       |      |      |        | Минеральные вещества (мг) |       |       |  |  |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------|---------------|-------|------|------|--------|---------------------------|-------|-------|--|--|
|        |                                |              | Б                    | Ж     | У      |                | В1            | С     | А    | Е    | Са     | Р                         | Мg    | Fe    |  |  |
|        |                                |              | 4                    | 5     | 6      |                | 8             | 9     | 10   | 11   | 12     | 13                        | 14    | 15    |  |  |
| 1      | Завтрак                        | 3            |                      |       |        | 7              |               |       |      |      |        |                           |       |       |  |  |
| 210    | Омлет натуральный              | 200          | 18,78                | 29,93 | 3,36   | 358            | 0,09          | 0,28  | 0,23 |      | 13,18  | 287,93                    | 22,08 | 3,23  |  |  |
|        | Сыр порционный                 | 10           | 2,6                  | 2,65  | 0,5    | 37             | 0,01          | 0,28  | 0,03 |      | 105    | 54                        |       |       |  |  |
| 379    | Кофейный напиток с молоком     | 200          | 1,5                  | 1,3   | 224    | 108            | 0,01          | 0,26  | 0,01 |      | 53,12  | 39,18                     | 6,12  | 0,07  |  |  |
|        | Батон йодир.                   | 30           | 2,55                 | 0,48  | 15,09  | 69             | 0,08          |       |      |      | 12,9   | 79,2                      | 23,1  | 1,5   |  |  |
|        | Фрукты                         | 100          | 1,5                  | 0,5   | 21     | 95             | 0,04          | 10    |      |      | 8      | 28                        | 42    | 0,6   |  |  |
|        | Всего в завтрак                | 540          | 26,93                | 34,86 | 263,95 | 667            | 0,23          | 10,82 | 0,27 |      | 192,2  | 488,31                    | 93,3  | 5,4   |  |  |
|        | Обед                           |              |                      |       |        |                |               |       |      |      |        |                           |       |       |  |  |
|        | Огурец порционный              | 60           | 0,42                 | 0,06  | 1,26   | 7              | 0,02          |       |      |      | 10,2   | 18                        | 8,4   | 0,3   |  |  |
| 96     | Рассольник Ленинградский       | 250          | 4,94                 | 9,18  | 15,87  | 164            | 0,09          | 6,84  | 5,05 |      | 32,17  | 86,72                     | 26,01 | 1,07  |  |  |
| 259    | Жаркое по-домашнему            | 250          | 27,75                | 26,75 | 35,96  | 486            | 0,26          | 15,35 | 0,29 |      | 43,04  | 239,46                    | 64,07 | 3,13  |  |  |
|        | Хлеб ржано-пшеничный йодир     | 60           | 4,62                 | 0,84  | 28,8   | 141            | 0,12          |       |      |      | 19,8   | 116,4                     | 34,2  | 2,7   |  |  |
| 359    | Кисель с витамином С           | 200          |                      |       | 28,52  | 114            |               | 0,17  |      |      | 2,71   | 1,25                      | 0,42  | 0,07  |  |  |
|        | Всего в обед                   | 820          | 37,31                | 36,77 | 109,15 | 905            | 0,47          | 22,36 | 5,34 |      | 97,72  | 443,83                    | 124,7 | 6,97  |  |  |
|        | Всего в 2 неделю четверг       | 1360         | 53,22                | 62,28 | 381,96 | 1479           | 0,74          | 32,55 | 5,4  |      | 501,91 | 863,54                    | 221,4 | 10,31 |  |  |
|        | Меню на 2 неделю пятница       |              |                      |       |        |                |               |       |      |      |        |                           |       |       |  |  |
| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге тическа | Витамины (мг) |       |      |      |        | Минеральные вещества (мг) |       |       |  |  |
|        |                                |              | Б                    | Ж     | У      |                | В1            | С     | А    | Е    | Са     | Р                         | Мg    | Fe    |  |  |
|        |                                |              | 4                    | 5     | 6      |                | 8             | 9     | 10   | 11   | 12     | 13                        | 14    | 15    |  |  |
| 24     | Салат из свежих овощей         | 60           | 0,66                 | 0,12  | 2,28   | 55             | 0,04          | 15    |      |      | 12     | 13                        | 14    | 15    |  |  |
| 299    | Суфле из печени                | 90           | 16,91                | 8,99  | 16,23  | 149,93         | 0,12          | 0,00  | 0,02 | 0,18 | 154,50 | 161,51                    | 52,23 | 1,31  |  |  |



|     |                                 |             |              |              |               |             |             |              |              |               |               |              |              |
|-----|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 202 | Макароны отв. с маслом          | 150         | 6,18         | 5,76         | 37,56         | 229         | 0,07        |              |              | 11,3          | 48,62         | 8,77         | 0,89         |
|     | Батон йодир.                    | 30          | 2,55         | 0,48         | 15,09         | 69          | 0,08        |              |              | 12,9          | 79,2          | 23,1         | 1,5          |
| 382 | Какао с молоком                 | 200         | 1,5          | 1,3          | 22,4          | 107         | 0,01        | 0,26         | 0,01         | 53,5          | 39,64         | 6,09         | 0,08         |
|     | <b>Всего в завтрак</b>          | <b>530</b>  | <b>14,94</b> | <b>15,63</b> | <b>69,27</b>  | <b>474</b>  | <b>0,16</b> | <b>0,26</b>  | <b>0,01</b>  | <b>88,57</b>  | <b>226,08</b> | <b>43,7</b>  | <b>3,18</b>  |
|     | <b>Обед</b>                     |             |              |              |               |             |             |              |              |               |               |              |              |
|     | Помидор порционный              | 60          | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 55          | 0,04        | 15           |              | 8,4           | 15,6          | 12           | 0,54         |
| 108 | Суп картофельный с клецками     | 250         | 6,08         | 6,78         | 17,21         | 147         | 1,14        | 3,77         | 5,04         | 33,65         | 92,38         | 28,78        | 1,58         |
| 260 | Гуляш из птицы                  | 120         | 20,8         | 17,13        | 10,21         | 278         | 0,07        | 1,77         | 31,42        | 22,13         | 120,25        | 16,01        | 1,32         |
| 171 | Гречка рассыпчатая              | 150         | 8,93         | 6,01         | 42,46         | 259         | 0,23        |              |              | 18,35         | 196,8         | 130,7        | 4,42         |
| 346 | Компот из свежих яблок          | 200         | 0,56         | 0,1          | 29,99         | 125         |             |              |              | 17,95         | 14,79         | 13,57        |              |
|     | Хлеб ржано-пшеничный йодир      | 60          | 4,62         | 0,84         | 28,8          | 141         | 0,12        |              |              | 19,8          | 116,4         | 34,2         |              |
|     | <b>Всего в обед</b>             | <b>840</b>  | <b>41,65</b> | <b>30,98</b> | <b>130,95</b> | <b>1005</b> | <b>1,6</b>  | <b>20,54</b> | <b>36,46</b> | <b>120,28</b> | <b>556,22</b> | <b>235,3</b> | <b>7,86</b>  |
|     | <b>Всего в 2 недели питания</b> | <b>1310</b> | <b>56,59</b> | <b>46,61</b> | <b>200,22</b> | <b>1479</b> | <b>1,76</b> | <b>20,8</b>  | <b>36,47</b> | <b>208,85</b> | <b>782,3</b>  | <b>316,6</b> | <b>11,04</b> |

**Меню на 2 недели суббота**

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              |            | Энергетическая | Витамины (мг) |             |    |    |               | Минеральные вещества (мг) |              |             |  |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------|----------------|---------------|-------------|----|----|---------------|---------------------------|--------------|-------------|--|
|        |                                |              | Б                    | Ж            | У            | тическа    |                | В1            | С           | А  | Е  | Са            | Р                         | Mg           | Fe          |  |
| 1      | <b>Завтрак</b>                 | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7          |                | 8             | 9           | 10 | 11 | 12            | 13                        | 14           | 15          |  |
| 173    | Каша геркулесовая молочная     | 200          | 5,21                 | 8,3          | 24,15        | 192        | 0,12           | 0,37          | 0,01        |    |    | 93,8          | 148,76                    | 44,44        | 1,07        |  |
| 4      | Бутерброд с сыром и маслом     | 65           | 2,6                  | 2,65         | 0,53         | 37         |                | 0,28          | 0,02        |    |    | 105           | 54                        |              |             |  |
|        | Яблоко                         | 100          | 1,5                  | 0,5          | 21           | 95         | 0,04           | 10            |             |    |    | 8             | 28                        | 42           | 0,6         |  |
| 377    | Чай с лимоном                  | 200          | 1,5                  | 1,3          | 224          | 108        | 0,01           | 0,26          | 0,01        |    |    | 53,12         | 39,18                     | 6,12         | 0,07        |  |
|        | <b>Всего в завтрак</b>         | <b>565</b>   | <b>14,46</b>         | <b>15,38</b> | <b>264,3</b> | <b>443</b> | <b>0,21</b>    | <b>1,19</b>   | <b>0,06</b> |    |    | <b>369,82</b> | <b>375,14</b>             | <b>73,66</b> | <b>2,64</b> |  |
|        | <b>Обед</b>                    |              |                      |              |              |            |                |               |             |    |    |               |                           |              |             |  |
|        | Огурец порционный              | 60           | 0,42                 | 0,06         | 1,26         | 7          | 0,02           |               |             |    |    | 10,2          | 18                        | 8,4          | 0,3         |  |
| 104    | Суп с мясными фрикадельками    | 250          | 6,22                 | 5,51         | 1,12         | 147        | 0,1            | 8,5           |             |    |    | 21,66         | 91,38                     | 29,01        | 1,03        |  |
| 291    | Плов из птицы                  | 250          | 28,9                 | 28,71        | 41,95        | 541        | 0,14           | 0,99          | 0,29        |    |    | 24,31         | 228,94                    | 53,69        | 2,17        |  |
|        | Хлеб ржано-пшеничный йодир     | 60           | 4,62                 | 0,84         | 28,8         | 141        | 0,12           |               |             |    |    | 19,8          | 116,4                     | 34,2         | 2,7         |  |
| 359    | Кисель с витамином С           | 200          |                      |              | 28,52        | 114        |                | 0,17          |             |    |    | 2,71          | 1,25                      | 0,42         | 0,07        |  |



|  |                          |      |        |        |         |       |      |        |        |  |         |         |       |      |
|--|--------------------------|------|--------|--------|---------|-------|------|--------|--------|--|---------|---------|-------|------|
|  | Всего в обед             | 820  | 40,16  | 35,12  | 101,65  | 950   | 0,38 | 9,66   | 0,29   |  | 78,68   | 455,97  | 125,7 | 6,27 |
|  | Всего в 2 недели с/б/ота | 1270 | 54,62  | 50,5   | 365,95  | 1393  | 0,59 | 10,85  | 0,35   |  | 448,5   | 831,11  | 199,4 | 8,91 |
|  | Всего среднее за период  | 1340 | 689,33 | 618,94 | 3457,31 | 17013 | 9,94 | 311,64 | 234,38 |  | 4084,08 | 9122,63 | 2749  | 132  |