

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель структурного подразделения
ГАУ КО ОО ШИЛИ – Центр выявления,
поддержки и развития способностей и талантов
детей и молодежи Калининградской области

Сандровский Р.А.

«1» Июня 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «КАРАВАЙ»
Зиновьева В.П.

«1» Июня 2025 г.



Меню основного организованного питания

Для детей в летнем лагере Центра выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Калининградской области, структурного подразделения

ГАУ КО ОО ШИЛИ

Возрастная категория: 12 – 18 лет

сезон: лето 2025 г.

ГАУ КО ОО ШИТИ (Ушаково)

Возрастная группа
12-18 лет
Сезон летний

День: 1 (первый)

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
173М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7,63	6,84	35,44	234,34	0,23	1,04	31,1	0,58	120,33	214,17	23,75	1,66		
223М/ССЖ	Запеканка из творога с джемом, 150/15	165	23,55	14,96	31,92	361,37	0,07	0,62	96,8	0,51	207,19	286,34	30,55	0,76		
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03		
382М/ССЖ	Какао на молоке, 200/10	200	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
Итого за Завтрак		625	38,79	32,40	106,35	879,37	0,42	2,83	192,82	1,94	464,84	653,21	100,45	4,45		
Обед																
24М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71		
82М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,28	6,44	12,83	127,05	0,05	19,04	211,9	1,52	44,05	53,5	23,59	1,09		
268М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	21,35	16,52	22,81	328,10	0,75	4,71	26,72	0,75	36,06	230,34	37,84	3,06		
171М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44		
342М/ССЖ	Компот из ягод свежемороженых 200/10	200	0,16	0,04	12,1	50,3	0,01	3		0,06	7,7	6	5,2	0,13		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34		
Итого за Обед		1 010	42,40	36,70	146,86	1064,79	1,32	29,35	2266,94	7,65	174,49	684,5	288,72	12,95		
Полдник																
421М/ССЖ	Выпечное изделие в ассортименте шт (у)	60	3,77	6,69	25,25	176,56	0,06	1,45	45,38	0,56	19,72	42,13	7,43	0,81		
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0,2	240	180	28	0,2		
338М	Фрукт	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6		
Итого за Полдник		460	5,57	7,49	66,05	362,56	0,12	15,45	49,38	1,56	71,72	88,13	39,43	8,21		
Ужин																
45М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61		
290М/ССЖ	Гуляш из курдюцы	130	19,48	16,39	4,43	239,27	0,1	2,65	14,56	3,64	15,14	183	22,77	0,97		
128М/ССЖ	Картофельное пюре	200	4,39	7,98	29,48	207,9	0,22	34,6	52,45	0,29	58,67	130,23	43,85	1,61		
377М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8		2,9	0,5	0,01	8,05	9,78	5,24	0,99		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
Итого за Ужин		880	27,34	22,43	76,54	620,39	0,48	89,23	814,15	4,49	130,72	452,33	131,14	5,28		
Ужин 2																
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	Кондитерское изделие в ассортименте	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120		
Итого за Ужин 2		225	7,68	7,45	28,20	212,25	0,1	2,6	46,5	0,2	247,25	202,5	33	0,73		
Итого за день		3 000	121,78	106,47	423,99	3139,36	2,44	139,46	3369,79	15,84	1079,02	2080,67	592,74	31,62		

День: 2 (второй)

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
174М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	4,86	4,54	35,51	202,86	0,06	1,04	31,1	0,25	102,33	127,43	29,37	0,48		
210М/ССЖ	Омлет натуральный	100	9,42	8,48	2,38	123,65	0,06	0,52	177,8	0,43	84,85	161,03	13,47	1,67		
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03		
15М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	17,6	100	7	0,2		
377М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8		2,9	0,5	0,01	8,05	9,78	5,24	0,89		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2		
Итого за Завтрак		590	24,47	26,73	71,09	626,9	0,24	4,6	312	1,97	388,87	423,79	62,06	4,39		
Обед																
43М/ССЖ	Салат овощной	100	2,85	9,64	3,55	113,03	0,04	26,75	70,75	3,84	35,2	51,75	16,53	0,92		
88М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,93	6,59	12,09	128,12	0,09	39,19	293,09	1,55	55,42	65,87	28,11	1,02		
260М/ССЖ	Гуляш из свинины	130	16,55	18,63	4,11	255,43	0,73	3,44	181,84	1,19	21,94	183,15	23,45	1,23		
202М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	0,1		22,5	0,91	13,87	51,47	9,26	0,94		
342М/ССЖ	Компот из ягод свежемороженых 200/10	200	0,16	0,04	12,1	50,3	0,01	3		0,06	7,7	6	5,2	0,13		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95		
		970	38,21	38,59	111,03	949,35	1,38	74,29	571,48	6,62	154,59	598,78	168,68	9,82		
Полдник																
410М/ССЖ	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	60	7,52	6,62	22,33	179,7	0,06	0,15	25,76	1,8	47,54	86,38	10,61	0,56		
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2		
338М	Чайлоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	10	0,4	32	22	18	4,4		
Итого за Полдник		460	9,32	7,62	62,13	366,7	0,15	24,15	35,76	2,4	93,54	122,38	36,61	7,76		
Ужин																
20М/ССЖ	Помидор свежий порционно	100	1,14	5,19	11,13	96,58	0,02	10	2,99	2,33	30,13	32,54	17,71	1,67		
1702	Жаркое по-домашнему с нулией	300	26,38	26,122	43,36	516,44	0,375	53,52	0,480	5,837	61,362	313,471	140,796	3,813		
376М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
Итого за Ужин		680	30,80	23,90	77,76	647,75	0,46	67,3	967,56	7,85	134,33	432,81	123,61	6,12		
Ужин 2																
	Кондитерское изделие в ассортименте	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120		
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
Итого за Ужин 2		230	7,08	6,50	44,49	266,6	0,08	1,8	40	0,72	245,3	203	32,7	0,44		
Итого за день		2 930	109,88	103,34	366,50	2856,3	2,31	172,14	1928,8	19,56	1016,63	1780,76	429,66	28,53		

День: 3 (третий)

№ ре- ц.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
173М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	8,79	6,36	43,74	268,2	0,25	1,3	37,03	0,28	136,11	210,03	56,43	1,51		
242К/ССЖ	Суфле творожное с джемом, 150/15	165	22,85	12,96	24,33	309,74	0,08	0,92	111,00	0,47	220,47	298,10	31,79	0,97		
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03		
376М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
Итого за Завтрак		625	35,67	27,09	102,40	802,96	0,41	2,32	193,53	1,5	375,73	562,87	109,17	4,36		
Обед																
67М/ССЖ	Огулец свежий порционно	100	1,41	5,19	4,75	71,1	0,06	15,1	8	2,39	40,33	67,15	24,72	1,03		
101М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	4,38	7,11	17,93	153,54	0,09	12,5	201,65	2,36	13,94	58,68	22,96	0,76		
278М/ССЖ	Тефтели мясные (свинина) в соусе	130	15,68	14,17	7,85	224,27	0,36	1,69	16,94	0,42	17,51	169,57	25,14	1,14		
171М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44		
342М/ССЖ	Компот из фруктов 200/10	200	0,16	0,04	12,1	50,3	0,01	3		0,06	7,7	6	5,2	0,13		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34		
Итого за Обед		1 000	46,39	38,59	118,11	998,56	1,84	73,24	2609,77	10,48	173,14	660,14	196,56	8,04		
Полдник																
410М/ССЖ	Выпечное изделие в ассортименте шт (У)	60	7,52	6,62	22,33	179,7	0,06	0,15	25,76	1,8	47,54	86,38	10,61	0,56		
338М	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	10	0,4	32	22	18	4,4		
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2		
Итого за Полдник		460	9,32	7,62	62,13	365,7	0,15	24,15	35,76	2,4	93,54	122,38	36,61	7,76		
Ужин																
55К/ССЖ	Салат из белокочанной капусты, помидоров и зелени	100	1,41	5,17	3,98	68,8	0,04	32,95	66,31	2,5	38,46	32,75	19	0,71		
322К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	130	20,15	17,49	1,05	239,91	0,09	0,2	91,68	0,18	148,14	231,54	23,53	0,85		
355К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	4,15	4,92	39,47	219,33	0,07	4,8	507	0,42	22,84	106,38	37,69	0,94		
377М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8		2,9	0,5	0,01	8,05	9,78	5,24	0,89		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
Итого за Ужин		660	29,96	28,14	80,15	695,48	0,28	68,05	690	3,86	227,99	422,92	101,63	4,44		
Ужин 2																
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	Кондитерское изделие в ассортименте	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120		
Итого за Ужин 2		225	6,38	12,65	37,23	293,5	0,07	1,8	41,5		244	198,5	31,5	0,35		
Итого за день		2 970	127,92	114,09	400,02	3156,2	2,75	169,56	3570,56	18,24	1114,4	1966,81	475,47	24,95		

День: 4 (четвертый)																		
№ ре- ц.	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
173М/ССЖ	Каша вязкая молочно-я из гречневой крупы	200	8,27	5,73	35,71	227,74	0,23	1,04	32,04	0,49	107,74	213,26	105,3	3,26				
210М/ССЖ	Омлет натуральный	100	9,42	8,48	2,38	123,65	0,06	0,52	177,8	0,43	84,85	161,03	13,47	1,67				
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03				
15М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	17,6	100	7	0,2				
382М/ССЖ	Какао на молоке, 200/10	200	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1				
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2				
Итого за Завтрак		590	30,33	30,03	81,89	722,96	0,48	30,11	681,46	3,18	521,59	641,21	212,2	13,85				
Обед																		
52М/ОП	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1,5	5,16	3,96	68,47	0,03	36,8	3,2	2,29	41,6	27,68	14,03	0,53				
95М/ССЖ	Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,74	7,64	17,6	159,01	0,11	16,64	212,86	1,96	26,24	70,33	27,19	0,96				
256М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	130	16,55	18,63	4,11	255,43	0,73	3,44	181,84	1,19	21,94	183,15	23,45	1,23				
202М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	0,1		22,5	0,91	13,87	51,47	9,26	0,94				
342М/ССЖ	Компот из ягод свежемороженых 200/10	200	0,16	0,04	12,1	50,3	0,01	3		0,06	7,7	6	5,2	0,13				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34				
Итого за Обед		970	35,22	37,10	131,25	990,2	1,18	44,83	1045,74	8,55	127,44	491,78	137,43	7,36				
Полдник																		
421М/ССЖ	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	60	3,77	6,69	25,25	176,56	0,06	1,45	45,38	0,56	19,72	42,13	7,43	0,81				
338М	Фрукт	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6				
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0,2	240	180	28	0,2				
Итого за Полдник		460	5,57	7,49	66,05	362,56	0,12	15,45	49,38	1,56	71,72	88,13	39,43	8,21				
Ужин																		
67М/ССЖ	Огуец свежий порционно	100	1,41	5,19	4,75	71,1	0,06	15,1	8	2,39	40,33	67,15	24,72	1,03				
234М/ССЖ	Котлеты рыбные с маслом сливочным, 130/5	135	21,76	11,96	13,16	247,30	0,16	1,49	75,46	1,99	67,18	296,24	47,21	1,16				
128М/ССЖ	Картофельное пюре	200	4,39	7,98	29,48	207,9	0,22	34,6	52,45	0,29	58,67	130,23	43,85	1,61				
377М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8		2,9	0,5	0,01	8,05	9,78	5,24	0,89				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1				
Итого за Ужин		685	31,93	25,66	85,66	704,59	0,52	49,74	395,61	5,29	170,42	526,79	134,24	5,53				
Ужин 2																		
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
	Кондитерское изделие в ассортименте	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120				
Итого за Ужин 2		225	7,68	7,45	28,20	212,25	0,1	2,6	46,5	0,2	247,25	202,5	33	0,73				
Итого за день		2 930	110,73	107,73	393,05	2992,56	2,4	142,73	2218,69	18,78	1138,42	1950,41	556,3	35,68				

День: 5 (пятый)

№ рек.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
173М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	7,73	4,76	42,43	244,19	0,18	1,04	31,1	0,94	119,05	208,67	40,77	2,42		
222М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 150/15	165	26,92	15,62	30,26	375,46	0,09	2,78	107,85	0,67	234,80	329,44	39,47	1,08		
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03		
379М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/10	200	2,65	2,29	14,44	89,65	0,04	1,17	19,8	0,09	108,51	81	12,65	0,12		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
Итого за Завтрак		625	41,33	30,42	111,41	892,9	0,39	4,99	203,75	2,45	476,26	665,61	109,44	4,65		
Обед																
49М/ССЖ	Салат витаминный 12 вариант/	100	2,1	5,18	7,77	86,35	0,06	34,35	276,5	2,38	39,42	46,16	20,44	0,69		
212М/ССЖ	Суп-лапша домашняя с курицей	250	8,62	7,83	14,14	161,59	0,32	1,62	25,4	1,31	15,08	81,68	11,02	0,85		
184	Биточек мясной (свинина)	100	21,454	28,074	8,726	373,389	0,654	1,749		3,555	17,701	145,387	20,429	1,309		
147М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	200	5,56	4,11	45,31	241,03	0,33	55,6	8,34	1,6	29,27	161,6	64,03	2,51		
342М/ССЖ	Компот из ягод свежемороженых 200/10	200	0,16	0,04	12,1	50,3	0,01	3		0,06	7,7	6	5,2	0,13		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34		
Итого за Обед		1 000	45,42	35,14	146,11	1076,73	1,4	200,62	463,74	8,43	136,33	532,37	118,99	9,06		
Полдник																
421М/ССЖ	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	60	3,77	6,69	25,25	176,56	0,06	1,45	45,38	0,56	19,72	42,13	7,43	0,81		
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0,2	240	180	28	0,2		
338М	Фрукт	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6		
Итого за Полдник		460	5,57	7,49	66,05	362,56	0,12	15,45	49,38	1,56	71,72	88,13	39,43	8,21		
Ужин																
66К/ССЖ	Помидор свежий порционно	100	1,14	5,19	11,13	96,58	0,02	10	2,99	2,33	30,13	32,54	17,71	1,67		
230М/ССЖ	Гуляш из курицы	130	19,48	16,39	4,43	239,27	0,1	2,65	14,56	3,64	15,14	183	22,77	0,97		
171М/ССЖ	Каша речневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44		
377М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8		2,9	0,5	0,01	8,05	9,78	5,24	0,89		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
Итого за Ужин		685	32,98	21,85	70,32	614,17	0,49	60,43	218,65	5,17	140,38	521,61	128,49	5,22		
Ужин 2																
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			0,2	14	14	8		
	Кондитерское изделие в ассортименте	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120		
Итого за Ужин 2		230	8,92	5,39	28,86	201,3	0,14	2,6	44	0,71	248,4	214,2	41,2	0,98		
Итого за день		3 000	134,22	100,29	422,75	3147,66	2,54	284,09	979,52	18,32	1073,09	2021,92	437,55	28,12		

День: 6 (шестой)

№ ре- ц.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
181М/ССЖ	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,33	4,47	29,34	179,55	0,07	1,04	31,1	0,55	103,77	97,78	16,5	0,4		
401/2017	Оладьи с соусом ягодным 150/15	165	17,61	18,52	112,93	418	25,2	0,22	1,61		119,8	173,6	47,77	2,3		
14И/ОП	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03		
377М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8		2,9	0,5	0,01	8,05	9,78	5,24	0,89		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
Итого за Завтрак		625	34,96	24,62	88,69	724,28	0,24	6,66	167,65	1,92	342,12	461,85	74,25	3,36		
Обед																
43М/ССЖ	Салат овощной	100	2,85	9,64	3,55	113,03	0,04	26,75	70,75	3,84	35,2	51,75	16,53	0,92		
102М/ССЖ	Свекольник со сметаной на бульоне	250	4,822	8,679	12,971	149,285	0,061	10,568	0,215	2,485	48,643	51,742	25,435	1,416		
4852	Филе куриное запеченное в пароварке	100	23,84	23,0	16,38	367,59	0,09	1,96	0,0	4,43	23,02	166,03	73,53	1,79		
202М/ССЖ	Макароны отварные (спагетти)	180	6,31	4,37	40,25	225,71	0,1		22,5	0,91	13,87	51,47	9,26	0,94		
342М/ССЖ	Компот из ягод свежемороженых 200/10	200	0,16	0,04	12,1	50,3	0,01	3		0,06	7,7	6	5,2	0,13		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34		
Итого за Обед		980	41,71	34,50	142,81	1042,69	1,32	244,62	831,44	10,19	166,36	590,25	182,36	10,28		
Полдник																
410М/ССЖ	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	60	7,52	6,62	22,33	179,7	0,06	0,15	25,76	1,8	47,54	86,38	10,61	0,56		
338М	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	10	0,4	32	22	18	4,4		
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2		
Итого за Полдник		460	9,32	7,62	62,13	365,7	0,15	24,15	35,76	2,4	93,54	122,38	36,61	7,76		
Ужин																
20М/ССЖ	Орррр свежий порционно	100	1,41	5,19	4,75	71,1	0,06	15,1	8	2,39	40,33	67,15	24,72	1,03		
291М/ССЖ	Плов с отварной птицей	350	33,74	18,13	58,63	527,35	0,22	4,65	1121,56	2,75	41,03	400,84	87,41	2,37		
376М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
Итого за Ужин		700	39,30	23,84	97,58	757,37	0,36	19,85	1130,06	5,79	98,11	519,73	133,03	5,25		
Ужин 2																
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	Кондитерское изделие в ассортименте	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120		
Итого за Ужин 2		230	7,08	6,50	44,49	286,6	0,08	1,8	40	0,72	24,53	203	32,7	0,44		
Итого за День		2 995	132,37	97,08	435,70	3156,64	2,15	297,08	2204,91	21,02	945,43	1897,21	458,95	27,09		

День: 7 (середній)

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
174М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	4,86	4,54	35,51	202,86	0,06	1,04	31,1	0,25	102,33	127,43	29,37	0,48		
215И/ОП	Омлет с помидорами	100	10	9,57	2,74	137,75	0,07	5,64	221,03	0,61	78,42	167,31	16,85	1,98		
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03		
15М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2		
377М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8		2,9	0,5	0,01	8,05	9,78	5,24	0,89		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2		
Итого за Завтрак		590	24,58	27,89	77,62	664,31	0,24	9,72	355,23	1,85	381	459,72	78,31	4,78		
Обед																
52И/ОП	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1,5	5,16	3,96	68,47	0,03	36,8	3,2	2,29	41,6	27,68	14,03	0,53		
102М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	7,74	5,16	19,28	154,87	0,34	11,7	205,9	1,56	32,94	102,16	36,38	2,15		
184С	Котлета мясная (свинина)	100	13,96	19,57	16,409	297,66	0,454	1,073	0,032	3,428	14,25	88,031	20,378	1,411		
355К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	4,15	4,92	39,47	219,33	0,07	4,8	507	0,42	22,84	106,38	37,69	0,94		
342М/ССЖ	Компот из ягод свежемороженых 200/10	200	0,16	0,04	12,1	50,3	0,01	3		0,06	7,7	6	5,2	0,13		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34		
Итого за Обед		980	43,85	39,12	136,43	1059,25	1,24	76,34	1219,2	10,67	318,6	658,46	195,51	10,53		
Полдник																
415М/ССЖ	Выпечное изделие в ассортименте шт (У)	60	4,96	7,24	28,67	199,64	0,07	0,21	52,52	0,64	30,38	59,64	8,83	0,61		
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0,2	240	180	28	0,2		
338М	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	10	0,4	32	22	18	4,4		
Итого за Полдник		460	6,76	8,24	68,47	386,64	0,16	24,21	62,52	1,24	76,38	95,64	34,83	7,81		
Ужин																
66К/ССЖ	Помидор свежий порционно	100	1,14	5,19	11,13	96,58	0,02	10	2,99	2,33	30,13	32,54	17,71	1,67		
142М/ССЖ	Жаркое по-домашнему с мясом (свинина)	300	24,95	32,20	44,87	569,23	0,94	52,03	0,48	5,67	59,60	299,48	85,78	3,68		
376М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,94		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
Итого за Ужин		680	38,13	29,59	70,93	700,02	0,46	91,19	275,35	7,41	91,82	457,76	110,87	5,39		
Ужин 2																
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	Кондитерское изделие в ассортименте	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120		
Итого за Ужин 2		230	7,48	6,50	30,89	214,6	0,1	1,4	40	0,72	243,3	195	30,7	0,44		

Итого за день		2 940	120,80	111,34	384,34	3023,82	2,2	202,86	1952,3	21,89	1111,1	1866,58	450,22	28,95
---------------	--	-------	--------	--------	--------	---------	-----	--------	--------	-------	--------	---------	--------	-------

День: 8 (воскресный)

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
173М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7,63	6,84	35,44	224,34	0,23	1,04	31,1	0,58	120,33	214,17	23,75	1,66			
219М/ССЖ	Сырники из творога с джемом, 150/15	165	26,78	13,34	32,07	360,77	0,09	0,68	81,90	0,59	228,68	318,85	34,67	0,83			
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03			
15М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2			
376М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85			
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2			
Итого за Завтрак		590	26,71	29,09	76,98	679,31	0,4	1,8	312	1,99	402,63	538,64	68,47	5,61			
Обед																	
23М/ССЖ	Помидор свежий порционно	100	1,14	5,19	11,13	96,58	0,02	10	2,99	2,33	30,13	32,54	17,71	1,67			
103М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,26	7,45	18,69	167,28	0,26	11,93	209,04	2,13	17,03	81,84	22,5	1,07			
4852	Филе куриное запаренное в пароварке	100	23,84	23,0	16,38	367,59	0,09	1,96	0,0	4,43	23,02	166,03	73,53	1,79			
128М/ССЖ	Картофельное пюре	200	4,39	7,98	29,48	207,9	0,22	34,6	52,45	0,29	58,67	130,23	43,85	1,61			
350М/ССЖ	Компот из ягод свежемороженых, 200/10	200	0,19	0,05	19,46	80,03	0,01	3,45		0,07	12,41	13,83	5,98	0,15			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8			
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34			
Итого за Обед		980	36,98	36,81	129,99	984,15	0,99	120,84	8127,19	7,27	186,57	701,51	150,05	13,33			
Полдник																	
410М/ССЖ	Вяленное изделие в ассортименте шт (v)	60	7,52	6,62	22,33	179,7	0,06	0,15	25,76	1,8	47,54	86,38	10,61	0,56			
338М	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	10	0,4	32	22	18	4,4			
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2			
Итого за Полдник		460	9,32	7,62	62,13	365,7	0,15	24,15	35,76	2,4	93,54	122,38	36,61	7,76			
Ужин																	
23М/ССЖ	Огурец свежий порционно	100	1,41	5,19	4,75	71,1	0,06	15,1	8	2,39	40,33	67,15	24,72	1,03			
290М/ССЖ	Гречка из курицы	130	19,48	16,39	4,43	239,27	0,1	2,65	14,56	3,64	15,14	183	22,77	0,97			
171М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44			
376М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1			
Итого за Ужин		660	29,25	26,24	71,82	641,66	0,35	54,25	168,47	7,91	75,08	378,45	86,81	5,7			
Ужин 2																	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8			
Кондитерское изделие в ассортименте		30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120			
Итого за Ужин 2		225	6,38	12,65	37,23	293,5	0,07	1,8	41,5		244	198,5	31,5	0,35			
Итого за День		2 915	108,64	112,41	378,15	2964,32	1,96	202,84	8684,92	19,57	1001,82	1939,48	373,44	32,75			

День: 9 (пятый)																	
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
175М/ССЖ	Каша вязкая молочноя из смеси круп	200	4,93	4,54	30,73	183,96	0,11	0,87	28,72	0,21	87,97	122,71	30,74	0,69			
223М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/15	165	23,66	14,99	26,40	340,63	0,07	2,72	96,80	0,55	212,43	289,54	34,19	0,84			
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03			
377М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8		2,9	0,5	0,01	8,05	9,78	5,24	0,89			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1			
Итого за Завтрак		625	35,58	29,61	96,38	802,37	0,38	6,66	173,4	1,89	354,71	559,99	79,73	4,42			
Обед																	
43М/ССЖ	Салат овощной	100	2,85	9,64	3,55	113,03	0,04	26,75	70,75	3,84	35,2	51,75	16,53	0,92			
151К/ССЖ	Уха	250	6,86	4,92	13,62	126,28	0,13	20,86	51,65	0,44	32,96	121,62	31,26	1,29			
278М/ССЖ	Тефтели мясные (свинина) в соусе	130	15,68	14,17	7,85	224,27	0,36	1,89	16,94	0,42	17,51	169,57	25,14	1,14			
145М/ССЖ	Картофель отварной с маслом	200	4,050	5,871	32,535	199,179	0,240	39,800	0,028	0,269	32,620	119,770	46,458	1,892			
350М/ССЖ	Комлот из ягод свежемороженых, 200/10	200	0,19	0,05	19,46	80,03	0,01	3,45		0,07	12,41	13,83	5,98	0,15			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8			
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34			
Итого за Обед		980	36,59	38,90	124,91	979,25	0,92	85,3	197,21	6,57	166,85	611,4	164,01	8,8			
Полдник																	
409М/ССЖ	Выпечное изделие в ассортименте шт (у)	60	4,29	2,34	30,42	160,19	0,07	0,4	77,7	1,04	24,66	51,5	16,11	0,82			
338М	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	10	0,4	32	22	18	4,4			
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0,2	240	180	28	0,2			
Итого за Полдник		460	6,09	3,34	70,22	346,19	0,16	24,4	87,7	1,64	70,66	87,5	42,11	8,02			
Ужин																	
49М/ССЖ	Омлет свежий порционно	100	1,41	5,19	4,75	71,1	0,06	15,1	8	2,39	40,33	67,15	24,72	1,03			
294М/ССЖ	Биточки из курицы с маслом сливочным, 130/5	135	21,23	14,26	15,10	289,92	0,14	0,90	37,06	1,34	20,64	202,42	29,90	1,44			
202М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	0,1		22,5	0,91	13,87	51,47	9,26	0,94			
376М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1			
Итого за Ужин		665	33,89	24,37	98,77	749,42	0,38	65,35	361,07	5,39	92,38	352,3	81,01	5,01			
Ужин 2																	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8			
	Кондитерское изделие в ассортименте	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120			
Итого за Ужин 2		230	7,48	6,50	32,49	216,6	0,1	2,6	44	0,92	243,3	195	30,7	0,44			
Итого за День		2 960	119,63	102,72	422,77	3093,83	1,94	184,31	863,38	16,41	927,9	1806,19	397,66	26,69			

День: 10 (десятий)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
173М/ССЖ	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	8,27	5,73	35,71	227,74	0,23	1,04	32,04	0,49	107,74	213,26	105,3	3,26		
242М/ССЖ	Суфле творожное с соусом ягодным, 150/15	165	22,96	12,99	18,81	289,00	0,08	3,02	111	0,51	225,71	302,3	35,43	1,05		
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03		
379М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/10	200	2,65	2,29	14,44	89,65	0,04	1,17	19,8	0,09	108,51	81	12,65	0,12		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
Итого за Завтрак		625	37,91	28,76	93,24	789,99	0,43	5,23	207,84	1,84	455,86	643,06	169,93	5,46		
Обед																
52М/ОП	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1,5	5,16	3,96	68,47	0,03	36,8	3,2	2,29	41,6	27,68	14,03	0,53		
99М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,2	6,53	11,02	120,21	0,08	20,54	212,1	1,48	32,88	53,41	21,02	0,77		
291М/ССЖ	Плов с отварной птицей	350	33,74	18,13	58,63	527,35	0,22	4,65	1121,56	2,75	41,03	400,84	87,41	2,37		
350М/ССЖ	Компот из ягод свежемороженых, 200/10	200	0,19	0,05	19,46	80,03	0,01	3,45		0,07	12,41	13,83	5,98	0,15		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34		
Итого за Обед		1 010	47,47	37,41	127,04	1017,41	1,46	68,22	822,04	6,42	170,15	594,86	143,86	9,75		
Полдник																
421М/ССЖ	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	60	3,82	6,66	25,86	179,26	0,06	2,15	44,68	0,57	19	44,04	9,59	0,55		
	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2		
338М	Фрукт	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6		
Итого за Полдник		460	5,62	7,46	66,66	365,26	0,12	16,15	48,68	1,57	71	90,04	41,59	7,95		
Ужин																
23М/ССЖ	Помидор свежий порционно	100	1,14	5,19	11,13	96,58	0,02	10	2,99	2,33	30,13	32,54	17,71	1,67		
284М/ОП	Рыба запеченная в сухарях, с соусом сметанным	130	22,81	10,99	5,13	210,8	0,14	1,41	80,64	1,42	83,61	309,89	43,21	0,83		
128М/ССЖ	Картофельное пюре	200	4,39	7,98	29,48	207,9	0,22	34,6	52,45	0,29	58,67	130,23	43,85	1,61		
377М/ССЖ	Чай с сахаром и лимонном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8		2,9	0,5	0,01	8,05	9,78	5,24	0,89		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
Итого за Ужин		700	36,34	24,55	89,58	729,87	0,63	112,04	258,86	5,52	122,14	592,73	155,5	6,44		
Ужин 2																
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	Кондитерское изделие в ассортименте	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120		
Итого за Ужин 2		230	8,92	5,39	27,26	199,3	0,14	1,4	40	0,51	248,4	214,2	41,2	0,98		
Итого за день		3 025	136,26	103,57	403,78	3101,83	2,78	203,04	1377,42	15,86	1067,55	2134,89	552,08	30,58		