« СОГЛАСОВАНО»
И.О. директора ГАУ КО ОО ШИЛИ

Штранц Э. В.

_____

«___»_____2026 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор ООО «НОВЫЙ УРОВЕНЬ»
Старожилов А.А.

_____

«__»_____ 2026 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 2026 г.

КОПИЯ ВЕРНА

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон летний

День: 1 (первый)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173/М/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
223/М/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	285,34	30,55	0,76
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
382/М/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	454,84	653,21	100,45	4,45
Обед														
24/М/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
82/М/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
268/М/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
171/М/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
342/М/ССЖ	Компот из ягод свежезамороженных	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	35,70	146,85	1064,79	1,32	29,35	2266,94	7,65	174,49	684,5	288,72	12,95
Полдник														
421/М/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
338/М	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														
45/М/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
290/М/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
128/М/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
377/М/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		680	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
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	0,02		2,5		7,25	22,5	5	0,53
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	105,47	423,99	3139,36	2,44	139,46	3369,79	15,84	1079,02	2080,67	592,74	31,62

День: 2 (второй)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174/М/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
210/М/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
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
377/М/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														
43/М/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
88/М/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
260/М/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
202/М/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
342/М/ССЖ	Компот из ягод свежезамороженных 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	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		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														
410/М/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
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
338/М	Яблоко	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	365,7	0,15	24,15	35,76	2,4	93,54	122,38	36,61	7,76
Ужин														
20/М/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 курицей	300	26,38	26,122	43,96	516,44	0,375	53,52	0,480	5,837	61,362	313,471	140,796	3,813
376/М/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	129,61	6,12
Ужин 2														
	Пряник	30	1,68	1,5	22,89	108,6	0,02			0,72	3,3	15	2,7	0,24
	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	1926,8	19,56	1016,63	1780,76	429,66	28,53

День: 3 (третий)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173/М/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
242/К/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
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
376/М/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	35,87	27,09	102,40	802,96	0,41	2,32	193,53	1,5	375,73	562,87	109,17	4,36
Обед														
67/М/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
101/М/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
278/М/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
171/М/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
342/М/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														
410/М/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
338/М	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														
55/К/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
322/К/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
355/К/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
377/М/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
	Вафли	25	0,98	7,65	15,63	135,5	0,01		1,5		2	10,5	1,5	0,15
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)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173/М/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
210/М/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
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
382/М/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														
52/ИОП	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
95/М/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
256/М/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
202/М/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
342/М/ССЖ	Компот из ягод свежезамороженных 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														
421/М/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
338/М	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														
67/М/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
234/М/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
128/М/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
377/М/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
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	0,02		2,5		7,25	22,5	5	0,53
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)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173/М/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
222/М/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
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
379/М/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														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 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
212/М/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
147/М/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
342/М/ССЖ	Компот из ягод свежезамороженных 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														
421/М/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
338/М	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														
66/К/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
290/М/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
171/М/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
377/М/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	2,8
	Баранки	30	3,12	0,39	19,26	93,3	0,06			0,51	8,4	34,2	13,2	0,78
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)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181/М/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
14/ИОП	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
377/М/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														
43/М/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
102/М/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 куринсе запеченое в панировке	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
202/М/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
342/М/ССЖ	Компот из ягод свежезамороженных 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														
410/М/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
338/М	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														
20/М/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
291/М/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
376/М/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
	Пряник	30	1,68	1,5	22,89	108,6	0,02			0,72	3,3	15	2,7	0,24
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		2 995	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 (седьмой)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174/М/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
215/ИОП	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
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
377/М/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														
52/ИОП	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
102/М/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
184\С	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
355/К/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
342/М/ССЖ	Компот из ягод свежезамороженных 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														
415/М/ССЖ	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	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
338/М	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	385,64	0,16	24,21	62,52	1,24	76,38	95,64	34,83	7,81
Ужин														
66/К/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
142/М/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
376/М/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
	Пряник	30	1,68	1,5	22,89	108,6	0,02			0,72	3,3	15	2,7	0,24
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 (восьмой)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173/М/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
219/М/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
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
376/М/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														
23/М/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
103/М/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 запеченое в панировке	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
128/М/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
350/М/ССЖ	Компот из ягод свежезамороженных, 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														
410/М/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
338/М	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														
23/М/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
290/М/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
171/М/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
376/М/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
	Вафли	25	0,98	7,65	15,63	135,5	0,01		1,5		2	10,5	1,5	0,15
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 (девятый)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная 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
223/М/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
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
377/М/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														
43/М/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
151/К/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
278/М/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
145/М/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
350/М/ССЖ	Компот из ягод свежезамороженных, 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														
409/М/ССЖ	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	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
338/М	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														
49/М/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
294/М/ССЖ	Биточки из курицы с маслом сливочным, 130/5	135	21,23	14,26	15,10	269,92	0,14	0,90	37,06	1,34	20,54	202,42	29,90	1,44
202/М/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
376/М/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
	Пряник	30	1,68	1,5	22,89	108,6	0,02			0,72	3,3	15	2,7	0,24
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	397,56	26,69

День: 10 (десятый)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173/М/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
242/К/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
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
379/М/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														
52/ИОП	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
99/М/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
291/М/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
350/М/ССЖ	Компот из ягод свежезамороженных, 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														
421/М/ССЖ	Выпечное изделие в ассортименте шт (у)	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
338/М	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														
23/М/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
284/ИОП	Рыба запеченая 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
128/М/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
377/М/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		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
	Баранки	30	3,12	0,39	19,26	93,3	0,06			0,51	8,4	34,2	13,2	0,78
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