

«Утверждаю»
Директор ООО «Школьник»



Е.З. Сухова
«14» января 2025 г



П Р И М Е Р Н О Е

10-ти дневное меню для организации питания учащихся 7 до 11 лет
в лагерях дневного пребывания в общеобразовательных
школах города Тамбова на летний период времени 2025 г.

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жи ры	Угле воды												
День №1 завтрак																	
284	Омлет натуральный	105/5	13,4	16,9	1,9	220	0,08	0,52	0,28	0,19	220	252	20,2	2,1			
642	Какао с молоком	200	3,4	3,6	25,3	140	0,04	1	0,02	0,18	124	116	22	0,8			
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,8	0,4	19,6	90	0,05	-	-	0,42	10	37	12	0,6			
	Итого:		19,6	20,9	46,8	450	0,15	1,24	0,32	0,77	332	388	57,2	4			

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жи ры	Угле воды													
День №1 обед																		
151	Суп - лапша домашняя	250	5,1	3,9	24,2	154	0,51	0,5	0	0,5	68	224	15	0,8				
к.р.	Филе бедра, запеченный в соусе	45/45	10,6	10,44	2,77	146	0,04	0	0,01	0,1	19,9	43,2	16,6	16,1				
465	Булгур отварной	150	3,7	4,6	41,7	214	0,03	0	0	0,7	7,5	59	22	0,6				
588	Компот	200	0,6	-	38,5	128	0,04	-	0	0,28	24	22	16	0,8				
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	4,2	0,6	28,8	133	0,08	-	-	0,6	16	62	21	1,1				
	Итого:		24,2	19,54	136	775	0,7	0,5	0,01	2,2	135	410,2	90,6	19,4				

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жи р ы	Угле воды													
День №1 полдник																		
	Сок или нектар фруктовый	200	0,4	4,1	14,7	117	0,06	10,7	0,02	0,7	57	200	29	1,3				
685	Выпечка или кондитерские изделия	50 30	1,3	1,2	33,4	198	0,02	0	0	0,2	4,2	14,2	0,8	0,3				
	Итого:		1,7	5,3	48,1	315	0,08	10,7	0,02	0,9	61,2	214,2	30	1,6				
	Всего:		45,5	45,7	231	1540	0,93	12,4	0,4	12,7	571,4	1208,6	215,2	11,72				

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жи р ы	Угле воды											
День №2 завтрак																
173	Каша Геркулесовая с маслом сливочным	150/10	6,5	13	30	253	59	0,5	12	20	0,02	0,05	0	0,53		
15	Сыр	10	2	2,9	0	36	0,01	0,2	0,04	0,02	158	87	8	0,2		
1024	Кофейный напиток	200	1,4	1,4	20,4	103	0,02	0,4	-	0,9	34	50	0	0		
	Хлеб пшеничный,	20	1,5	0,6	10,2	50	0,02	-	-	0,18	4	13	2,8	0,18		
	Итого:		11,4	17,9	60,6	442	0,14	1,03	0,12	2	453	371	50	1,5		

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жи р ы	Угле воды															
День №2 обед													B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	4,0	4,1	14,7	117	0,06	10,7	0	0,7	57	200	29	1,3						
394	Жаркое по- домашнему	40/200	15,7	10,4	20	287	0,13	0	0,01	0,11	32	1,12	39,2	1,44						
628	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	-	16,7	63	-	-	0	0,04	14	8	6	0,9						
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	4,2	0,6	28,8	133	0,08	-	-	0,6	16	62	21	1,1						
	Итого:		24	15,1	80,2	600	15,44	13,1	0	2,9	102,3	350,1	72,3	4,8						

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)					
			(г)														
			Белки	Жир ы	Угле воды												
День №2 полдник																	
588	Компот	200	0,6	-	38,5	128	В ₁	С	А	РР	СА	Р	Мg	Fe			
685	Выпечка	50	3,8	3,3	37,2	192	0	0	0,01	0	24	38	9	0,6			
	Итого:		4,4	3,3	76	320	0,04	0,8	0,01	0	27	74	9	1			
	Всего:		50,8	43,1	230	1463	15,62	15	0,13	4,9	582	795,1	131,3	7,3			

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								
			(г)																	
			Белки	Жи р ы	Угле вод ы															
День №3 завтрак													В ₁	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
175	Каша молочная «Дружба»	200/20	6,8	7,9	47,1	299	0,13	0	0	0,48	27	139	50	1,4						
642	Какао с молоком	200	3,4	3,6	25,3	140	0,04	1	0,02	0,18	124	116	22	0,8						
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	0,02	-	-	0,18	4	13	2,8	0,18						
	Итого:		11,7	12,1	82,6	489	0,2	1,2	0,06	0,86	313	355	82,8	2,6						

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углев оды											
День №3 обед						B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe			
138	Суп картофельный с чечевичей	250	5,8	3,13	19,3	130	0,15	6,3	0	1,13	63	265	42,5	1,8		
К.р.	Котлета по- домашнему	90	12,6	12,6	7,2	193	10,8	12,6	98,1	0,54	0,02	0,02	1,8	0,09		
255	Макароны отварные	150	5,3	5	31	192	0,06	0	0	0,5	14	34	9	0,9		
к.р.	или пельмени отварные с маслом	190/5	10,6	13,4	17,6	232	0,01	0,3	0,01	0,11	15,3	10	16,3	1,5		
932	Компот	200	0,6	-	30,8	130	0,04	-	-	0,28	24	22	16	0,8		
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	4,2	0,6	28,8	133	0,08	-	-	0,66	16	62	21	1,1		
	Итого:		29	21,33	117,1	778	11,13	18,9	98,1	3,11	117,02	383,02	90,3	4,69		

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жир ы	Угле воды													
День №3 полдник							B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe				
	Молочно-кислая продукция	1/180	9	11	7,4	153	0,05	0,11	0,02	0,3	223	162	27	0,2				
685	Выпечка или кондитерские изделия	50 30	3,2	6,6	33,4	198	0	0	0,01	0	20	32	7,5	0,5				
	Итого:		12,2	18	41	351	0,05	0,11	0,03	0,3	243	194	35	0,7				
	Всего:		52,9	33,43	241	1618	11,38	20,2	98,2	4,3	673,02	932,02	208,1	7,99				

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жи ры	Угле воды															
День №4 завтрак													B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
285	Омлет с сыром	115/5	11,1	18,5	2,1	219	0,06	0,2	0,24	0,17	86	234	14	2,1						
630	Чай со стуженным молоком	1/200	0,1	-	16,7	88	-	-	0	0,04	14	8	6	0,9						
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,8	0,4	19,6	90	0,05	-	-	0,42	10	37	12	0,6						
	Итого:		14	18,9	38,4	397	0,11	0,2	0,24	0,63	110	389	32	3,6						

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)									
			Белки	Жир ы	Углев оды		B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe							
															(г)						
День №4 обед																					
132	Суп из овощей	250	2,3	2,3	11,3	75	0,01	5,9	0,13	0,5	43	188	28	3,5							
401	Гуляш	45/45	11,13	9,2	9,99	154	0,06	0,9	0	2,6	21,6	159	15,3	1,24							
255	Каша гречневая	150	8,5	6,9	41	267	0,21	0	0	2,4	24	201	135	4,5							
	Сок или нектар фруктовый	200	0,6	0	37,3	140	0,04	8	0	0	3	36	0	0,4							
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	4,2	0,6	28,8	133	0,086	-	-	0,66	16	62	21	1,1							
	Итого:		26,73	19	128,4	769	0,41	14,8	0,13	5,26	126	535	96,3	7,44							

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жи р ы	Угле воды		B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe							
День №4 полдник														B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
588	Компот	200	0,6	-	30,8	130	0,04	-	-	0,28	24	22	16	0,8							
109	Выпечка	50	3,7	6,6	30,5	197	0,06	0	0	0,5	24	9	38	0,6							
	Итого:		4,3	6,6	61,3	327	0,1	0	0	0,8	48	31	54	1,4							
	Всего:		45,03	81	381	1493	0,56	60,2	0,37	6,69	284	955	182,3	12,44							
№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жи р ы	Угле воды		B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe							
День №5 завтрак														B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
296	Пудинг творожный со сгущенным молоком	100/10	13,2	9,2	20,1	217	0,07	0,32	0,06	0,7	189	162	28,6	0,79							
1024	Кофейный напиток	200	1,4	1,4	20,4	103	0,02	0,4	-	0,9	34	50	0	0							
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	0,02	-	-	0,18	4	13	2,8	0,18							
	Итого:		16,1	11,2	50,7	370	59	27	12,1	21,1	70,1	85,1	21	5,11							

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жир ы	Углев оды											
День №5 обед																
139	Суп картофельный с вермишелью	250	3,9	3,13	26	151	0,05	21,8	0	0,9	57,5	193	27,5	0,75		
449	Плов	40/200	15,3	18,8	29	338	22,1	13,8	104	1,1	0,01	0,04	2,3	0,4		
951	Кисель	200	0,4	4,1	14,7	117	0,06	10,7	0,02	0,7	57	200	29	1,3		
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	4,2	0,16	28,8	133	0,086	-	-	0,66	16	62	21	1,1		
	Итого:		23,8	26,2	98,5	739	0,356	43,1	0,03	2,49	160	643	103	7		

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								
			Белки	(г)	Жиры												Угле воды			
День №5 полдник													B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
	Сок или нектар фруктовый	200	0,6	-	39,0	144	0,04	8,0	-	-	3	36	-	0,4						
695	Выпечка или кондитерские изделия	50 30	1,1	0,9	33,4	198	0,01	0	0	0,1	3,3	11,3	0,7	0,6						
	Итого:		2,2	0,9	79,1	342	0,06	8	0	0,2	8	53	1	0,7						
	Всего:		42,1	38,3	228,3	1451	59,44	70,2	12,2	28,2	238	781	125	13						

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жи р ы	Угле вод ы												
День №6 завтрак																	
284	Омлет натуральный	105/5	9	14,4	1,78	172	В ₁	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe			
630	Чай со стуженным молоком	200	1,6	1,7	17,4	108	0,02	0,6	0,01	0,09	70	53	12	0,9			
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,8	0,4	19,6	90	0,05	-	-	0,42	10	37	12	0,6			
	Итого:		13,4	16,5	38,8	370	0,12	0,77	0,21	0,67	153	260	36	19,5			

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углев оды													
День №6 обед							B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe				
	Овощи свежие	50	0,6	0	3	14	0,02	30	0	0,3	16,8	32	24,2	1,6				
228	Суп картофельный с клецками	250	4,2	4,6	22,7	183	0,1	0	0	1,1	40,5	209	30,5	1,2				
422	Тфтели	60/50	8,14	10,01	10,9	167	0,04	1,02	0	1,9	24,2	118	21,2	0,9				
465	Рис отварной	150	3,7	4,6	41,7	214	0,03	0	0	0,7	7,5	59	22	0,6				
	Сок или нектар фруктовый	180	0,9	-	35,1	130	0,04	7,2	-	-	3	32	-	0,4				
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	18,4	86	0,064	-	-	0,48	0,48	49	18	0,9				
	Итого:		20,2	19,6	128	794	22,4	52	104	3	61	326	75	4,5				

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								
			(г)																	
			Белки	Жи ры	Угле воды															
День №6 полдник													B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
	Молочно-кислая продукция	1/180	9	11	7,4	153	0,05	0,11	0,02	0,3	223	162	27	0,2						
685	Выпечка	50	3,2	2,8	33,4	198	0,05	0	0	0,4	20	31,7	7,5	0,5						
	Итого:		12,2	14	41	351	0,1	0,11	0,02	0,7	243	194	35	0,7						
	Всего:		49,3	54,3	182	1348	23	53	104	4,2	453	768	143	25						

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								
			(г)																	
			Белки	Жир ы	Угле воды															
День №7 завтрак													B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная кукурузная с маслом сливочным	150/5	5,3	6,8	32,5	213	0,02	0,08	0,01	1,77	89,3	100,4	19,9	1,1						
15	Сыр	10	2	2,8	0	36	0,01	0,13	0,03	0,01										
1024	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	123	0,02	0,4	-	0,9	105	58	5,33	0,13						
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	0,02	-	-	0,18	34	50	0	-						
	Итого:		10,1	11,6	61,1	422	0,07	0,61	0,04	2,86	232	221,1	28	0,18	1,41					

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Белк и	Жи ры	Углев оды											
День №7 обед																
	Овощи свежие	50	0,3	-	1,5	14	B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe		
129	Рассольник Ленинградский	250	2,5	2,5	16,8	103	0,1	7,5	0	0,1	2,8	5,3	4	0,2		
Фир. бл.	Шницель «Мечта лицеиста»	90	15,9	14,6	9,33	218	0,03	1,2	0,03	3,6	28,1	132	1,6	1,4		
273	Макароны отварные	150	5,2	4,8	31	192	0,06	-	-	0,51	12	34	9	0,9		
588	Компот	200	0,6	-	30,8	130	0,04	-	0	0,28	24	22	16	0,8		
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	4,2	0,6	28,8	136	0,08	-	-	0,6	16	62	21	1,1		
	Итого:		28,7	22,5	118,2	793	0,89	8,9	0	5,78	158	662	236	12,7		

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			(г)													
			Белк и	Жиры	Угле воды											
День №7 полдник							B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe		
	Сок или нектар фруктовый	200	0,6	-	39,0	144	0,04	8,0	-	-	3	36	-	0,4		
	Выпечка или кондитерские изделия	20	0,5	0,4	10	62	0,01	0	0	0	3	10	0,6	0,2		
	Итого:		1,1	0,4	49	206	0,05	8	0	0	6	46	0,6	0,6		
	Всего:		39,9	34,5	228,3	1421	1,02	9,59	0,04	9,27	428	965	271,7	50		

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								
			(г)	Белки	Жи ры												Угле воды			
День №8 завтрак													B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
489 ф.б.	Запеканка творожная или пудинг из творога шоколадом	100	6,73	3,7	22,1	263	0,05	0,07	0,02	0,51	63,7	63,7	9,1	0,45						
642	Какао с молоком	200	3,4	3,6	25,3	140	0,04	1	0,02	0,18	124	116	22	0,8						
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	0,05	-	-	0,42	10	37	12	0,6						
	Итого:		11,63	7,9	57,6	453	0,14	1,07	0,04	1,11	197,7	216,7	43,1	1,85						

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)								
			(г)	Белки	Жи р ы														Углев оды			
День №8 обед															B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
138	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/15	5,8	3,1	19,3	150	0,07	10,2	0	1,2	69	239	34	1,6								
к.р	Шарики мясные «Колобок»	90	12	12,6	9.2	198	0,04	0,93	0	1,7	22	107	19,3	0,8								
472	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	26,2	147	0,15	25	0	1,5	42	90	32	1,2								
	Сок или нектар фруктовый	180	0,9	-	35,1	130	0,04	7,2	-	-	3	32	-	0,4								
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	2,2	1,08	28,6	136	0,064	-	-	0,48	12	49	18	0,9								
	Итого:		24	21,9	118,4	761	0,364	43,33	0	4,88	148	517	103,3	4,9								

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жи р ы	Угле воды												
День №8 полдник																	
	Молочно-кислая продукция	1/180	9	11	7,4	153	0,05	0,11	0,02	0,3	223	162	27	0,2			
685	Выпечка	50	3,2	2,8	33,4	198	0,05	0	0	0,4	20	32	7,5	0,5			
	Итого:		12,2	14	41	351	0,1	0,11	0,02	0,7	243	194	35	0,7			
	Всего:		47,83	43,8	274,6	1565	0,5	19,6	0,24	6,36	608	940	178	7,2			

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								
			(г)																	
			Белки	Жир ы	Угле воды															
День №9 завтрак													B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша Геркулесовая с маслом сливочным	150/10	6,5	13	30	253	59	0,5	12	20	0,02	0,05	0	0,53						
628	Чай с сахаром	200	0,1	-	16,7	63	-	-	0	0,04	14	8	6	0,9						
15	Сыр	10	2	2,9	0	36	0,01	0,2	0,04	0,02	158	87	8	0,2						
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	0,05	-	-	0,42	10	37	12	0,6						
	Итого:		10,1	16,5	56,9	402	59,1	0,7	12,04	20,5	182	132	26	2,23						

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жир ы	Углев оды											
День №9 обед						B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe			
219	Суп картофельный с крупной и горбушей	250	9,9	4,8	15,6	145	0,1	8,3	0	1,13	35	200	30	1		
401	Гуляш	45/45	11,1	9,2	9,99	154	0,06	0,9	0	2,6	21,6	159	15,3	1,24		
255	Каша гречневая	150	8,5	6,9	41	267	0,21	0	0	2,4	24	201	135	4,5		
932	Компот	200	0,6	-	30,8	130	0,04	-	-	0,28	24	22	16	0,8		
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	4,2	0,6	28,8	133	0,086	-	-	0,66	16	62	21	1,1		
	Итого:		34,3	21,5	126,2	829	0,54	24,2	0	7,37	129	660	229,3	9,44		

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жи ры	Угле воды															
День №9 полдник													B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
	Сок или нектар фруктовый	200	0,6	-	39,0	144	0,04	8,0	-	-	-	3	36	-	0,4					
685	Выпечка или кондитерские изделия	50	3,2	2,8	33,4	198	0,05	0	0	0,4		20	32	7,5	0,5					
	Итого:		3,8	6,1	72,4	342	0,09	8,0	0	1,3		23	68	7,5	0.9					
	Всего:		48,2	44,1	255,5	1573	59,7	32,9	12	27,7		398	698	180	8,6					

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)						
			(г)															
			Белки	Жир ы	Угле воды													
День №10 завтрак											B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
257	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/10	3,8	3,4	0,22	220	0,22	0	0,08	0,02	32	163	60	1,82				
1024	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	103	0,02	0,4	-	0,9	34	50	0	-				
	Хлеб пшеничный,	20	1,5	0,6	10,2	50	0,02	-	-	0,18	4	13	2,8	0,18				
	Итого:		6,6	5,4	28,82	373	0,26	0,4	0,08	1,1	70	226	62,8	2				

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда		Пищевые вещества в			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										
			(г)	Белки	Жиры												Углев оды					
День №10 обед																						
	Овощи свежие	50	0,5	-	2,2	14	В ₁	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe								
120	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,6	2,8	17,2	108	0,1	8,3	0	1,1	36	199	30	1								
п/ф	Нагетсы	90	13,7	6,12	12,7	204	0,04	0,09	0,01	1,9	19,8	43,2	11,7	4,14								
255	Макароны отварные	150	5,3	5	31	192	0,06	0	0	0,5	14	34	9	0,9								
	Сок или нектар фруктовый	200	0,6	-	38,5	128	0,04	0	-	0,28	24	22	16	0,8								
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	4,2	0,16	28,8	133	0,086	-	-	0,6	16	62	21	1,1								
	Итого:		26,4	14,1	128,2	765	0,326	8,39	0,01	4,38	126,6	392	112	9,54								

№ реце птур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества в			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)					
			(г)														
			Белки	Жир ы	Угле воды												
День №10 полдник																	
	Молочно-кислая продукция	1/180	9	11	7,4	153	0,05	0,11	0,02	0,3	223	162	27	0,2			
695	Выпечка	50	3,8	3,8	37,2	198	0	0	0,01	0	24	38	9	0,6			
	Итого:		13	15	45	351	0,05	0,11	0,03	0,3	247	200	36	0,8			
	Всего:		46	34,5	202	1489	0,73	38,9	0,12	6,42	447	828	211	12,54			