

20.06.2025



А.М.Сербин

20.06.2025

Типовое примерное 15-ти дневное меню  
для лагерей с дневным пребыванием детей в период школьных летних каникул 2025 года  
для детей в возрасте от 11 до 15 лет

| Прием пищи | Наименование блюд                                                            | выход  | Б.    | Ж.    | У.     | к-во    | Ккал  | Витамины, мг. |       |       |        | Минерал.в-ва,мг |        |      | № рецептуры                |
|------------|------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|---------------|-------|-------|--------|-----------------|--------|------|----------------------------|
|            |                                                                              |        |       |       |        |         |       | B1            | B2    | PP    | C      | Ca              | Mg     | P    |                            |
| 1 ДЕНЬ     |                                                                              |        |       |       |        |         |       |               |       |       |        |                 |        |      |                            |
| ЗАВТРАК    | Запеканка из творога 5% жирности с молоком сгущенным                         | 180/30 | 26,23 | 10,80 | 42,43  | 372,86  | 0,11  | 0,52          | 1,04  | 0,43  | 266,40 | 43,90           | 420,60 | 1,44 | Могильный М.П.2005-№223    |
|            | Какао с молоком 2,5% жирности                                                | 200    | 3,76  | 3,20  | 26,74  | 150,80  | 0,06  | 0,19          | 0,17  | 1,59  | 152,22 | 21,33           | 124,56 | 0,48 | Могильный М.П.2005-№382    |
|            | Фрукты свежие (яблоко)                                                       | 1/100  | 0,40  | 0,00  | 12,60  | 52,00   | 0,04  | 0,03          | 0,20  | 60,00 | 34,00  | 13,00           | 23,00  | 0,30 | Могильный М.П.2005-№338    |
|            | Итого                                                                        | 510    | 30,39 | 14    | 81,77  | 575,66  | 0,21  | 0,74          | 1,41  | 62,02 | 452,62 | 78,23           | 568,16 | 2,22 |                            |
|            | Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)                                 | 60     | 0,48  | 0,00  | 2,04   | 9,60    | 0,01  | 0,01          | 0,11  | 1,62  | 7,44   | 7,98            | 19,73  | 0,19 | Могильный М.П.2005 - 71    |
|            | Борщ с капустой и картофелем                                                 | 250    | 1,83  | 4,90  | 15,20  | 112,25  | 0,05  | 0,04          | 0,58  | 10,29 | 44,39  | 26,25           | 53,22  | 1,19 | Могильный М.П.2005-№82     |
|            | Котлеты, биточки, шницели из мяса говядины с маслом сливочным 72,5% жирности | 90/5   | 13,32 | 17,46 | 19,98  | 289,80  | 0,08  | 0,12          | 3,08  | 0,00  | 15,75  | 25,99           | 131,06 | 1,33 | Могильный М.П. 2005-268    |
| ОБЕД       | Картофель отварной                                                           | 180    | 3,90  | 5,60  | 24,30  | 251,00  | 0,17  | 0,02          | 0,80  | 0,00  | 16,63  | 47,34           | 134,43 | 1,55 | Могильный М.П.2005-№310    |
|            | Компот из свежих плодов                                                      | 200    | 0,16  | 0,00  | 29,00  | 116,60  | 0,01  | 0,01          | 0,10  | 1,72  | 14,48  | 3,60            | 4,40   | 0,94 | Могильный М.П.2005-342     |
|            | Хлеб пшеничный                                                               | 30     | 2,37  | 0,30  | 14,50  | 71,00   | 0,05  | 0,02          | 0,48  | 0,00  | 6,90   | 9,90            | 26,10  | 0,60 | пром.                      |
|            | Хлеб ржаной                                                                  | 20     | 1,32  | 0,24  | 6,68   | 34,60   | 1,05  | 0,02          | 0,14  | 0,00  | 7,00   | 9,40            | 31,60  | 0,78 | пром.                      |
|            | Итого                                                                        | 835    | 23,38 | 28,5  | 111,7  | 884,85  | 1,416 | 0,234         | 5,29  | 13,63 | 112,59 | 130,46          | 400,54 | 6,58 |                            |
|            | Итого день                                                                   | 1345   | 53,77 | 42,5  | 193,47 | 1460,51 | 1,626 | 0,974         | 6,7   | 75,65 | 565,21 | 208,69          | 968,7  | 8,8  |                            |
| 2 ДЕНЬ     |                                                                              |        |       |       |        |         |       |               |       |       |        |                 |        |      |                            |
| ЗАВТРАК    | Каша жидкая молочная из манной крупы                                         | 200/5  | 6,00  | 3,00  | 43,40  | 225,00  | 0,04  | 0,02          | 0,36  | 0,00  | 8,00   | 5,50            | 27,60  | 0,32 | Могильный М.П.2005-№181    |
|            | Кофейный напиток с молоком 2,5% жирности                                     | 200    | 3,58  | 2,68  | 28,34  | 151,80  | 0,04  | 0,15          | 0,11  | 1,31  | 125,73 | 14,00           | 90,00  | 0,13 | Могильный М.П.2005-№379    |
|            | Булочка "Ладушка" йодированная                                               | 1/100  | 2,75  | 0,55  | 26,80  | 139,00  | 0,01  | 0,01          | 0,42  | 0,00  | 2,30   | 8,30            | 21,00  | 0,40 | пром.                      |
|            | Сыр «Российский» (порциями) 50% жирности                                     | 20     | 4,64  | 5,91  | 0,00   | 72,00   | 0,01  | 0,06          | 0,04  | 0,15  | 176,00 | 7,07            | 75,00  | 0,20 | Могильный М.П.2005-15      |
|            | Фрукты свежие (яблоко)                                                       | 1/100  | 0,40  | 0,00  | 12,60  | 52,00   | 0,04  | 0,03          | 0,20  | 60,00 | 34,00  | 13,00           | 23,00  | 0,30 | Могильный М.П.2005-№338    |
|            | Итого                                                                        | 625    | 12,73 | 6,23  | 111,14 | 567,8   | 0,13  | 0,21          | 1,09  | 61,31 | 170,03 | 40,8            | 161,6  | 1,15 |                            |
|            | Суп картофельный с бобовыми (горох)                                          | 250    | 5,08  | 5,35  | 23,85  | 163,75  | 0,23  | 0,07          | 1,15  | 5,81  | 38,08  | 36,05           | 87,18  | 2,03 | Могильный М.П.2005-102     |
|            | Птица, тушеная в соусе сметанном 15% жирности с томатом                      | 100/50 | 18,90 | 23,94 | 5,32   | 312,20  | 0,05  | 0,12          | 3,48  | 0,01  | 47,72  | 17,73           | 116,32 | 1,41 | Могильный М.П.2005-290/331 |
| ОБЕД       | Макаронные изделия отварные                                                  | 180    | 6,48  | 0,72  | 43,92  | 208,80  | 0,07  | 0,03          | 0,41  | 0,00  | 5,83   | 25,34           | 44,60  | 1,33 | Могильный М.П.2005-202     |
|            | Хлеб пшеничный                                                               | 30     | 2,37  | 0,30  | 14,50  | 71,00   | 0,05  | 0,02          | 0,48  | 0,00  | 6,90   | 9,90            | 26,10  | 0,60 | пром.                      |
|            | Хлеб ржаной                                                                  | 20     | 1,32  | 0,24  | 6,68   | 34,60   | 1,05  | 0,02          | 0,14  | 0,00  | 7,00   | 9,40            | 31,60  | 0,78 | пром.                      |
|            | Сок фруктовый (яблочный)                                                     | 1/200  | 1,00  | 0,00  | 24,40  | 101,60  | 0,03  | 0,03          | 0,20  | 4,00  | 14,00  | 8,00            | 14,00  | 2,80 | пром.                      |
|            | Итого                                                                        | 830    | 35,15 | 30,55 | 118,67 | 891,95  | 1,476 | 0,284         | 5,86  | 9,82  | 119,53 | 106,42          | 319,8  | 8,95 |                            |
|            | Итого день                                                                   | 1455   | 70,3  | 61,1  | 237,34 | 1489,35 | 2,952 | 0,568         | 11,72 | 19,64 | 239,06 | 212,84          | 639,6  | 17,9 |                            |

| Прием пищи | Наименование блюд                                                    | выход  | Б.    | Ж.    | У.     | к-во    | Ккал  | Витамины, мг |       |       |        | Минерал, в-ва, мг |        |       | № рецептуры             |    |
|------------|----------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|--------------|-------|-------|--------|-------------------|--------|-------|-------------------------|----|
|            |                                                                      |        |       |       |        |         |       | B1           | B2    | PP    | C      | Ca                | Mg     | P     |                         | Fe |
| 3 ДЕНЬ     |                                                                      |        |       |       |        |         |       |              |       |       |        |                   |        |       |                         |    |
| ЗАВТРАК    | Котлета рубленая из бройлер-цыплят с маслом сливочным 72,5% жирности | 90/5   | 13,68 | 20,34 | 13,32  | 291,60  | 0,09  | 0,12         | 4,23  | 0,66  | 15,75  | 21,00             | 120,45 | 1,42  | Могильный М.П.2005-295  |    |
|            | Капуста тушеная                                                      | 180    | 3,73  | 4,81  | 24,12  | 154,62  | 0,05  | 0,07         | 1,22  | 29,47 | 100,44 | 35,46             | 72,72  | 1,35  | Могильный М.П.2005-321  |    |
|            | Чай с сахаром                                                        | 200/15 | 0,10  | 0,00  | 15,00  | 60,00   | 0,00  | 0,00         | 0,02  | 0,03  | 11,11  | 1,44              | 2,78   | 0,31  | Могильный М.П.2005-376  |    |
|            | Хлеб пшеничный                                                       | 30     | 2,37  | 0,30  | 14,50  | 71,00   | 0,05  | 0,02         | 0,48  | 0,00  | 6,90   | 9,90              | 26,10  | 0,60  | пром.                   |    |
|            | Хлеб ржаной                                                          | 20     | 1,32  | 0,24  | 6,68   | 34,60   | 1,05  | 0,02         | 0,14  | 0,00  | 7,00   | 9,40              | 31,60  | 0,78  | пром.                   |    |
|            | Итого                                                                | 540    | 21,2  | 25,69 | 73,62  | 611,82  | 1,236 | 0,224        | 6,09  | 30,16 | 141,2  | 77,2              | 253,65 | 4,46  |                         |    |
| ОБЕД       | Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)                         | 60     | 0,48  | 0,00  | 2,04   | 9,60    | 0,01  | 0,01         | 0,11  | 1,62  | 7,44   | 7,98              | 19,73  | 0,19  | М.П.Могильный 2005 - 71 |    |
|            | Суп картофельный с крупой (ячневой)                                  | 250    | 2,00  | 2,73  | 20,93  | 116,25  | 0,10  | 0,06         | 1,06  | 8,25  | 23,05  | 25,00             | 62,55  | 0,88  | Могильный М.П.2005-101  |    |
|            | Рагу из-птицы                                                        | 90/150 | 18,38 | 22,22 | 25,10  | 374,40  | 0,14  | 0,15         | 3,31  | 9,64  | 55,72  | 49,04             | 153,70 | 2,01  | Могильный М.П.2005-289  |    |
|            | Компот из смеси сухофруктов                                          | 200    | 0,08  | 0,00  | 21,82  | 87,60   | 0,00  | 0,01         | 0,14  | 0,40  | 31,82  | 6,00              | 15,40  | 1,25  | Могильный М.П.2005-349  |    |
|            | Хлеб пшеничный                                                       | 30     | 2,37  | 0,30  | 14,50  | 71,00   | 0,05  | 0,02         | 0,48  | 0,00  | 6,90   | 9,90              | 26,10  | 0,60  | пром.                   |    |
|            | Хлеб ржаной                                                          | 20     | 1,32  | 0,24  | 6,68   | 34,60   | 1,05  | 0,02         | 0,14  | 0,00  | 7,00   | 9,40              | 31,60  | 0,78  | пром.                   |    |
| Итого      |                                                                      | 800    | 24,63 | 25,49 | 91,07  | 693,45  | 1,346 | 0,264        | 5,24  | 19,91 | 131,93 | 107,32            | 309,08 | 5,71  |                         |    |
| Итого день |                                                                      | 1340   | 45,83 | 51,18 | 164,69 | 1305,27 | 2,582 | 0,488        | 11,33 | 50,07 | 273,13 | 184,52            | 562,73 | 10,17 |                         |    |

| Прием пищи | Наименование блюд                         | выход | Б.    | Ж.    | У.     | к-во    | Ккал  | Витамины, мг. |      |       |        | Минерал, в-ва, мг |        |      |                            | № рецептуры |
|------------|-------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|---------------|------|-------|--------|-------------------|--------|------|----------------------------|-------------|
|            |                                           |       |       |       |        |         |       | B1            | B2   | PP    | C      | Ca                | Mg     | P    | Fe                         |             |
| 4 ДЕНЬ     |                                           |       |       |       |        |         |       |               |      |       |        |                   |        |      |                            |             |
| ЗАВТРАК    | Сыр «Российский» (порциями) 50% жирности  | 20    | 3,48  | 4,43  | 0,00   | 54,00   | 0,01  | 0,05          | 0,03 | 0,11  | 132,00 | 5,30              | 75,00  | 0,15 | Могильный М.П.2005-15      |             |
|            | Суп молочный с макаронными изделиями      | 200/5 | 3,40  | 3,82  | 16,56  | 114,20  | 0,09  | 0,20          | 0,44 | 0,91  | 161,62 | 24,14             | 137,98 | 0,51 | Могильный М.П.2005-120     |             |
|            | Какао с молоком 2,5% жирности             | 200   | 3,76  | 3,20  | 26,74  | 150,80  | 0,06  | 0,19          | 0,17 | 1,59  | 152,22 | 21,33             | 124,56 | 0,48 | Могильный М.П.2005-382     |             |
|            | Фрукты свежие (яблоко)                    | 1/100 | 0,40  | 0,00  | 12,60  | 52,00   | 0,04  | 0,03          | 0,20 | 60,00 | 34,00  | 13,00             | 23,00  | 0,30 | Могильный М.П. 2005-338    |             |
|            | Итого                                     | 525   | 10,64 | 11,45 | 43,3   | 763     | 0,16  | 0,44          | 0,64 | 2,61  | 445,84 | 50,77             | 337,54 | 1,14 |                            |             |
| ОБЕД       | Икра свекольная                           | 60    | 1,38  | 4,08  | 9,24   | 79,20   | 0,02  | 0,02          | 0,18 | 4,03  | 22,94  | 17,78             | 36,47  | 1,06 | Могильный М.П.2005-75      |             |
|            | Суп картофельный с клецками               | 250   | 5,23  | 6,28  | 29,00  | 193,50  | 0,08  | 0,05          | 0,78 | 5,75  | 18,22  | 18,13             | 47,35  | 0,68 | Могильный М.П.2005-108/109 |             |
|            | Рыба, тушеная (мийтай) в томате с овощами | 90/50 | 12,74 | 6,72  | 6,72   | 138,60  | 0,07  | 0,07          | 0,86 | 2,03  | 27,45  | 29,03             | 149,06 | 0,63 | Могильный М.П.2005-229     |             |
|            | Пюре картофельное                         | 180   | 3,74  | 6,12  | 22,28  | 159,12  | 0,17  | 0,13          | 1,63 | 21,79 | 44,37  | 33,30             | 103,91 | 1,21 | Могильный М.П.2005-312     |             |
|            | Компот из свежих плодов                   | 200   | 0,16  | 0,00  | 29,00  | 116,60  | 0,01  | 0,01          | 0,10 | 1,72  | 14,48  | 3,60              | 4,40   | 0,94 | Могильный М.П.2005-342     |             |
|            | Хлеб пшеничный                            | 30    | 2,37  | 0,30  | 14,50  | 71,00   | 0,05  | 0,02          | 0,48 | 0,00  | 6,90   | 9,90              | 26,10  | 0,60 | пром.                      |             |
|            | Хлеб ржаной                               | 20    | 1,32  | 0,24  | 6,68   | 34,60   | 1,05  | 0,02          | 0,14 | 0,00  | 7,00   | 9,40              | 31,60  | 0,78 | пром.                      |             |
| Итого      |                                           | 880   | 26,42 | 23,74 | 117,42 | 792,62  | 1,446 | 0,314         | 4,17 | 35,32 | 141,36 | 121,14            | 398,89 | 5,9  |                            |             |
| Итого день |                                           | 1405  | 37,58 | 35,19 | 160,72 | 1555,62 | 1,606 | 0,754         | 4,81 | 37,93 | 587,2  | 171,91            | 736,43 | 7,04 |                            |             |



| Прием пищи | Наименование блюд                                                     | выход | Б.    | Ж.    | У.     | к-во Ккал | Витамины, мг. |       |      |       | Минерал.в-ва,мг |        |        |       | № рецептуры             |
|------------|-----------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|-----------|---------------|-------|------|-------|-----------------|--------|--------|-------|-------------------------|
|            |                                                                       |       |       |       |        |           | B1            | B2    | PP   | C     | Ca              | Mg     | P      | Fe    |                         |
| 5 ДЕНЬ     |                                                                       |       |       |       |        |           |               |       |      |       |                 |        |        |       |                         |
| ЗАВТРАК    | Яйцо вареное                                                          | 1/40  | 5,10  | 4,60  | 0,30   | 63,00     | 0,03          | 0,18  | 0,08 | 0,00  | 22,00           | 4,80   | 76,80  | 1,00  | Могильный М.П. 2005-209 |
|            | Икра кабачковая                                                       | 100   | 1,40  | 4,80  | 8,50   | 83,00     | 0,02          | 0,02  | 0,47 | 5,52  | 18,16           | 13,19  | 22,79  | 0,61  | Могильный М.П. 2005-73  |
|            | Компот из лимонов                                                     | 200   | 0,08  | 0,00  | 27,08  | 108,60    | 0,02          | 0,01  | 0,08 | 12,90 | 23,52           | 6,50   | 11,50  | 0,24  | А.И.Здобнов — 864       |
|            | Сыр «Российский»(порциями) 50% жирности                               | 20    | 4,64  | 5,91  | 0,00   | 72,00     | 0,01          | 0,06  | 0,04 | 0,15  | 176,00          | 7,07   | 75,00  | 0,20  | Могильный М.П. 2005-15  |
|            | Хлеб пшеничный                                                        | 30    | 2,37  | 0,30  | 14,50  | 71,00     | 0,05          | 0,02  | 0,48 | 0,00  | 6,90            | 9,90   | 26,10  | 0,60  | пром.                   |
|            | Хлеб ржаной                                                           | 20    | 1,32  | 0,24  | 6,68   | 34,60     | 1,05          | 0,02  | 0,14 | 0,00  | 7,00            | 9,40   | 31,60  | 0,78  | пром.                   |
|            | Фрукты свежие (яблоко)                                                | 1/100 | 0,40  | 0,00  | 12,60  | 52,00     | 0,04          | 0,03  | 0,20 | 60,00 | 34,00           | 13,00  | 23,00  | 0,30  | Могильный М.П. 2005-338 |
|            | Итого                                                                 | 510   | 10,67 | 15,85 | 69,66  | 484,2     | 1,206         | 0,274 | 1,45 | 78,42 | 111,58          | 56,79  | 191,79 | 3,53  |                         |
|            | Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)                          | 60    | 0,72  | 0,12  | 2,76   | 15,60     | 0,04          | 0,02  | 0,24 | 15,00 | 8,40            | 10,67  | 19,73  | 0,54  | М.П.Могильный 2005 - 71 |
|            | Суп картофельный с бобовыми (фасоль)                                  | 250   | 5,18  | 5,35  | 23,60  | 163,25    | 0,16          | 0,07  | 1,09 | 5,81  | 50,28           | 38,30  | 137,98 | 1,81  | М.П.Могильный 2005 - 71 |
| ОБЕД       | Котлеты или биточки рыбные (минтай) с маслом сливочным 72,5% жирности | 90/5  | 13,32 | 16,92 | 10,44  | 24,66     | 0,07          | 0,06  | 1,63 | 0,27  | 22,95           | 24,30  | 146,70 | 0,66  | Могильный М.П. 2005-102 |
|            | Каша рассыпчатая пшениная с овощами                                   | 180   | 4,20  | 4,49  | 41,63  | 223,20    | 0,04          | 0,04  | 0,97 | 0,00  | 13,68           | 36,60  | 98,04  | 0,74  | Могильный М.П. 2012-166 |
|            | Компот из смеси сухофруктов                                           | 180   | 4,20  | 4,49  | 41,63  | 223,20    | 0,04          | 0,04  | 0,97 | 0,00  | 13,68           | 36,60  | 98,04  | 0,74  | М.П.Могильный 2012-166  |
|            | Хлеб пшеничный                                                        | 200   | 0,08  | 0,00  | 21,82  | 87,60     | 0,00          | 0,01  | 0,14 | 0,40  | 31,82           | 6,00   | 15,40  | 1,25  | Могильный М.П. 2005-349 |
|            | Хлеб ржаной                                                           | 30    | 2,37  | 0,30  | 14,50  | 71,00     | 0,05          | 0,02  | 0,48 | 0,00  | 6,90            | 9,90   | 26,10  | 0,60  | пром.                   |
|            | Итого                                                                 | 20    | 1,32  | 0,24  | 6,68   | 34,60     | 1,05          | 0,02  | 0,14 | 0,00  | 7,00            | 9,40   | 31,60  | 0,78  | пром.                   |
|            | Итого день                                                            | 835   | 31,39 | 31,91 | 163,06 | 843,11    | 1,446         | 0,274 | 5,66 | 21,48 | 154,71          | 171,77 | 573,59 | 7,12  |                         |
|            | Итого день                                                            | 1345  | 42,06 | 47,76 | 232,72 | 1327,31   | 2,652         | 0,548 | 7,11 | 99,9  | 266,29          | 228,56 | 765,38 | 10,65 |                         |

| Прием пищи | Наименование блюда                                                                 | выход  | Б.    | Ж.    | У.     | к-во Ккал | Витамины, мг. |       |       |        | Минерал.в-ва,мг |        |        | № рецептуры |                            |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|-----------|---------------|-------|-------|--------|-----------------|--------|--------|-------------|----------------------------|
|            |                                                                                    |        |       |       |        |           | B1            | B2    | PP    | C      | Ca              | Mg     | P      |             | Fe                         |
| 6 ДЕНЬ     |                                                                                    |        |       |       |        |           |               |       |       |        |                 |        |        |             |                            |
| ЗАВТРАК    | Тефтели из говядины 2-ой вариант с соусом сметанным 15% жирности с томатом и луком | 90/50  | 10,69 | 15,53 | 15,91  | 245,63    | 0,10          | 0,14  | 2,84  | 0,99   | 51,89           | 23,98  | 141,93 | 1,87        | М.П.Могильный 2005-279/333 |
|            | Каша рассыпчатая гречневая                                                         | 180    | 9,02  | 7,54  | 48,87  | 299,52    | 0,25          | 0,14  | 2,97  | 0,00   | 17,78           | 162,99 | 244,71 | 5,47        | М.П.Могильный 2005-302     |
|            | Чай с сахаром                                                                      | 200/15 | 0,10  | 0,00  | 15,00  | 60,00     | 0,00          | 0,00  | 0,02  | 0,03   | 11,11           | 1,44   | 2,78   | 0,31        | М.П.Могильный 2005-376     |
|            | Хлеб пшеничный                                                                     | 30     | 2,37  | 0,30  | 14,50  | 71,00     | 0,05          | 0,02  | 0,48  | 0,00   | 6,90            | 9,90   | 26,10  | 0,60        | пром.                      |
|            | Хлеб ржаной                                                                        | 20     | 1,32  | 0,24  | 6,68   | 34,60     | 1,05          | 0,02  | 0,14  | 0,00   | 7,00            | 9,40   | 31,60  | 0,78        | пром.                      |
|            | Итого                                                                              | 585    | 20,96 | 23,61 | 96,01  | 710,75    | 1,27          | 0,20  | 4,41  | 1,02   | 82,73           | 70,06  | 247,01 | 4,89        |                            |
| ОБЕД       | Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)                                       | 100    | 1,2   | 0,2   | 4,6    | 26        | 0,07          | 0,03  | 0,4   | 25     | 14              | 17,78  | 24,01  | 0,9         | М.П.Могильный 2005 - 71    |
|            | Щи из свежей капусты с картофелем и сметанной 15% жирности                         | 250    | 1,60  | 4,93  | 11,50  | 96,75     | 0,06          | 0,05  | 0,81  | 18,47  | 43,33           | 22,25  | 47,63  | 0,80        | М.П.Могильный 2005-88      |
|            | Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом                                               | 90/5   | 14,40 | 21,82 | 7,42   | 283,50    | 0,06          | 0,10  | 4,42  | 0,54   | 16,35           | 16,99  | 113,70 | 0,95        | М.П.Могильный 2005-301     |
|            | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 72,5% жирности                      | 180/5  | 6,48  | 7,56  | 43,92  | 270,00    | 0,07          | 0,03  | 0,93  | 0,00   | 5,83            | 25,34  | 44,60  | 1,33        | М.П.Могильный 2005-203     |
|            | Кисель из яблок                                                                    | 200    | 0,12  | 0,00  | 30,12  | 121,00    | 0,01          | 0,01  | 0,10  | 1,72   | 14,48           | 3,60   | 4,40   | 0,94        | М.П.Могильный 2005-352     |
|            | Хлеб пшеничный                                                                     | 30     | 2,37  | 0,30  | 14,50  | 71,00     | 0,05          | 0,02  | 0,48  | 0,00   | 6,90            | 9,90   | 26,10  | 0,60        | пром.                      |
|            | Хлеб ржаной                                                                        | 20     | 1,32  | 0,24  | 6,68   | 34,60     | 1,05          | 0,02  | 0,14  | 0,00   | 7,00            | 9,40   | 31,60  | 0,78        | пром.                      |
|            | Итого                                                                              | 880    | 30,03 | 35,03 | 123,69 | 902,85    | 1,546         | 0,364 | 9,32  | 45,731 | 119,84          | 242,91 | 492,15 | 10,44       |                            |
|            | Итого день                                                                         | 1465   | 50,99 | 58,64 | 219,7  | 1613,6    | 2,812         | 0,568 | 13,73 | 46,751 | 202,57          | 312,97 | 739,16 | 15,33       |                            |

| Прием пищи | Наименование блюд                            | выход    | Б.    | Ж.    | У.     | к-во Ккал | Витамины, мг. |       |      |       | Минерал.в-ва,мг |        |        |       | № рецептуры             |
|------------|----------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|-----------|---------------|-------|------|-------|-----------------|--------|--------|-------|-------------------------|
|            |                                              |          |       |       |        |           | B1            | B2    | PP   | C     | Ca              | Mg     | P      | Fe    |                         |
| 7 ДЕНЬ     |                                              |          |       |       |        |           |               |       |      |       |                 |        |        |       |                         |
| ЗАВТРАК    | Сыр «Российский» (порциями) 50% жирности     | 25       | 4,64  | 5,91  | 0,00   | 72,00     | 0,01          | 0,06  | 0,04 | 0,15  | 176,00          | 7,07   | 75,00  | 0,20  | М.П.Могильный 2005-15   |
|            | Каша жидкая молочная рисовая                 | 200/5    | 2,19  | 5,09  | 22,53  | 145,33    | 0,03          | 0,01  | 0,48 | 0,00  | 4,93            | 15,33  | 47,87  | 0,32  | Дели принт 2005-14      |
|            | Чай с лимоном                                | 200/15/7 | 0,20  | 0,00  | 16,00  | 65,00     | 0,00          | 0,00  | 0,03 | 3,14  | 14,22           | 2,44   | 4,44   | 0,36  | М.П.Могильный 2005-182  |
|            | Булочка "Ладушка" йодированная               | 1/50     | 2,75  | 0,55  | 26,80  | 139,00    | 0,01          | 0,01  | 0,42 | 0,00  | 2,30            | 8,30   | 21,00  | 0,40  | М.П.Могильный 2005-377  |
|            | Итого                                        | 502      | 9,78  | 11,55 | 65,33  | 421,33    | 0,05          | 0,08  | 0,97 | 3,29  | 197,45          | 33,14  | 148,31 | 1,28  | пром.                   |
|            | Икра морковная                               | 60       | 1,26  | 4,08  | 8,28   | 75,00     | 0,03          | 0,04  | 0,49 | 3,07  | 18,38           | 24,77  | 42,00  | 0,73  |                         |
|            | Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой | 250      | 2,10  | 5,10  | 20,50  | 136,25    | 0,10          | 0,06  | 1,08 | 7,54  | 26,45           | 25,90  | 71,95  | 0,97  | М.П.Могильный 2005-75   |
| ОБЕД       | Жаркое из говядины по-домашнему              | 240      | 24,16 | 22,40 | 20,64  | 381,60    | 0,16          | 0,22  | 0,00 | 11,44 | 32,00           | 52,80  | 276,80 | 4,11  | М.П.Могильный 2005-96   |
|            | Хлеб пшеничный                               | 30       | 2,37  | 0,30  | 14,50  | 71,00     | 0,05          | 0,02  | 0,48 | 0,00  | 6,90            | 9,90   | 26,10  | 0,60  | Новосибирс 2022 № 54-9м |
|            | Хлеб ржаной                                  | 20       | 1,32  | 0,24  | 6,68   | 34,60     | 1,05          | 0,02  | 0,14 | 0,00  | 7,00            | 9,40   | 31,60  | 0,78  | пром.                   |
|            | Сок фруктовый                                | 1/200    | 1,00  | 0,00  | 24,40  | 101,60    | 0,03          | 0,03  | 0,20 | 4,00  | 14,00           | 8,00   | 14,00  | 2,80  | пром.                   |
|            | Итого                                        | 800      | 32,21 | 32,12 | 95     | 800,05    | 1,416         | 0,384 | 2,39 | 26,05 | 104,73          | 130,77 | 462,45 | 9,99  |                         |
|            | Итого день                                   | 1302     | 41,99 | 43,67 | 160,33 | 1221,38   | 1,466         | 0,464 | 3,36 | 29,34 | 302,18          | 163,91 | 610,76 | 11,27 |                         |

| Прием пищи | Наименование блюд                                                                                     | выход  | Б.    | Ж.    | У.     | к-во Ккал | Витамины, мг. |       |       |       | Минерал.в-ва,мг |        |         | № рецептуры |                          |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|-----------|---------------|-------|-------|-------|-----------------|--------|---------|-------------|--------------------------|
|            |                                                                                                       |        |       |       |        |           | B1            | B2    | PP    | C     | Ca              | Mg     | P       |             | Fe                       |
| 8 ДЕНЬ     |                                                                                                       |        |       |       |        |           |               |       |       |       |                 |        |         |             |                          |
| ЗАВТРАК    | Запеканка из творога 5% жирности с молоком сгущенным                                                  | 180/30 | 26,23 | 10,80 | 42,43  | 372,86    | 0,11          | 0,52  | 1,04  | 0,43  | 266,40          | 43,90  | 420,60  | 1,44        | Могильный М.П.2005-№-223 |
|            | Какао с молоком 2,5% жирности                                                                         | 200    | 3,76  | 3,20  | 26,74  | 150,80    | 0,06          | 0,19  | 0,17  | 1,59  | 152,22          | 21,33  | 124,56  | 0,48        | Могильный М.П.2005-382   |
|            | Фрукты свежие (яблоко)                                                                                | 1/100  | 0,40  | 0,00  | 12,60  | 52,00     | 0,04          | 0,03  | 0,20  | 60,00 | 34,00           | 13,00  | 23,00   | 0,30        | Могильный М.П.2005-338   |
|            | Итого                                                                                                 | 510    | 30,39 | 14    | 81,77  | 575,66    | 0,21          | 0,74  | 1,41  | 62,02 | 452,62          | 78,23  | 568,16  | 2,22        |                          |
| ОБЕД       | Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)                                                          | 60     | 0,48  | 0,00  | 2,04   | 9,60      | 0,01          | 0,01  | 0,11  | 1,62  | 7,44            | 7,98   | 19,73   | 0,19        | М.П.Могильный 2005 - 71  |
|            | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) шницель рыбный (минтай) (натуральный)с маслом растительным 72,5% | 250    | 5,18  | 5,35  | 23,60  | 163,25    | 0,16          | 0,07  | 1,09  | 5,81  | 50,28           | 38,30  | 137,98  | 1,81        | Могильный М.П.2005-102   |
|            |                                                                                                       | 90/5   | 16,51 | 9,07  | 25,68  | 250,51    | 0,27          | 0,43  | 8,50  | 11,53 | 31,55           | 0,54   | 428,91  | 1,15        | Могильный М.П.2005-235   |
|            | Пюре картофельное                                                                                     | 180    | 3,74  | 6,12  | 22,28  | 159,12    | 0,17          | 0,13  | 1,63  | 21,79 | 44,37           | 33,30  | 103,91  | 1,21        | Могильный М.П.2005-312   |
|            | Компот из смеси сухофруктов                                                                           | 200    | 0,08  | 0,00  | 21,82  | 87,60     | 0,00          | 0,01  | 0,14  | 0,40  | 31,82           | 6,00   | 15,40   | 1,25        | М.П.Могильный-349        |
|            | Хлеб пшеничный                                                                                        | 30     | 2,37  | 0,30  | 14,50  | 71,00     | 0,05          | 0,02  | 0,48  | 0,00  | 6,90            | 9,90   | 26,10   | 0,60        | пром.                    |
|            | Хлеб ржаной                                                                                           | 20     | 1,32  | 0,24  | 6,68   | 34,60     | 1,05          | 0,02  | 0,14  | 0,00  | 7,00            | 9,40   | 31,60   | 0,78        | пром.                    |
|            | Итого                                                                                                 | 835    | 25,46 | 14,96 | 92,28  | 616,56    | 1,526         | 0,544 | 10,35 | 17,74 | 127,55          | 64,14  | 639,99  | 5,59        |                          |
| Итого день |                                                                                                       | 1345   | 55,85 | 28,96 | 174,05 | 1192,22   | 1,736         | 1,284 | 11,76 | 79,76 | 580,17          | 142,37 | 1208,15 | 7,81        |                          |

| Прием пищи | Наименование блюд                                                    | выход  | Б.    | Ж.    | У.     | к-во Ккал | Витамины, мг. |       |       |       | Минерал.в-ва,мг |        |        |      | № рецептуры             |  |
|------------|----------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|-----------|---------------|-------|-------|-------|-----------------|--------|--------|------|-------------------------|--|
|            |                                                                      |        |       |       |        |           | B1            | B2    | PP    | C     | Ca              | Mg     | P      | Fe   |                         |  |
|            |                                                                      |        |       |       |        |           | 9 ДЕНЬ        |       |       |       |                 |        |        |      |                         |  |
| ЗАВТРАК    | Котлета рубленая из бройлер-цыплят с маслом сливочным 72,5% жирности | 100/5  | 15,2  | 22,6  | 14,8   | 324       | 0,1           | 0,13  | 4,7   | 0,73  | 17,5            | 23,33  | 133,83 | 1,58 | М.П.Могильный 2005-295  |  |
|            | Капуста тушеная                                                      | 180    | 3,73  | 4,81  | 24,12  | 154,62    | 0,05          | 0,07  | 1,22  | 29,47 | 100,44          | 35,46  | 72,72  | 1,35 | М.П.Могильный 2005-321  |  |
|            | Чай с сахаром                                                        | 200/15 | 0,10  | 0,00  | 15,00  | 60,00     | 0,00          | 0,00  | 0,02  | 0,03  | 11,11           | 1,44   | 2,78   | 0,31 | М.П.Могильный 2005-376  |  |
|            | Хлеб пшеничный                                                       | 30     | 2,37  | 0,30  | 14,50  | 71,00     | 0,05          | 0,02  | 0,48  | 0,00  | 6,90            | 9,90   | 26,10  | 0,60 | пром.                   |  |
|            | Хлеб ржаной                                                          | 20     | 1,32  | 0,24  | 6,68   | 34,60     | 1,05          | 0,02  | 0,14  | 0,00  | 7,00            | 9,40   | 31,60  | 0,78 | пром.                   |  |
|            | Итого                                                                | 550    | 22,72 | 27,95 | 75,1   | 644,22    | 1,246         | 0,234 | 6,56  | 30,23 | 142,95          | 79,53  | 267,03 | 4,62 |                         |  |
| ОБЕД       | Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)                         | 60     | 0,72  | 0,12  | 2,76   | 15,60     | 0,04          | 0,02  | 0,24  | 15,00 | 8,40            | 10,67  | 19,73  | 0,54 | М.П.Могильный 2005 - 71 |  |
|            | Свекольник                                                           | 250/10 | 0,79  | 3,87  | 13,67  | 96,97     | 0,08          | 0,07  | 1,18  | 13,78 | 42,00           | 27,00  | 66,65  | 1,50 | М.П.Могильный 2012-145  |  |
|            | Рыба, тушеная (минтай) в томате с овощами                            | 90/50  | 12,74 | 6,72  | 6,72   | 138,60    | 0,07          | 0,07  | 0,86  | 2,03  | 27,45           | 29,03  | 149,06 | 0,63 | М.П.Могильный 2005-229  |  |
|            | Рис отварной                                                         | 180    | 4,52  | 7,33  | 49,68  | 282,78    | 0,03          | 0,02  | 0,81  | 0,00  | 1,64            | 19,60  | 73,13  | 0,63 | М.П.Могильный 2005-304  |  |
|            | Кисель из повидла                                                    | 200    | 0,34  | 0,00  | 24,26  | 98,40     | 0,00          | 0,00  | 0,02  | 0,07  | 10,50           | 1,34   | 5,28   | 0,29 | М.П.Могильный 2005-360  |  |
|            | Хлеб пшеничный                                                       | 30     | 2,37  | 0,30  | 14,50  | 71,00     | 0,05          | 0,02  | 0,48  | 0,00  | 6,90            | 9,90   | 26,10  | 0,60 | пром.                   |  |
|            | Хлеб ржаной                                                          | 20     | 1,32  | 0,24  | 6,68   | 34,60     | 1,05          | 0,02  | 0,14  | 0,00  | 7,00            | 9,40   | 31,60  | 0,78 | пром.                   |  |
|            | Итого                                                                | 890    | 22,8  | 18,58 | 118,27 | 737,95    | 1,316         | 0,214 | 3,73  | 30,88 | 103,89          | 106,94 | 371,55 | 4,97 |                         |  |
|            | Итого день                                                           | 1440   | 45,52 | 46,53 | 193,37 | 1382,17   | 2,562         | 0,448 | 10,29 | 61,11 | 246,84          | 186,47 | 638,58 | 9,59 |                         |  |

| Прием пищи | Наименование блюд                            | выход | Б.    | Ж.    | У.     | к-во Ккал | Витамины, мг. |       |      |       | Минерал. в-ва, мг. |        |        |      | № рецептуры                |
|------------|----------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|-----------|---------------|-------|------|-------|--------------------|--------|--------|------|----------------------------|
|            |                                              |       |       |       |        |           | B1            | B2    | PP   | C     | Ca                 | Mg     | P      | Fe   |                            |
| 10 ДЕНЬ    |                                              |       |       |       |        |           |               |       |      |       |                    |        |        |      |                            |
| ЗАВТРАК    | Яйцо вареное                                 | 1/40  | 5,10  | 4,60  | 0,30   | 63,00     | 0,03          | 0,18  | 0,08 | 0,00  | 22,00              | 4,80   | 76,80  | 1,00 | М.П.Могильный 2005-209     |
|            | Икра свекольная                              | 180   | 3,74  | 6,12  | 22,28  | 159,12    | 0,17          | 0,13  | 1,63 | 21,79 | 44,37              | 33,30  | 103,91 | 1,21 | М.П.Могильный 2005-75      |
|            | Компот из лимонов                            | 200   | 0,08  | 0,00  | 27,08  | 108,60    | 0,02          | 0,01  | 0,08 | 12,90 | 23,52              | 6,50   | 11,50  | 0,24 | А.И.Здобнов — 864          |
|            | Хлеб пшеничный                               | 30    | 2,37  | 0,30  | 14,50  | 71,00     | 0,05          | 0,02  | 0,48 | 0,00  | 6,90               | 9,90   | 26,10  | 0,60 | пром.                      |
|            | Хлеб ржаной                                  | 20    | 1,32  | 0,24  | 6,68   | 34,60     | 1,05          | 0,02  | 0,14 | 0,00  | 7,00               | 9,40   | 31,60  | 0,78 | пром.                      |
|            | Фрукты свежие (яблоко)                       | 1/100 | 0,40  | 0,00  | 12,60  | 52,00     | 0,04          | 0,03  | 0,20 | 60,00 | 34,00              | 13,00  | 23,00  | 0,30 | М.П.Могильный 2005-338     |
|            | Итого                                        | 570   | 11,69 | 11,26 | 76,76  | 488,32    | 0,308         | 0,368 | 2,47 | 94,69 | 130,79             | 67,5   | 241,31 | 3,35 |                            |
|            | Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы) | 60    | 0,48  | 0,00  | 2,04   | 9,60      | 0,01          | 0,01  | 0,11 | 1,62  | 7,44               | 7,98   | 19,73  | 0,19 | М.П.Могильный 2005 - 71    |
|            | Суп картофельный с клецками                  | 250   | 5,23  | 6,28  | 29,00  | 193,50    | 0,08          | 0,05  | 0,78 | 5,75  | 18,22              | 18,13  | 47,35  | 0,68 | М.П.Могильный 2005-108/109 |
| ОБЕД       | Птица отварная                               | 90/5  | 19,26 | 17,10 | 1,26   | 235,80    | 0,03          | 0,12  | 4,32 | 0,00  | 35,10              | 18,00  | 128,70 | 1,62 | М.П.Могильный 2005-288     |
|            | Рагу из овощей                               | 180   | 2,59  | 11,52 | 31,96  | 241,92    | 0,09          | 0,10  | 1,44 | 14,94 | 59,49              | 34,92  | 86,44  | 1,39 | М.П.Могильный 2005-143     |
|            | Компот из смеси сухофруктов                  | 200   | 0,08  | 0,00  | 21,82  | 87,60     | 0,00          | 0,01  | 0,14 | 0,40  | 31,82              | 6,00   | 15,40  | 1,25 | М.П.Могильный 2005-349     |
|            | Хлеб пшеничный                               | 30    | 2,37  | 0,30  | 14,50  | 71,00     | 0,05          | 0,02  | 0,48 | 0,00  | 6,90               | 9,90   | 26,10  | 0,60 | пром.                      |
|            | Хлеб ржаной                                  | 20    | 1,32  | 0,24  | 6,68   | 34,60     | 1,05          | 0,02  | 0,14 | 0,00  | 7,00               | 9,40   | 31,60  | 0,78 | пром.                      |
|            | Итого                                        | 835   | 31,33 | 35,44 | 107,26 | 874,02    | 1,306         | 0,324 | 7,41 | 22,71 | 165,97             | 104,33 | 355,32 | 6,51 |                            |
|            | Итого день                                   | 1405  | 43,02 | 46,7  | 184,02 | 1362,34   | 1,614         | 0,692 | 9,88 | 117,4 | 296,76             | 171,83 | 596,63 | 9,86 |                            |



| Прием пищи | Наименование блюд                            | выход | Б.    | Ж.    | У.     | к-во Ккал | Витамины, мг. |       |      |        | Минерал.в-ва,мг |        |        | № рецептуры |                         |  |
|------------|----------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|-----------|---------------|-------|------|--------|-----------------|--------|--------|-------------|-------------------------|--|
|            |                                              |       |       |       |        |           | B1            | B2    | PP   | C      | Ca              | Mg     | P      |             | Fe                      |  |
|            |                                              |       |       |       |        |           | 11 ДЕНЬ       |       |      |        |                 |        |        |             |                         |  |
| ЗАВТРАК    | Каша жидкая молочная рисовая                 | 200/5 | 2,19  | 5,09  | 22,53  | 145,33    | 0,03          | 0,01  | 0,48 | 0,00   | 4,93            | 15,33  | 47,87  | 0,30        | М.П.Могильный 2005-182  |  |
|            | Кофейный напиток с молоком 2,5% жирности     | 200   | 3,58  | 2,68  | 28,34  | 151,80    | 0,04          | 0,15  | 0,11 | 1,31   | 125,73          | 14,00  | 90,00  | 0,13        | М.П.Могильный 2005-379  |  |
|            | Ватрушка с повидлом                          | 1/100 | 6,37  | 4,26  | 63,03  | 317,14    | 0,11          | 0,06  | 1,17 | 0,11   | 22,29           | 24,86  | 61,14  | 1,54        | А.И.Здобнов -1058       |  |
|            | Итого                                        | 505   | 12,14 | 12,03 | 113,9  | 614,27    | 0,18          | 0,22  | 1,76 | 1,42   | 152,95          | 54,19  | 199,01 | 1,97        |                         |  |
| ОБЕД       | Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы) | 60    | 0,72  | 0,12  | 2,76   | 15,60     | 0,04          | 0,02  | 0,24 | 15,00  | 8,40            | 10,67  | 19,73  | 0,54        | М.П.Могильный 2005 - 71 |  |
|            | Суп картофельный с бобовыми (фасоль)         | 250   | 5,18  | 5,35  | 23,60  | 163,25    | 0,16          | 0,07  | 1,09 | 5,81   | 50,28           | 38,30  | 137,98 | 1,81        | М.П.Могильный 2005-102  |  |
|            | Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом         | 90/5  | 14,40 | 21,82 | 7,42   | 283,50    | 0,06          | 0,10  | 4,42 | 0,54   | 16,35           | 16,99  | 113,70 | 0,95        | М.П.Могильный 2005-301  |  |
|            | Каша рассыпчатая пшеничная                   | 180/5 | 7,90  | 6,07  | 49,55  | 284,40    | 0,15          | 0,06  | 0,84 | 0,00   | 28,85           | 41,06  | 190,76 | 3,23        | М.П.Могильный 2005-302  |  |
|            | Сок фруктовый                                | 1/200 | 1,00  | 0,00  | 24,40  | 101,60    | 0,03          | 0,03  | 0,20 | 4,00   | 14,00           | 8,00   | 14,00  | 2,80        | пром.                   |  |
|            | Хлеб пшеничный                               | 30    | 2,37  | 0,30  | 14,50  | 71,00     | 0,05          | 0,02  | 0,48 | 0,00   | 6,90            | 9,90   | 26,10  | 0,60        | пром.                   |  |
|            | Хлеб ржаной                                  | 20    | 1,32  | 0,24  | 6,68   | 34,60     | 1,05          | 0,02  | 0,14 | 0,00   | 7,00            | 9,40   | 31,60  | 0,78        | пром.                   |  |
|            | Итого                                        | 840   | 32,89 | 33,9  | 128,91 | 953,95    | 1,536         | 0,314 | 7,41 | 25,351 | 131,78          | 134,32 | 533,87 | 10,71       |                         |  |
|            | Итого день                                   | 1345  | 45,03 | 45,93 | 242,81 | 1568,22   | 1,716         | 0,534 | 9,17 | 26,771 | 284,73          | 188,51 | 732,88 | 12,68       |                         |  |

| Прием пищи | Наименование блюда                                                                 | выход  | Б.    | Ж.    | У.     | к-во Ккал | Витамины, мг. |       |      |        | Минерал.в-ва,мг |        |        |       |                            |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|-----------|---------------|-------|------|--------|-----------------|--------|--------|-------|----------------------------|
|            |                                                                                    |        |       |       |        |           | B1            | B2    | PP   | C      | Ca              | Mg     | P      | Fe    |                            |
| 12 ДЕНЬ    |                                                                                    |        |       |       |        |           |               |       |      |        |                 |        |        |       |                            |
| ЗАВТРАК    | Каша жидкая молочная из манной крупы                                               | 200/5  | 6,00  | 3,00  | 43,40  | 225,00    | 0,04          | 0,02  | 0,36 | 0,00   | 8,00            | 5,50   | 27,60  | 0,32  | М.П.Могильный 2005-181     |
|            | Чай с сахаром                                                                      | 200/15 | 0,10  | 0,00  | 15,00  | 60,00     | 0,00          | 0,00  | 0,02 | 0,03   | 11,11           | 1,44   | 2,78   | 0,31  | М.П.Могильный 2005-376     |
|            | Булочка "Ладушка" йодированная                                                     | 1/100  | 2,75  | 0,55  | 26,80  | 139,00    | 0,01          | 0,01  | 0,42 | 0,00   | 2,30            | 8,30   | 21,00  | 0,40  | пром.                      |
|            | Фрукты свежие (яблоко)                                                             | 1/100  | 0,80  | 0,00  | 25,20  | 104,00    | 0,08          | 0,06  | 0,40 | 120,00 | 68,00           | 26,00  | 46,00  | 0,60  | М.П.Могильный 2005-338     |
|            | Итого                                                                              | 620    | 8,85  | 3,55  | 85,2   | 528       | 0,05          | 0,03  | 0,8  | 0,03   | 21,41           | 15,24  | 51,38  | 1,03  |                            |
| ОБЕД       | Свекольник                                                                         | 260    | 0,79  | 3,87  | 13,67  | 96,97     | 0,08          | 0,07  | 1,18 | 13,78  | 42,00           | 27,00  | 66,65  | 1,50  | М.П.Могильный 2012-145     |
|            | Тефтели из говядины 2-ой вариант с соусом сметанным 15% жирности с томатом и луком | 90/50  | 10,69 | 15,53 | 15,91  | 245,63    | 0,10          | 0,14  | 2,84 | 0,99   | 51,89           | 23,98  | 141,93 | 1,87  | М.П.Могильный 2005-279/333 |
|            | Итого                                                                              | 1455   | 33,16 | 31,03 | 214,95 | 1396,72   | 1,586         | 0,424 | 8,51 | 16,52  | 161,46          | 252,11 | 566,77 | 12,19 |                            |

| Прием пищи | Наименование блюдо                                                   | выход  | Б.    | Ж.    | У.     | к-во Ккал | Витамины, мг. |       |       |       | Минерал.в-ва,мг. |        |        |      | № рецептуры             |
|------------|----------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|-----------|---------------|-------|-------|-------|------------------|--------|--------|------|-------------------------|
|            |                                                                      |        |       |       |        |           | В1            | В2    | РР    | С     | Ca               | Mg     | P      | Fe   |                         |
| 13 ДЕНЬ    |                                                                      |        |       |       |        |           |               |       |       |       |                  |        |        |      |                         |
| ЗАВТРАК    | Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)                         | 100    | 0,72  | 0,12  | 2,76   | 15,6      | 0,04          | 0,02  | 0,24  | 15    | 8,4              | 10,67  | 24,01  | 0,54 | М.П.Могильный 2005 - 71 |
|            | Котлета рубленая из бройлер-цыплят с маслом сливочным 72,5% жирности | 100/5  | 13,68 | 20,34 | 13,32  | 291,60    | 0,09          | 0,12  | 4,23  | 0,66  | 15,75            | 21,00  | 120,45 | 1,42 | М.П.Могильный 2005-295  |
|            | Капуста тушеная                                                      | 180    | 3,73  | 4,81  | 24,12  | 154,62    | 0,05          | 0,07  | 1,22  | 29,47 | 100,44           | 35,46  | 72,72  | 1,35 | М.П.Могильный 2005-321  |
|            | Хлеб пшеничный                                                       | 30     | 2,37  | 0,30  | 14,50  | 71,00     | 0,05          | 0,02  | 0,48  | 0,00  | 6,90             | 9,90   | 26,10  | 0,60 | пром.                   |
|            | Хлеб ржаной                                                          | 20     | 1,32  | 0,24  | 6,68   | 34,60     | 1,05          | 0,02  | 0,14  | 0,00  | 7,00             | 9,40   | 31,60  | 0,78 | пром.                   |
|            | Компот из лимонов                                                    | 200    | 0,08  | 0,00  | 27,08  | 108,60    | 0,02          | 0,01  | 0,08  | 12,90 | 23,52            | 6,50   | 11,50  | 0,24 | А.И.Здобнов — 864       |
|            | Итого                                                                | 500    | 21,10 | 25,61 | 85,55  | 466,82    | 0,22          | 0,22  | 6,15  | 52,83 | 153,66           | 52,36  | 132,32 | 2,38 |                         |
|            | Суп картофельный с крупой (ячневой)                                  | 250    | 2,00  | 2,73  | 20,93  | 116,25    | 0,10          | 0,06  | 1,06  | 8,25  | 23,05            | 25,00  | 62,55  | 0,88 | М.П.Могильный 2005-101  |
|            | Рыба, тушеная (минтай) в томате с овощами                            | 100/50 | 12,74 | 6,72  | 6,72   | 138,60    | 0,07          | 0,07  | 0,86  | 2,03  | 27,45            | 29,03  | 149,06 | 0,63 | М.П.Могильный 2005-229  |
| ОБЕД       | Пюре картофельное                                                    | 180    | 3,74  | 6,12  | 22,28  | 159,12    | 0,17          | 0,13  | 1,63  | 21,79 | 44,37            | 33,30  | 103,91 | 1,21 | М.П.Могильный 2005-312  |
|            | Хлеб пшеничный                                                       | 30     | 2,37  | 0,30  | 14,50  | 71,00     | 0,05          | 0,02  | 0,48  | 0,00  | 6,90             | 9,90   | 26,10  | 0,60 | пром.                   |
|            | Хлеб ржаной                                                          | 20     | 1,32  | 0,24  | 6,68   | 34,60     | 1,05          | 0,02  | 0,14  | 0,00  | 7,00             | 9,40   | 31,60  | 0,78 | пром.                   |
|            | Компот из свежих плодов                                              | 200    | 0,16  | 0,00  | 29,00  | 116,60    | 0,01          | 0,01  | 0,10  | 1,72  | 14,48            | 3,60   | 4,40   | 0,94 | М.П.Могильный 2005-342  |
|            | Итого                                                                | 830    | 22,33 | 16,11 | 100,11 | 636,17    | 1,446         | 0,304 | 4,27  | 33,79 | 123,25           | 110,23 | 377,62 | 5,04 |                         |
|            | Итого день                                                           | 1465   | 43,51 | 41,92 | 185,81 | 1312,19   | 2,702         | 0,538 | 10,42 | 76,82 | 276,86           | 192,49 | 639,99 | 9,43 |                         |

| Прием пищи                           | Наименование блюдо                                           | выход  | Б.    | Ж.    | У.     | к-во Ккал | Витамины, мг. |       |      |       | Минерал.в-ва,мг |        |        |                        | № рецептуры             |  |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|-----------|---------------|-------|------|-------|-----------------|--------|--------|------------------------|-------------------------|--|
|                                      |                                                              |        |       |       |        |           | B1            | B2    | PP   | C     | Ca              | Mg     | P      | Fe                     |                         |  |
|                                      |                                                              |        |       |       |        |           | 14 ДЕНЬ       |       |      |       |                 |        |        |                        |                         |  |
| ЗАВТРАК                              | Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)                 | 60     | 0,48  | 0,00  | 2,04   | 9,60      | 0,01          | 0,01  | 0,11 | 1,62  | 7,44            | 7,98   | 24,01  | 0,19                   | М.П.Могильный 2005 - 71 |  |
|                                      | Котлеты или биточки рыбные с маслом сливочным 72,5% жирности | 100/5  | 13,32 | 16,92 | 10,44  | 24,66     | 0,07          | 0,06  | 1,63 | 0,27  | 22,95           | 24,30  | 146,70 | 0,66                   | М.П.Могильный 2005-234  |  |
|                                      | Каша рассыпчатая рисовая с овощами                           | 180    | 4,20  | 4,49  | 41,63  | 223,20    | 0,04          | 0,04  | 0,97 | 0,00  | 13,68           | 36,60  | 98,04  | 0,74                   | М.П.Могильный 2012-166  |  |
|                                      | Хлеб пшеничный                                               | 30     | 2,37  | 0,30  | 14,50  | 71,00     | 0,05          | 0,02  | 0,48 | 0,00  | 6,90            | 9,90   | 26,10  | 0,60                   | пром.                   |  |
|                                      | Хлеб ржаной                                                  | 20     | 1,32  | 0,24  | 6,68   | 34,60     | 1,05          | 0,02  | 0,14 | 0,00  | 7,00            | 9,40   | 31,60  | 0,78                   | пром.                   |  |
|                                      | Чай с сахаром                                                | 200/15 | 0,10  | 0,00  | 15,00  | 60,00     | 0,00          | 0,00  | 0,02 | 0,03  | 11,11           | 1,44   | 2,78   | 0,31                   | М.П.Могильный 2005-376  |  |
|                                      | Итого                                                        | 610    | 21,79 | 24,57 | 91,37  | 423,06    | 1,216         | 0,144 | 3,32 | 0,32  | 75,29           | 84,28  | 316,59 | 3,19                   |                         |  |
|                                      | Икра морковная                                               | 60     | 1,26  | 4,08  | 8,28   | 75,00     | 0,03          | 0,04  | 0,49 | 3,07  | 18,38           | 24,77  | 42,00  | 0,73                   | М.П.Могильный 2005-75   |  |
| Суп картофельный с крупой (пшениной) | 250                                                          | 5,08   | 5,35  | 23,85 | 163,75 | 0,23      | 0,07          | 1,15  | 5,81 | 38,08 | 36,05           | 87,18  | 2,03   | М.П.Могильный 2005-102 |                         |  |
| ОБЕД                                 | Рагу из птицы                                                | 90/150 | 18,38 | 22,22 | 25,10  | 374,40    | 0,14          | 0,15  | 3,31 | 9,64  | 55,72           | 49,04  | 153,70 | 2,01                   | М.П.Могильный 2005-289  |  |
|                                      | Хлеб пшеничный                                               | 30     | 2,37  | 0,30  | 14,50  | 71,00     | 0,05          | 0,02  | 0,48 | 0,00  | 6,90            | 9,90   | 26,10  | 0,60                   | пром.                   |  |
|                                      | Хлеб ржаной                                                  | 20     | 1,32  | 0,24  | 6,68   | 34,60     | 1,05          | 0,02  | 0,14 | 0,00  | 7,00            | 9,40   | 31,60  | 0,78                   | пром.                   |  |
|                                      | Сок фруктовый                                                | 1/200  | 1,00  | 0,00  | 24,40  | 101,60    | 0,03          | 0,03  | 0,20 | 4,00  | 14,00           | 8,00   | 14,00  | 2,80                   | пром.                   |  |
|                                      | Итого                                                        | 800    | 29,41 | 32,19 | 102,81 | 820,35    | 1,526         | 0,324 | 5,77 | 22,52 | 140,08          | 137,16 | 354,58 | 8,95                   |                         |  |
|                                      | Итого день                                                   | 1410   | 51,20 | 56,76 | 194,18 | 1243,41   | 2,74          | 0,47  | 9,09 | 22,84 | 215,37          | 221,44 | 671,17 | 12,14                  |                         |  |

| Прием пищи | Наименование блюд                                     | выход  | Б.    | Ж.    | У.      | к-во Ккал | Витамины, мг. |       |      |       | Минерал, в-ва, мг. |        |        |       | № рецептуры              |
|------------|-------------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|-----------|---------------|-------|------|-------|--------------------|--------|--------|-------|--------------------------|
|            |                                                       |        |       |       |         |           | B1            | B2    | PP   | C     | Ca                 | Mg     | P      | Fe    |                          |
| ЗАВТРАК    |                                                       |        |       |       | 15 ДЕНЬ |           |               |       |      |       |                    |        |        |       |                          |
|            | Яйцо вареное                                          | 1/40   | 5,10  | 4,60  | 0,30    | 63,00     | 0,03          | 0,18  | 0,08 | 0,00  | 22,00              | 4,80   | 76,80  | 1,00  | М.П.Могильный 2005-209   |
|            | Икра кабачковая                                       | 100    | 1,40  | 4,80  | 8,50    | 83,00     | 0,02          | 0,02  | 0,47 | 5,52  | 18,16              | 13,19  | 22,79  | 0,61  | М.П.Могильный 2005-73    |
|            | Хлеб пшеничный                                        | 30     | 2,37  | 0,30  | 14,50   | 71,00     | 0,05          | 0,02  | 0,48 | 0,00  | 6,90               | 9,90   | 26,10  | 0,60  | пром.                    |
|            | Хлеб ржаной                                           | 20     | 1,32  | 0,24  | 6,68    | 34,60     | 1,05          | 0,02  | 0,14 | 0,00  | 7,00               | 9,40   | 31,60  | 0,78  | пром.                    |
|            | Чай с сахаром                                         | 200/15 | 0,10  | 0,00  | 15,00   | 60,00     | 0,00          | 0,00  | 0,02 | 0,03  | 11,11              | 1,44   | 2,78   | 0,31  | М.П.Могильный 2005-376   |
|            | Фрукты свежие (яблоко)                                | 1/100  | 0,40  | 0,00  | 12,60   | 52,00     | 0,04          | 0,03  | 0,20 | 60,00 | 34,00              | 13,00  | 23,00  | 0,30  | М.П.Могильный 2005-338   |
|            | Итого                                                 | 505    | 10,69 | 9,94  | 44,98   | 363,3     | 1,146         | 0,234 | 1,19 | 5,55  | 65,17              | 38,73  | 160,07 | 3,3   |                          |
| ОБЕД       | Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)          | 60     | 0,48  | 0,00  | 2,04    | 9,60      | 0,01          | 0,01  | 0,11 | 1,62  | 7,44               | 7,98   | 24,01  | 0,19  | М.П.Могильный 2005 - 71  |
|            | Борщ с фасолью и картофелем со сметанной 15% жирности | 250/5  | 3,60  | 5,10  | 20,33   | 141,50    | 0,09          | 0,06  | 0,70 | 6,29  | 50,25              | 34,50  | 97,93  | 1,71  | М.П.Могильный 2005-84    |
|            | Голубцы "Любительские" из мяса говядины               | 100    | 7,97  | 7,97  | 5,84    | 126,70    | 0,07          | 0,13  | 2,89 | 17,53 | 52,50              | 38,59  | 154,96 | 1,43  | Могильный М.П. 2012-№298 |
|            | Соус сметанный 15% жирности с томатом                 | 50     | 0,90  | 2,61  | 3,83    | 42,50     | 0,01          | 0,02  | 0,11 | 0,67  | 14,62              | 7,90   | 14,69  | 0,20  | М.П.Могильный 2005-331   |
|            | Макаронные изделия отварные                           | 180    | 6,48  | 0,72  | 43,92   | 208,80    | 0,07          | 0,03  | 0,41 | 0,00  | 5,83               | 25,34  | 44,60  | 1,33  | М.П.Могильный 2005-202   |
|            | Хлеб пшеничный                                        | 30     | 2,37  | 0,30  | 14,50   | 71,00     | 0,05          | 0,02  | 0,48 | 0,00  | 6,90               | 9,90   | 26,10  | 0,60  | пром.                    |
|            | Хлеб ржаной                                           | 20     | 1,32  | 0,24  | 6,68    | 34,60     | 1,05          | 0,02  | 0,14 | 0,00  | 7,00               | 9,40   | 31,60  | 0,78  | пром.                    |
|            | Компот из смеси сухофруктов                           | 200    | 0,08  | 0,00  | 21,82   | 87,60     | 0,00          | 0,01  | 0,14 | 0,40  | 31,82              | 6,00   | 15,40  | 1,25  | М.П.Могильный 2005-349   |
|            | Итого                                                 | 895    | 23,2  | 16,94 | 118,96  | 722,3     | 1,346         | 0,294 | 4,98 | 26,51 | 176,36             | 139,61 | 409,29 | 7,49  |                          |
|            | Итого день                                            | 1400   | 33,89 | 26,88 | 163,94  | 1085,6    | 2,492         | 0,528 | 6,17 | 32,06 | 241,53             | 178,34 | 569,36 | 10,79 |                          |
|            | Итого за 15 дней                                      | 1401   | 46,25 | 44,32 | 194,81  | 1353,49   | 2,19          | 0,62  | 8,94 | 52,84 | 315,96             | 201,13 | 709,75 | 11,04 |                          |

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт Москва 2005 г. М.П.Могильный

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО Дели принт Москва 2012 г. М.П.Могильный

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва "Лада" 2005 г. А.И.Здобнов

Сборник фирменных блюд 1984 г.

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"

И.Ю.Паршина