

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ:

начальник МБУ

«Комбинат детского питания»

И.В. Мотовилова



МЕНЮ

**Примерное двухнедельное
на период ЛОК с 01.06.2026 по 31.07.2026**

г. Верхняя Пышма

Первая неделя 12-18 лет ЛОК лето

2026г

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг				
							F	K	Ca	Mg	P	I	Se	Fe	A	D	B1	B2	C
	Понедельник																		
	Завтрак																		
302	Каша пшеничная молочная	200	6,00	8,20	33,20	238,00	101,51	284,84	155,03	38,82	153,16	51,14	7,26	0,71	130,32	0,06	0,08	0,18	2,82
342	Омлет с сыром	100	12,70	18,60	1,80	227,00	1,10	6,00	26,10	5,50	38,30	10,40	41,40	11,90	24,70	16,60	4,30	22,60	0,50
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00
686	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	40,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,01	0,10	0,12	1,60
тк	Фрукты (яблоко)	100	0,35	0,00	4,85	44,00	8,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,30	2,20	5,00	0,00	0,03	0,02	10,00
	Сумма калорий:	650	23,05	27,33	79,2	687,00	120,24	650,84	249,38	72,07	256,21	65,44	51,84	16,81	160,08	16,67	4,58	22,95	14,92
	Обед																		
19	Салат из свежих помидоров	100	0,90	7,10	3,90	85,00	12,00	174,00	8,40	12,00	15,60	1,20	0,24	0,54	79,80	0,00	0,04	0,02	15,00
139	Суп картофельный с бобовыми	250	7,50	6,00	22,10	175,00	26,98	338,61	26,54	27,66	76,34	15,56	1,98	1,41	121,01	0,00	0,14	0,05	4,01
454	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	14,90	21,20	13,80	418,11	1,71	17,10	2,70	7,20	26,10	6,21	1,44	16,20	2,97	0,90	11,70	9,90	3,51
516	Макароны отварные с маслом	180	6,12	10,98	41,04	293,40	11,92	53,80	105,83	7,19	40,70	20,77	0,06	0,74	18,36	0,09	0,06	7,52	0,00
65	Напиток "Здоровье"	200	0,00	0,00	52,04	208,00	4,70	125,01	65,07	4,65	6,12	1,01	0,16	1,01	1,58	0,00	0,01	0,01	3,12
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00
	Сумма калорий:	880	33,12	45,81	157,03	1297,51	66,94	790,52	220,79	73,95	218,61	46,65	6,76	21,9	223,72	0,99	12,02	17,53	25,64
	Вторник																		
	Завтрак																		
302	Каша рисовая молочная	200	3,00	8,00	31,60	218,00	101,51	284,84	155,03	38,82	153,16	51,14	7,26	0,71	130,32	0,06	0,08	0,18	2,82
358	Сырники из творога со сгущенкой	100	15,20	12,40	18,90	251,00	34,07	105,89	137,45	20,73	190,46	17,17	25,03	0,55	28,76	0,09	0,05	0,21	0,19
694	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00	38,25	220,33	167,68	34,32	130,28	11,70	2,29	1,09	17,25	0,00	0,04	0,16	0,68
тк	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,30	12,08	59,00	3,63	23,25	5,00	3,50	16,25	0,80	1,50	0,28	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00
тк	Фрукты (апельсин)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	25,50	295,50	51,00	19,50	34,50	3,00	0,75	0,45	12,00	0,00	0,06	0,05	90,00
	Сумма калорий:	675	25,35	26,30	109,08	785,50	202,96	929,81	516,16	116,87	524,65	83,81	36,83	3,08	188,33	0,15	0,26	0,61	93,69
	Обед																		
16	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,30	60,96	84,60	13,80	8,40	25,20	1,80	0,18	0,36	6,00	0,00	0,02	0,02	6,00
124	Щи из свежей капусты со смет. мяс.	250	2,30	5,20	7,90	153,00	14,76	184,00	37,47	13,13	30,98	15,25	0,34	0,48	104,94	0,00	0,02	0,03	10,77
437	Гуляш из говядины 50/50	100	1,93	6,53	4,00	132,00	62,72	322,44	55,74	23,26	166,62	17,06	0,32	2,46	25,46	0,07	0,05	0,12	1,41
297	Греча рассыпчатая	180	4,32	7,20	44,16	262,92	16,06	219,36	46,61	120,16	180,99	22,28	3,52	4,05	19,19	0,00	0,22	0,12	0,00

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг				
							F	K	Ca	Mg	P	I	Se	Fe	A	Д	В1	В2	С
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00
700	Напиток брусничный	200	0,10	0,00	24,90	97,00	0,00	15,11	67,05	1,22	2,78	0,00	0,00	0,09	0,96	0,00	0,00	0,00	1,20
	Сумма калорий:	880	13,11	25,55	107,49	830,22	164,13	907,51	232,92	181,42	460,32	58,29	7,24	9,44	156,55	0,07	0,38	0,32	19,38
	Среда																		
	Завтрак																		
311	Каша пшениная молочная	200	4,40	9,20	15,40	208,00	101,51	284,84	155,03	38,82	153,16	51,14	7,26	0,71	130,32	0,06	0,08	0,18	2,82
2	Бутерброд горячий с сыром	60	8,90	12,30	12,50	209,00	4,35	54,30	270,00	20,30	169,50	0,96	6,15	0,63	78,00	0,29	0,04	0,14	0,21
тк	Хлеб пшен.	25	1,85	0,30	12,08	59,00	3,63	23,25	5,00	3,50	16,25	0,80	1,50	0,28	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00
692	Кофейный напиток	200	2,36	1,60	27,52	134,00	20,00	183,98	148,32	30,67	106,79	9,00	1,76	1,06	13,29	0,00	0,03	0,13	0,52
тк	Фрукты (банан)	200	3,99	1,33	55,86	255,36	4,40	696,00	192,00	84,00	56,00	0,11	2,00	1,20	40,00	0,00	0,08	0,11	20,00
	Сумма калорий:	685	21,5	24,73	123,36	865,36	133,89	1242,37	770,35	177,29	501,7	62,01	18,67	3,88	261,61	0,35	0,26	0,57	23,55
	Обед																		
37	Салат из сырых овощей	100	3,40	5,60	3,50	79,00	9,96	145,02	22,82	9,32	26,59	10,42	1,64	0,48	30,51	0,10	0,02	0,04	17,29
140	Суп с макаронами с мясом	250	14,00	7,00	22,30	213,00	26,72	316,13	11,97	16,84	44,46	15,76	0,18	0,71	97,15	0,00	0,06	0,04	5,29
391	Шницель натуральный рыбный	100	17,40	11,80	1,80	188,00	493,86	315,55	51,14	43,87	189,48	121,59	13,57	1,04	295,32	0,46	0,08	0,14	0,94
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,78	8,10	26,28	196,20	42,79	624,83	39,49	28,23	84,47	28,46	0,78	1,03	23,80	0,09	0,12	0,11	10,20
1	Манник	75	4,38	12,52	39,07	221,10	0,30	9,00	6,30	4,30	11,70	1,10	4,90	5,80	8,40	3,40	5,20	8,90	0,20
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00
тк	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	23,20	100,00	0,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,04	0,02	4,00
	Сумма калорий:	955	47,26	45,95	140,30	1115,30	583,26	1792,53	183,97	135,81	434,45	179,23	23,95	11,86	455,18	4,05	5,59	9,28	37,92
	Четверг																		
	Завтрак																		
302	Каша геркулесовая	200	4,80	10,00	21,40	198,00	28,05	237,33	131,91	78,00	175,38	49,89	3,63	2,34	23,93	0,05	0,15	0,18	0,50
1	Бутерброд с маслом	35	1,54	12,60	9,52	161,00	4,91	33,90	10,80	4,20	25,50	0,96	2,00	0,37	90,00	0,26	0,03	0,03	0,00
337	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	46,48	19,36	4,18	66,82	8,00	10,81	0,87	62,40	0,88	0,02	0,14	0,00
тк	Хлеб пшен.	25	1,85	0,30	12,08	59,00	3,63	23,25	5,00	3,50	16,25	0,80	1,50	0,28	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00
1011	Чай с молоком сгущенным	200	1,60	1,60	17,30	87,00	0,00	0,00	40,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,01	0,10	0,12	1,60
тк	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	25,50	295,50	51,00	19,50	34,50	3,00	0,75	0,45	12,00	0,00	0,06	0,05	90,00
	Сумма калорий:	645	15,49	29,70	75,30	638,50	84,09	636,46	258,07	112,88	318,45	62,65	18,69	4,31	188,39	1,20	0,39	0,53	92,10
	Обед																		

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг				
							F	K	Ca	Mg	P	I	Se	Fe	A	Д	B1	B2	C
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	9,96	145,02	22,82	9,32	26,59	10,42	1,64	0,48	30,51	0,10	0,02	0,04	17,29
132	Рассольник ленинградский	250	6,11	4,63	17,88	139,81	28,28	334,95	21,08	19,71	51,39	17,17	0,75	0,71	103,94	0,00	0,06	0,05	5,54
489	Рагу из птицы 50/150	200	12,95	12,95	23,80	269,50	94,95	208,85	34,93	54,51	112,34	35,07	12,19	1,00	286,32	0,02	0,05	0,06	1,31
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00
631	Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	25,50	295,50	51,00	19,50	34,50	3,00	0,75	0,45	12,00	0,00	0,06	0,05	90,00
	Сумма калорий:	800	24,37	23,19	110,65	756,71	168,32	1066,32	142,08	118,29	278,57	67,56	18,21	4,64	432,77	0,12	0,26	0,23	114,14
	Пятница																		
	Завтрак																		
302	Каша манная молочная	200	4,80	8,10	30,40	222,00	28,05	237,33	131,91	78,00	175,38	49,89	3,63	2,34	23,93	0,05	0,15	0,18	0,50
692	Кофейный напиток	200	2,36	1,60	27,52	134,00	0,00	115,00	16,35	27,00	91,50	0,02	0,01	1,30	82,46	0,00	0,09	0,04	7,50
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60	28,89	3,90	9,40	35,40	0,00	79,20	31,80	14,40	78,00	0,00	16,08	1,29	122,40	0,00	0,31	0,20	0,12
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	20,00	183,98	148,32	30,67	106,79	9,00	1,76	1,06	13,29	0,00	0,03	0,13	0,52
тк	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	25,50	295,50	51,00	19,50	34,50	3,00	0,75	0,45	12,00	0,00	0,06	0,05	90,00
	Сумма калорий:	660	40,35	14,73	106,17	579,9	73,55	911,01	379,38	169,57	486,17	61,91	22,23	6,44	254,08	0,05	0,64	0,6	98,64
	Обед																		
22	Салат из св.помид. со сл.перцем	100	1,00	7,10	4,20	86,00	9,96	145,02	22,82	9,32	26,59	10,42	1,64	0,48	30,51	0,10	0,02	0,04	17,29
168	Суп-пюре из разных овощей	250	3,50	5,80	12,90	118,00	14,76	184,00	37,47	13,13	30,98	15,25	0,34	0,48	104,94	0,00	0,02	0,03	10,77
498	Котлета рубленая из индейки	100	18,90	16,30	18,40	298,00	61,76	294,60	39,90	26,17	183,46	19,54	3,93	2,56	22,12	0,09	0,08	0,15	0,12
36/03	Рис припущенный с овощами	180	4,55	6,94	45,74	264,60	37,56	111,85	20,82	31,39	80,96	25,87	5,57	0,69	322,42	0,00	0,05	0,04	1,59
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00
631	Компот из вишни	200	0,40	0,00	35,40	142,00	5,20	85,43	63,28	9,07	10,46	0,80	0,04	0,19	4,08	0,00	0,01	0,01	2,50
	Сумма калорий:	880	32,05	36,67	140,79	1026,60	138,87	902,9	196,54	104,33	386,2	73,78	14,4	6,4	484,07	0,19	0,25	0,3	32,27
	Итого:	7710	275,65	299,96	1149,37	8582,6	1736,3	9830,3	3149,64	1262,5	3865	761,33	218,82	88,76	2805	23,84	24,63	52,92	552,3

Вторая неделя ЛОК лето 12-18лет							Минеральные вещества, мг								Витамины, мг				
№ рецепт.	Вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углево.п.	Калории	F	K	Ca	Mg	P	I	Se	Fe	A	Д	В1	В2	С
	Понедельник																		
	Завтрак																		
302	Каша ячневая молочная	200	4,80	3,00	29,20	163,00	28,05	237,33	131,91	78,00	175,38	49,89	3,63	2,34	23,93	0,05	0,15	0,18	0,50
340	Омлет натуральный	100	9,51	16,70	1,90	199,00	1,10	6,00	26,10	5,50	38,30	10,40	41,40	11,90	24,70	16,60	4,30	22,60	0,50
1	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,10	9,00	6,80	115,00	4,91	33,90	10,80	4,20	25,50	0,96	2,00	0,37	90,00	0,26	0,03	0,03	0,00
тк	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	12,08	59,00	0,00	61,25	8,75	11,75	39,50	0,00	7,73	0,98	0,00	0,00	0,04	0,02	0,00
686	Чай с лимоном	200	0,20	0,10	15,10	58,00	0,00	0,00	40,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,01	0,10	0,12	1,60
тк	Фрукты (яблоко)	100	0,35	0,00	4,85	44,00	8,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,30	2,20	5,00	0,00	0,03	0,02	10,00
	Сумма калорий:	650	17,81	29,10	69,93	638,00	42,06	616,48	233,56	111,95	289,68	63,25	55,06	17,79	143,69	16,92	4,65	22,97	12,60
	Обед																		
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	7,10	4,20	86,00	14,37	131,80	16,80	10,04	18,39	9,32	0,22	0,47	64,38	0,00	0,02	0,03	11,46
157	Солянка домашняя со сметаной	250	15,60	12,70	5,00	190,00	24,96	159,94	22,78	12,82	68,30	15,47	0,22	1,03	24,27	0,06	0,02	0,06	1,72
461	Тефтели мясные 80/40	120	13,83	17,56	14,96	279,20	58,78	245,47	26,07	21,93	153,80	29,84	1,62	1,97	1,85	0,00	0,05	0,11	0,47
226	Овощи по-карпатски	180	2,88	14,40	28,80	252,00	35,09	417,53	54,25	26,98	63,67	27,55	0,49	0,87	309,86	0,01	0,08	0,08	11,50
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,60	129,00	0,00	285,20	90,50	18,27	25,40	0,00	0,00	0,58	69,96	0,00	0,01	0,03	0,32
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00
	Сумма калорий:	900	37,61	52,29	108,71	1054,20	142,83	1321,94	222,65	105,29	383,31	84,08	5,43	6,92	470,32	0,07	0,25	0,34	25,47
	Вторник																		
	Завтрак																		
35/03	Каша "Дружба"	200	7,20	5,18	44,56	254,00	28,05	237,33	131,91	78,00	175,38	49,89	3,63	2,34	23,93	0,05	0,15	0,18	0,50
40/03	Колобки творожные с джемом	100	21,26	10,21	18,07	249,00	29,77	139,17	111,97	18,44	156,63	16,94	21,65	1,04	43,12	0,27	0,04	0,19	1,06
тк	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	12,08	59,00	0,00	61,25	8,75	11,75	39,50	0,00	7,73	0,98	0,00	0,00	0,04	0,02	0,00
692	Кофейный напиток	200	2,40	1,60	27,50	134,00	20,00	183,98	148,32	30,67	106,79	9,00	1,76	1,06	13,29	0,00	0,03	0,13	0,52
тк	Фрукты (груша)	150	0,60	60,00	14,70	70,50	8,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,30	2,20	5,00	0,00	0,03	0,02	10,00
	Сумма калорий:	675	33,31	77,29	116,91	766,50	85,82	899,73	416,95	147,86	489,30	77,83	35,07	7,62	85,34	0,32	0,29	0,54	12,08
	Обед																		
40	Салат "Витаминный"	100	1,20	3,30	11,70	82,00	9,96	145,02	22,82	9,32	26,59	10,42	1,64	0,48	30,51	0,10	0,02	0,04	17,29
134	Суп крестьянский с крупой	250	2,60	5,30	14,30	116,00	20,68	195,42	25,55	15,33	40,39	15,38	1,25	0,50	103,29	0,00	0,03	0,03	6,42
431	Печень по-строгановски	100	13,60	13,60	3,90	195,00	220,41	249,48	47,17	17,62	275,38	33,93	32,93	5,71	472,59	0,02	0,21	1,67	12,41
509	Булгур (каша рассыпчатая)	180	7,08	7,80	33,00	258,72	0,14	205,46	58,12	85,70	158,24	20,00	1,26	1,31	13,50	0,07	0,09	0,05	0,00
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126,00	0,00	285,20	90,50	18,27	25,40	0,00	0,00	0,58	69,96	0,00	0,01	0,03	0,32
806	Коржик молочный	75	4,80	8,50	48,40	288,00	12,60	20,49	1,77	4,89	45,83	12,39	5,30	0,59	24,44	0,35	0,03	0,06	0,00
	Сумма калорий:	955	34,18	39,03	167,05	1183,72	273,42	1183,07	258,18	166,38	625,58	94,02	45,26	11,17	714,29	0,54	0,46	1,91	36,44

№ рецепт.	Вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории	F	K	Ca	Mg	P	I	Se	Fe	A	Д	B1	B2	C
	Среда																		
	Завтрак																		
302	Каша кукурузная молочная	200	4,60	8,00	39,40	252,00	20,00	171,00	117,00	23,00	118,00	49,89	7,78	1,08	34,60	0,05	0,07	0,14	0,52
794	Кекс "Творожный"	75	4,10	9,20	25,60	200,00	22,34	71,31	48,49	10,37	94,47	5,51	11,88	0,75	52,97	0,44	0,05	0,12	0,05
97	Сыр в нарезке порц.	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,00	13,20	132,00	5,25	75,00	0,00	2,18	0,08	39,00	0,15	0,01	0,05	0,15
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00
686	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	40,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,01	0,10	0,12	1,60
тк	Фрукты	100	0,35	0,00	4,85	44,00	8,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,30	2,20	5,00	0,00	0,03	0,02	10,00
	Сумма калорий:	640	16,53	22,16	109,20	728,60	59,97	615,51	365,74	66,37	352,22	59,30	25,02	6,11	131,63	0,65	0,33	0,48	12,32
	Обед																		
19	Салат из свежих помидоров	100	0,90	7,10	3,90	85,00	12,00	174,00	8,40	12,00	15,60	1,20	0,24	0,54	79,80	0,00	0,04	0,02	15,00
109	Борщ с мясом сметаной	250	7,00	9,40	17,40	151,00	22,62	264,62	33,68	19,22	42,63	17,16	0,39	0,87	134,66	0,00	0,03	0,04	6,77
374	Рыба тушенная в томате с овощами	100	15,10	4,90	10,30	145,00	366,49	345,76	36,10	35,27	166,57	53,10	31,54	0,86	325,25	0,01	0,14	0,12	2,84
520	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	42,79	624,83	39,49	28,23	84,47	28,46	0,78	1,03	23,80	0,09	0,12	0,11	10,20
700	Напиток из черной смородины	200	0,10	0,00	24,90	97,00	9,38	110,14	59,05	12,01	9,22	0,62	0,43	0,60	32,04	0,00	0,01	0,02	33,20
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00
	Сумма калорий:	880	30,58	30,03	106,93	792,20	462,91	1601,35	188,97	121,98	372,24	102,44	36,26	5,90	595,55	0,10	0,41	0,34	68,01
	Четверг																		
	Завтрак																		
311	Каша пшенная	200	4,40	9,20	15,40	208,00	28,05	237,33	131,91	78,00	175,38	49,89	3,63	2,34	23,93	0,05	0,15	0,18	0,50
2	Бутерброд с горячим сыром	60	8,90	12,30	12,50	209,00	4,35	54,30	270,00	20,30	169,50	0,96	6,15	0,63	78,00	0,29	0,04	0,14	0,21
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00
694	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00	38,25	220,33	167,68	34,32	130,28	11,70	2,29	1,09	17,25	0,00	0,04	0,16	0,68
тк	Фрукты	100	0,35	0,00	4,85	44,00	8,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,30	2,20	5,00	0,00	0,03	0,02	10,00
	Сумма калорий:	610	22,05	27,03	88,70	766,00	80,28	593,96	581,84	147,87	528,91	64,45	14,95	6,06	119,18	0,34	0,30	0,51	1,39
	Обед																		
24	Салат " Полоньнский"	100	3,40	5,60	3,50	79,00	9,62	97,14	14,00	8,22	31,24	10,92	2,31	0,62	24,41	0,17	0,03	0,06	8,15
181	Уха с перловой крупой	250	1,40	0,30	0,30	10,00	137,86	394,07	90,34	22,78	82,86	27,98	10,02	0,75	33,82	0,03	0,10	0,07	7,70
64	Колбаски Витаминные	100	15,72	19,48	3,14	251,00	94,95	208,85	34,93	54,51	112,34	35,07	12,19	1,00	286,32	0,02	0,05	0,06	1,31
333	Макароны отварные с сыром	180	5,25	6,15	35,25	264,60	10,36	57,47	156,28	10,87	100,33	20,67	1,95	0,77	33,66	0,19	0,06	0,05	0,04
631	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	35,80	142,00	25,50	295,50	51,00	19,50	34,50	3,00	0,75	0,45	12,00	0,00	0,06	0,05	90,00
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00
	Сумма калорий:	880	29,67	32,06	102,14	864,60	287,92	1135,03	358,80	131,13	415,02	99,54	30,10	5,59	390,21	0,41	0,37	0,32	107,20
	Пятница																		

№ рецепт.	Вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории	F	K	Ca	Mg	P	I	Se	Fe	A	Д	B1	B2	C
	Завтрак																		
302	Каша рисовая молочная	200	3,00	8,00	31,60	218,00	28,05	237,33	131,91	78,00	175,38	49,89	3,63	2,34	23,93	0,05	0,15	0,18	0,50
342	Омлет с сыром	100	12,40	18,60	1,80	227,00	1,10	6,00	26,10	5,50	38,30	10,40	41,40	11,90	24,70	16,60	4,30	22,60	0,50
тк	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	12,08	59,00	0,00	61,25	8,75	11,75	39,50	0,00	7,73	0,98	0,00	0,00	0,04	0,02	0,00
692	Кофейный напиток	200	2,40	1,60	27,50	134,00	20,00	183,98	148,32	30,67	106,79	9,00	1,76	1,06	13,29	0,00	0,03	0,13	0,52
тк	Фрукты	100	0,35	0,00	4,85	44,00	8,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,30	2,20	5,00	0,00	0,03	0,02	10,00
	Сумма калорий:	625	20,00	28,50	77,83	682,00	57,15	766,56	331,08	134,92	370,97	71,29	54,82	18,48	66,92	16,65	4,55	22,95	11,52
	Обед																		
7	Салат "Здоровье"	100	1,24	9,99	9,17	132,00	12,66	247,73	40,39	15,18	30,31	10,73	0,26	0,55	122,25	0,00	0,03	0,04	34,78
173	Суп-пюре из птицы	250	10,00	5,81	10,76	112,00	54,60	139,80	52,60	18,00	122,60	5,80	1,00	1,40	400,00	0,10	0,04	0,12	2,40
436	Жаркое по-домашнему из мяса индейки	225	20,00	11,00	24,30	281,25	111,63	923,19	29,46	50,14	259,58	50,48	0,59	3,86	30,67	0,10	0,16	0,21	10,73
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,10	0,00	24,20	97,00	0,00	8,47	81,52	2,96	2,96	0,00	0,00	0,54	98,04	0,00	0,01	0,05	80,00
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00
	Сумма калорий:	825	35,04	27,33	92,58	740,25	188,52	1401,19	216,22	101,53	469,20	68,91	4,73	8,35	650,96	0,20	0,31	0,45	127,91
	Итого:	7640	276,78	364,82	1039,98	8216,07	1600,60	9540,86	2592,15	1087,41	3767,52	720,66	291,75	87,93	3248,91	35,86	11,62	50,30	413,55

Примечание - использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.