

«Согласовано»

с территориальным отделом

Территориального Управления Роспотребнадзора
по Ярославской области в Угличском М. О.

Зам. начал. _____ / С.А. Журавлёва /



Примерное перспективное меню на 2024 год для лагеря с дневным пребыванием по НСОШ

День первый

Завтрак

№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность	Пищевая ценность			Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Угле- воды	В ₁	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
1.	2.	3.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
№ 393 от 1997 г.	Сосиска молочная отварная для д/п	70	184,5	12,3	25,3	-	0,19	-	-	0,2	1,8	35,0	80,0	10,0
	Масло сливочное	5	33,05	3,4	8,9	3,5	0,01	-	-	2,4	0,2	24,0	30,0	-
№ 469 сб 1994 г.	Макароны отварные	150	204,02	5,1	3,6	27,6	1,8	-	-	-	2,5	25,0	116,0	45,0
№ 1008 (III); 1209 сб 1983 г.	Чай сладкий с лимоном	200/7	61,0	0,2	-	15,2	0,1	3,8	-	-	0,8	5,0	8,0	4,0
	Хлеб «Дарницкий»	1 кус.	64,2	2,3	0,4	15,6	0,1	-	-	0,8	2,3	17,0	90,0	28,0
	Итого	-	546,77	23,3	38,2	61,9	2,2	3,8	-	3,4	7,6	106,0	324,0	87,0

Обед

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевая ценность			Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Угле- воды	В ₁	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
1.	2.	3.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	250/10/15	115,4	5,03	5,66	10,9	0,09	23,9	-	-	0,9	35,0	57,0	26,0
№ 416 сб 1994 г.	Котлета из говядины	50	126,0	7,2	7,6	6,3	0,03	-	11,0	0,3	1,1	9,0	87,0	9,0
	Масло сливочное	5	33,05	3,4	8,9	3,5	0,01	-	-	2,4	0,2	24,0	30,0	-
№ 465 1994 г.	Картофельное пюре	150	154,2	2,9	4,5	12,6	0,14	5,3	26,0	0,2	1,1	44,0	84,0	29,0
	Свежий огурец	12	4	0,2	-	0,8	0,01	3	-	-	0,2	7	13	4
№ 1008 (III); 1209 сб 1983 г.	Чай сладкий	200	61,0	0,2	-	15,2	0,1	-	-	-	0,8	5,0	8,0	4,0
	Хлеб «Дарницкий»	60	128,4	2,3	0,4	15,6	0,1	-	-	0,8	2,3	17,0	90,0	28,0

	Груша	100	47,0	0,4	0,3	10,3	0,02	5,0	-	0,4	2,3	19,0	16,0	12,0
	Итого	-	669,05	21,63	27,36	75,2	0,49	37,2	37,0	4,1	8,9	160,0	385,0	112,0

**День второй
Завтрак**

№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность	Пищевая ценность			Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Углеводы	В ₁	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
1.	2.	3.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
№ 933 сб 1983 г.	Творожная запеканка	100	181,3	13,6	9,4	9,6	0,04	0,27	-	-	-	146,9 3	116,0	45,0
	Какао с молоком	200	243	12,3	8,3	27,5	0,04	1,3	20	0	1,2	126	116	31
	Итого	-	424,3	25,9	17,7	37,1	0,08	1,57	20	0	1,2	272,9 3	232	76

Обед

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевая ценность			Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Углеводы	В ₁	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
1.	2.	3.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
№ 138 1994 г.	Суп картофельный с зел. горохом с мясом	10/250	193,0	10,5	71,0	24,9	0,26	7,1	-	-	2,9	41,0	148,0	45,0
№ 394 2006 г. № 588 1994 г.	Жаркое по-домашнему с огурцом	200	238,4	11,4	6,8	29,8	0,2	16,8	-	-	2,7	28,0	208,8	56,0
	Компот из сухофруктов	200	131,0	0,4	-	31,8	-	32,3	-	-	1,3	23,0	15,0	6,0
Сб. рецеп.	Хлеб	60	128,4	2,3	0,4	15,6	0,1	-	-	0,8	2,3	17,0	90,0	28,0
	Банан	100	96,0	1,5	0,5	21,0	0,04	10,0	-	0,4	0,6	8,0	28,0	42,0
	Итого	-	786,8	26,1	78,7	123,1	0,6	66,2	-	1,28	9,8	117,0	489,8	177,0

**День третий
Завтрак**

№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Энергетическая цен-	Пищевая ценность			Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Углеводы	В ₁	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg

			ность											
1.	2.	3.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
№ 408 1994 г.	Печень тушеная в соусе	50/50	184	12,3	11,7	2,3	0,3	33	0	0	6,9	9	314	18
№ 472 сб 1994 г.	Картофельное пюре	200	205,6	4,1	6,3	16,8	0,12	6,3	25,5	0,17	1,1	46,3	84,12	36
	Кисель	200	74,0	-	-	18,4	-	-	0,2	-	1,0	-	-	40,0
	Хлеб «Дарницкий»	1 кус.	64,2	2,3	0,4	15,6	0,1	-	-	0,8	2,3	17,0	90,0	28,0
	Итого	-	661,0	83,4	23,6	89,0	0,93	3,7	105,5	1,95	194,8	389,0	404,9	673,0

Обед

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевая ценность			Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Угле- воды	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
1.	2.	3.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
№ 110 1994 г.	Борщ из св. капусты с мясом	10/250 /5	115,0	6,6	4,4	9,4	0,09	10,6	-	-	1,9	36,	105,0	31,0
№ 416 1994 г.	Биточки из говядины	50	126,0	7,2	7,6	6,3	0,3	0,03	1,1	11,0	1,1	9,0	87,0	9,0
Сб.рецеп.	Масло сливочное	5	33,05	3,4	8,9	3,5	0,01	-	0,2	0,1	0,2	24,0	30,0	-
№ 465 1994 г.	Рис отварной	150	205,05	3,2	5,5	29,8	0,03	5,6	-	-	0,03	7,0	27,0	27,0
	Свежий помидор	25	4	0,2	0	0,8	0,01	3	0	0	0,2	7	13	4
№ 1008 1983 г.	Чай сладкий	200	61,0	0,2	-	15,2	0,1	3,8	-	-	0,8	5,0	8,0	4,0
Сб.рецеп.	Хлеб «Дарницкий»	60	128,4	2,3	0,4	15,6	0,1	-	-	0,8	2,3	17,0	90,0	28,0
	Яблоко	100	47,0	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	-	0,2	2,2	16,0	11,0	9,0
	Итого	-	719,5	23,5	27,2	90,4	0,6 7	33,0 3	1,3	12,1	8,73	121	371	112

День четвертый Завтрак

№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность	Пищевая ценность			Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Угле- воды	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
1.	2.	3.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
№ 416 сб 1994 г.	Котлета из говядины	50	126,0	7,2	7,6	6,3	0,03	-	9,0	0,3	1,1	9,0	87,0	9,0
	Масло сливочное	5	33,05	3,4	8,9	3,5	0,01	-	-	2,4	0,2	24,0	30,0	-
№ 482 сб 1994 г.	Капуста свежая (тушеная)	150	110,0	2,9	4,5	8,3	0,05	25,5	-	2,4	87,0	59,0	29,0	1,1
№ 642 сб 1994 г.	Какао с молоком	200	243,0	12,3	8,3	27,5	0,04	1,3	20, 0	-	1,2	126, 0	116,0	31,0

№ 1008 (III); 1209 сб 1983 г.	Хлеб «Дарницкий»	1 кус.	64,2	2,3	0,4	15,6	0,1	-	-	0,8	2,3	17,0	90,0	28,0
	Итого	-	576,25	28,1	29,7	61,2	0,23	26,8	29,0	5,9	91,8	235,0	352,0	69,1

Обед

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевая ценность			Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Углеводы	В ₁	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
1.	2.	3.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
№ 129 1994 г.	Рассольник с мясом ленинградский	10/250	203,0	7,2	7,8	29,6	0,16	40,0	-	-	2,1	24,0	141,0	43,0
№ 303 1994 г.	Рыба (филе) припущенная	80	61,0	13,6	0,7	0,5	0,07	0,3	7,0	0,3	0,6	28,0	150,0	37,0
№ 470 1994 г.	Картофель отварной масло сливочное	150/5	174,0	2,9	7,8	16,3	0,15	21,0	41,0	0,3	1,2	22,0	83,0	30,0
	Огурец свежий	25	0	0,6	0	3	0,09	0,7	33	0,4	0,5	17	130	24
№ 702 1997 г.	Компот из кураги	200	126,0	1,0	0,1	30,2	0,02	1,1	-	1,1	0,7	33,0	29,0	21,0
Сб. рецеп.	Хлеб	60	128,4	2,3	0,4	15,6	0,1	-	-	0,8	2,3	17,0	90,0	28,0
	Груша	100	47,0	0,7	0,3	10,3	0,02	5,0	-	0,4	2,3	19,0	16,0	12,0
	Итого	-	740,4	27,7	17,1	102,5	0,52	70,1	48,0	2,9	9,0	143,0	509,0	171,0

День пятый Завтрак

№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность	Пищевая ценность			Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Углеводы	В ₁	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
1.	2.	3.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
№ 416 сб 1994 г.	Биточек куриный	50	126,0	7,2	7,6	6,3	0,03	-	9,0	0,3	1,1	9,0	87,0	9,0
	Масло сливочное	5	33,05	3,4	8,9	3,5	0,01	-	-	2,4	0,2	24,0	30,0	-
№ 469 сб 1994 г.	Спагетти отварные	150	204,02	5,1	3,6	27,6	1,8	0	0	0	2,5	25	116	45
	Кофейный напиток	200	243,0	12,3	8,3	27,5	0,04	1,3	20,0	-	1,2	126,0	116,0	31,0
№ 1008 (III); 1209 сб 1983 г.	Хлеб «Дарницкий»	1 кус.	64,2	2,3	0,4	15,6	0,1	-	-	0,8	2,3	17,0	90,0	28,0
	Итого	-	670,27	30,3	28,8	80,5	1,98	1,3	29,0	3,5	7,3	201,0	439	113

Обед

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Энер- гети- ческая цен- ность	Пищевая ценность			Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Угле- воды		С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
1.	2.	3.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
№ 131 1994 г.	Суп картофельный со свежей рыбой	250	162,0	7,35	2,46	19,02	23,0	18,9	-	-	2,0	36,0	191,0	61,0
№ 422 1994 г.	Тефтели из говядины	60	171,0	7,7	12,5	9,3	0,05	1,9	40,0	0,3	1,0	17,0	53,0	11,0
	Масло сливочное	5	33,05	3,4	8,9	3,5	0,01	-	-	2,4	0,2	24,0	30,0	-
№ 463 1994 г.	Греча отварная рассыпчатая	150	215,0	7,4	5,7	32,9	0,18	-	21,0	0,5	3,9	20,0	179,0	117,0
№ 762 1997 г.	Кофейный напиток	200	130,0	2,2	1,4	27,2	0,02	1,0	10,0	-	-	60,0	46,0	8,0
Сб. рецеп.	Хлеб	60	128,4	2,3	0,4	15,6	0,1	-	-	0,8	2,3	17,0	90,0	28,0
	Мандарин	100	38,0	0,8	0,2	7,5	0,06	38,0	-	0,2	0,1	35,0	17,0	11,0
	Итого	-	866,65	28,13	29,46	109,7 2	25,0 3	10,4	50,0	3,7	9,9	214,0	513,0	164,0

**День шестой
Завтрак**

№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход		Энер- гети- ческая цен- ность	Пищевая ценность			Витамины				Минералы			
					Белки	Жиры	Угле- воды	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
№ 393 от 1997 г.	Сосиска молочная отварная для д/п	70		184,5	12,3	25,3	-	0,19	-	-	0,2	1,8	35,0	80,0	10,0
	Масло сливочное	5		33,05	3,4	8,9	3,5	0,01	-	-	2,4	0,2	24,0	30,0	-
№ 469 сб 1994 г.	Макароны отварные	150		204,02	5,1	3,6	27,6	1,8	-	-	-	2,5	25,0	116,0	45,0
№ 1008 (III); 1209 сб 1983 г.	Чай сладкий с лимоном	200/7		61,0	0,2	-	15,2	0,1	3,8	-	-	0,8	5,0	8,0	4,0
	Хлеб «Дарницкий»	1 кус.		64,2	2,3	0,4	15,6	0,1	-	-	0,8	2,3	17,0	90,0	28,0
	Итого	-		546,77	23,3	38,2	61,9	2,2	3,8	-	3,4	7,6	106,0	324,0	87,0

Обед

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Энер- гети- ческая цен- ность	Пищевая ценность			Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Угле- воды	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
1.	2.	3.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
	Щи из св. капусты с мясом,	250/10	115,4	5,03	5,66	10,9	0,09	23,9	-	-	0,9	35,0	57,0	26,0

№ 416 сб 1994 г	Котлета из говядины	50	126,0	7,2	7,6	6,3	0,03	-	11,0	0,3	1,1	9,0	87,0	9,0
	Масло сливочное	5	33,05	3,4	8,9	3,5	0,01	-	-	2,4	0,2	24,0	30,0	-
№ 465 1994 г.	Картофельное пюре	150	154,2	2,9	4,5	12,6	0,14	5,3	26,0	0,2	1,1	44,0	84,0	29,0
	Свежий огурец	12	4	0,2	-	0,8	0,01	3	-	-	0,2	7	13	4
№ 1008 (III); 1209 сб 1983 г.	Чай сладкий	200	61,0	0,2	-	15,2	0,1	-	-	-	0,8	5,0	8,0	4,0
	Хлеб «Дарницкий»	60	128,4	2,3	0,4	15,6	0,1	-	-	0,8	2,3	17,0	90,0	28,0
	Груша	100	47,0	0,4	0,3	10,3	0,02	5,0	-	0,4	2,3	19,0	16,0	12,0
	Итого	-	669,05	21,73	27,36	74,4	0,49	34,2	37,0	4,1	8,7	153,0	372,0	108,0

**День седьмой
Завтрак**

№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность	Пищевая ценность			Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Углеводы	В ₁	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
1.	2.	3.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
№ 519 сб 1983 г.	Рыба жареная (треска)	75	163,56	13,53	3,39	2,23	0,09	1,0	0,9	0,01	0,5	25,0	210,0	30,0
	Масло сливочное	5	33,05	3,4	8,9	3,5	0,01	-	-	2,4	0,2	24,0	30,0	-
№ 472 сб 1994 г.	Картофельное пюре	150	154,2	2,9	4,5	12,6	0,14	5,3	26,0	0,2	1,1	44,0	84,0	29,0
	Зеленый горошек прогр.	30	12,0	0,6	0,1	2,0	0,03	3,0	-	-	0,2	6,0	-	-
т.т.к.	Кисель	200	74,0	-	-	18,4	-	-	0,2	-	1,0	-	-	40,0
	Хлеб «Дарницкий»	1 кус.	64,2	2,3	0,4	15,6	0,1	-	-	0,8	2,3	17,0	90,0	28,0
	Итого	-	501,01	22,73	17,29	54,33	0,37	9,3	27,1	3,41	5,3	116,0	414,0	127,0

Обед

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевая ценность			Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Углеводы	В ₁	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
1.	2.	3.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
№ 141 сб 1994 г.	Суп картофельный с мясом	250/10	166,02	5,94	5,8	24,0	0,2	13,2	-	-	21,0	31,0	140,0	43,0
	Плов с мясом курицы	175	747,09	37,2	45,33	41,05	0,17	2,1	1,16	1,66	54,1	396,0 6	96,06	3,58
ТТК	Напиток Валетек витаминиз.	200	375,0	-	-	97,0	25,0	40,0	15,0	25,0	35,0	40,0	20,0	2,2
Сб рецеп.	Хлеб «Дарницкий»	60	128,4	2,3	0,4	15,6	0,1	-	-	0,8	2,3	17,0	90,0	28,0
	Яблоко	100	47,0	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	-	0,2	2,2	16,0	11,0	9,0
	Итого	-	1463,51	45,94	34,4	164,2	25,30	88,7	15,1	30,8	149,4	500,0 6	357,0 6	85,78

**День восьмой
Завтрак**

№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность	Пищевая ценность			Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Угле- воды	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
1.	2.	3.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
№ 4 сб 1994 г. 2 вариант	Каша молочная «Дружба» с маслом	205	268,0	6,2	11,5	34,5	0,15	1,8	45,0	0,1	1,3	174,0	200,0	50,0
№ 1008 (III); 1209 сб 1983 г.	Чай сладкий	200	61,0	0,2	-	15,2	-	0,1	-	-	0,8	5,0	8,0	4,0
№ 3 сб 1997 г.	Бутерброд с сыром	20/20	124,0	61,0	6,5	10,3	0,08	0,9	0,5	0,05	190,0	45,0	0,9	560,0
	Итого	-	453	67,4	18	60	0,23	2,8	45,5	0,15	192,8	224,0	208,9	614,0

Обед

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевая ценность			Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Угле- воды	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
1.	2.	3.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
№ 148 2006 г.	Суп вермишелевый с мясом	10/250	140,0	5,9	6,5	16,9	0,05	0,9	-	-	0,8	18,0	61,0	12,0
№ 324 1994 г.	Котлете рыбная	100	202,0	20,2	5,6	18,6	0,06	0,1	-	-	1,4	64,0	306,0	66,0
№ 472 1994 г.	Картофельное пюре	150	154,2	2,9	4,5	12,6	0,14	5,3	26,0	0,2	1,1	44,0	84,0	29,0
	Салат из свежей капусты	50	67,9	1,5	1,7	5,2	0,01	3	0	0	0,2	7	13	4
№ 1008 1983 г.	Чай сладкий	200	61,0	0,2	-	15,2	0,1	3,8	-	-	0,8	5,0	8,0	4,0
Сб. рецеп.	Хлеб	60	128,4	2,3	0,4	15,6	0,1	-	-	0,8	2,3	17,0	90,0	28,0
	Апельсин	100	43,0	0,9	0,2	8,1	0,04	60,0	-	0,2	0,3	34,0	23,0	13,0
	Итого	-	796,5	33,9	18,9	92,2	0,5	73,1	26,0	1,2	6,9	189,0	585,0	156,0

**День девятый
Завтрак**

№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность	Пищевая ценность			Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Угле- воды	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
1.	2.	3.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
	Макароны отварные с сыром	25/150	218	6,19	6,67	15,54	0,03	0,09	45	0,1	0,76	69,73	200	50
Сб. рецеп.	Напиток фруктовый или сок	200	101	0,1	0	24,4	0,01	5,6	0	0	0,03	7	3	2

	Хлеб пшеничный	20	53	2,5	0,7	9	0	0,1	0	0	0,8	5	8	4
	Итого		372	8,79	7,37	48,94	0,04	5,79	45	0,1	1,59	81,73	211	56

Обед

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевая ценность			Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Угле- воды	В ₁	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
1.	2.	3.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
№ 140 2004 г.	Суп картоф. вермиш. с мясом	10/250	166,0	5,94	5,8	21,0	0,17	13,2	-	-	2,1	31,0	140,0	43,0
№ 310 1994 г.	Рыба жареная, соус красный	100/30	136,5	15,6	5,9	5,3	0,01	0,4	-	-	1,1	16,3	84,1	36,0
№ 303 2004 г.	Картофельное пюре	150	154,2	2,9	4,5	12,6	0,14	44,0	29,0	84,0	0,4	1,1	26,0	0,2
Сб рецептов	Огурец свежий порц.	30	4,0	0,2	-	0,8	0,01	3,0	-	-	0,2	7,0	13,0	4,0
Сб. рецеп.	Чай сладкий	200	61,0	0,2	-	15,2	5,0	8,0	4,0	0,8	-	-	-	0,1
	Хлеб	60	128,4	2,3	0,4	15,6	0,1	28,0	90,0	2,3	-	-	0,8	0,1
	Абрикос	100	44,0	0,9	0,1	9,0	0,03	10,0	-	1,1	0,7	28,0	26,0	8,0
	Итого	-	690,1	27,84	16,7	81,7	5,45	103,6	123,0	88,2	4,3	106,4	276,9	87,4

День десятый Завтрак

№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход		Энергетическая ценность	Пищевая ценность			Витамины				Минералы			
					Белки	Жиры	Угле- воды	В ₁	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
№ 4 сб 1994 г.	Каша молочная рисовая с маслом	205		280,0	5,8	10,9	38,5	0,14	0,8	116,0	0,7	3,2	171,0	303,0	92,0
№ 3 сб 1997 г.	Бутерброд с сыром	15/20		124,0	61,0	6,5	10,3	0,08	0,9	0,5	0,05	190,0	45,0	0,9	560,0
№ 1008 (шт); 1209 сб 1983 г.	Чай сладкий	200		61,0	0,2	-	15,2	-	0,1	-	-	0,8	5,0	8,0	4,0
	Йогурт 2,5%	125		87,0	1,6	0,7	10,8	0,03	0,8	20,0	-	0,1	118,0	96,0	16,0
	Итого	-		552,0	68,6	18,1	74,8	0,25	2,6	136,05	0,75	194,1	339,0	407,9	672,0

Обед

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевая ценность			Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Угле-	В ₁	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg

			ческая цен- ность			воды								
1.	2.	3.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
№ 136 1994 г.	Суп картофельный с рисом, мясом	10/250	166,02	5,94	5,8	2,4	0,2	13,2	-	-	2,1	31,0	140,0	43,0
№ 408 1994 г.	Печень тушеная в соусе	50/50	184,0	12,3	11,7	2,3	0,3	33,0	-	-	6,9	9,0	314,0	18,0
№ 469 1994 г.	Спагетти отварные	150	204,02	5,1	3,6	27,6	1,8	-	-	-	2,5	25,0	116,0	-
Сб. рецеп.	Чай сладкий	200	61,0	0,2	-	15,2	-	0,1	-	-	0,8	5,0	8,0	4,0
	Хлеб	60	128,4	2,3	0,4	15,6	0,1	28,0	90,0	2,3	-	-	0,8	0,1
	Банан	100	96,0	1,5	0,5	21,0	0,04	10,0	-	0,4	0,6	8,0	28,0	42,0
	Итого	-	839,44	27,34	22,0	105,7	2,54	60,0	-	34,2	15,2	95,0	696,0	135,0