

**УТВЕРЖДАЮ**



ИП **А.О. Орлов**

« 18 марта 2024 г. »

**СОГЛАСОВАНО**

Директор \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**14-дневное меню летнего лагеря труда и отдыха дневного пребывания в общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Крымский район (возрастная группа от 14 лет и старше)**

**Крымск 2024 г.**

1 день

Премь пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Оборудование
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Сa, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Cl, мг	S, мг									
<b>Завтрак</b>																				201	201								
СЛАДКИЙ С ВАРЕНЬЕМ	250	14.1	28.5	80.6	657.2	0.19	0.94	0.08	6.50	0.38	0.10	33.96	22.56	12.65	1.82	246.97	3.69	0.01	0.04	483	2011								
МОЛОКО СЛИВОЧНОЕ	50	3.6	4.3	27.8	164.0	0.03	0.30	0.03	0.12	0.03	0.19	153.95	17.00	10.630	0.10	102.50	3.90	0.02	0.00	229	2011								
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.19	19.97	4.38	69.55	0.91	56.35	0.05	0.02	0.01	15	2011								
СЫР (ГОРЧИЦА)	40	9.3	11.8	0.0	145.6	0.02	0.20	0.10	0.12	0.00	0.12	362.00	14.00	200.00	0.40	36.30	0.05	0.01	0.01	15	2011								
МАСЛО (ГОРЧИЦА)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.00	0.11	0.30	0.23	0.02	1.90	0.00	2.65	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14	2011								
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200	0.4	0.0	15.3	64.0	0.00	1.18	0.00	0.00	0.00	0.02	17.75	8.54	1.17	49.67	0.00	0.00	0.00	0.00	671	2003								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.6	0.3	26.1	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	11.90	16.50	42.00	1.00	64.50	0.01	0.01	0.00	206	2006								
Итого за преем пищи	645	38.3	61.8	167.2	1332.7	0.34	2.30	0.46	38.96	1.53	0.63	260.75	225.96	54.43	626.44	15.24	0.09	0.01	0.05										
<b>Обед</b>																				201	201								
САЛАТ С СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ СО СЛИВКИ И ПЕРЦЕМ	100	1.1	6.2	4.4	79.3	0.03	0.24	0.17	2.53	0.00	0.06	13.97	15.30	26.30	0.84	226.66	1.56	0.01	0.00	102	2011								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВИМИ	300	6.9	6.5	22.6	176.6	0.21	5.59	0.30	4.88	0.00	0.20	51.31	40.44	95.55	2.35	559.09	5.33	0.03	0.00	102	2011								
ПОВА ИЛИ ПИЦЦА	300	25.4	15.7	53.7	497.5	0.14	2.94	0.45	6.62	0.00	0.22	38.96	66.28	333.44	3.17	472.36	10.94	0.21	0.05	291	2011								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	63.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011								
БЕЛЫЙ СЕРВИС (ПО СЕЗОНУ)	110	0.4	0.4	10.8	51.7	0.03	11.00	0.01	0.69	0.00	0.02	17.60	8.00	12.10	2.42	306.80	2.25	0.01	0.00	330	2011								
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	126.1	0.02	0.00	0.00	1.08	0.00	0.02	6.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	200	2000								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.02	0.00	0.00	1.08	0.00	0.03	12.65	18.15	46.20	1.10	70.95	0.00	0.00	0.00	200	2000								
ХЛЕБ РЖАНОМ	75	5.0	0.7	31.8	153.9	0.14	0.00	0.00	1.65	0.00	0.05	13.90	14.25	65.25	3.00	102.00	4.20	0.00	0.00	200	2000								
Итого за преем пищи	1170	48.3	32.8	192.8	1266.9	0.71	83.52	0.53	17.65	0.00	0.51	162.19	176.43	615.52	16.04	1225.94	26.13	0.27	0.05										
Всего за день:	821.6	94.7	393.0	2499.6	2499.6	1.05	96.42	1.39	26.71	1.53	1.14	329.24	292.38	1174.48	21.47	2492.28	41.37	0.36	0.11										

2 день

Премь пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Оборудование
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Сa, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Cl, мг	S, мг									
<b>Завтрак</b>																				201	201								
ВАРЕНИКИ ПЕЧЕНЬЕ ОВЯННЫЕ	270	39.9	29.7	26.3	592.3	0.10	0.40	0.18	0.91	0.57	0.46	320.88	42.64	403.19	1.24	292.61	3.40	0.01	0.05	317	2011								
МОЛОКО СЛИВОЧНОЕ	50	3.6	4.3	27.8	164.0	0.03	0.30	0.03	0.12	0.03	0.19	153.95	17.00	10.630	0.10	102.50	3.90	0.02	0.00	564	2012								
КОМОТ ИЗ СЛИВОК С ЯГОДАМИ	200	0.0	0.0	77.4	69.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.42	1.90	0.00	0.00	1.14	0.00	0.00	0.00	584	2011								
БЕЛЫЙ СЕРВИС (ПО СЕЗОНУ)	110	1.0	0.2	8.9	47.3	0.04	65.00	0.01	0.24	0.00	0.03	37.46	14.30	25.30	0.33	216.10	2.20	0.02	0.00	338	2011								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4.6	0.4	20.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.81	19.80	56.40	1.29	77.40	0.00	0.01	0.00	288	2008								
Итого за преем пищи	699	48.1	34.8	123.5	1015.4	0.27	69.90	0.22	2.12	0.59	0.71	506.00	95.54	956.39	2.87	790.35	9.10	0.12	0.05										
<b>Обед</b>																				201	201								
САЛАТ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	100	0.8	6.2	5.3	62.1	0.04	0.08	0.24	2.92	0.00	0.04	22.77	18.19	31.07	1.24	216.68	2.74	0.02	0.00	46	2011								
СУП С СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ С КАРТОФЕЛЕМ	300	2.3	6.1	11.0	108.7	0.00	16.74	0.54	2.78	0.00	0.06	62.84	27.99	53.87	1.26	411.07	4.83	0.03	0.00	86	2011								
ПИЦЦА	140	21.0	5.1	24.0	106.0	0.05	2.58	0.02	3.71	0.00	0.14	21.46	27.07	184.15	2.82	498.65	9.43	0.06	0.00	290	2011								
ПОПЕ ЯБЛОЧНОЕ	200	4.7	7.4	31.3	209.6	0.19	15.94	0.06	0.37	0.13	0.17	65.38	46.30	130.88	1.85	172.53	13.11	0.06	0.00	312	2011								
КАРТОФЕЛЬНО-ЯБЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ПЕШИМ)	200	5.8	5.0	8.0	100.0	0.08	1.46	0.05	0.14	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.26	292.00	18.00	0.04	0.00	386	2011								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.26	77.40	0.00	0.01	0.00	208	2008								
ХЛЕБ РЖАНОМ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.10	0.00	0.00	1.54	0.00	0.06	12.90	13.32	60.95	2.88	65.70	3.92	0.05	0.00	208	2008								
Итого за преем пищи	1190	42.6	49.7	120.5	1111.9	0.66	49.20	0.96	12.64	0.13	0.84	429.65	180.65	701.37	11.37	2752.14	62.03	0.22	0.00										
Всего за день:	921.9	94.3	244.0	2172.2	2172.2	0.93	116.19	1.18	14.76	0.69	1.55	946.65	276.19	1291.75	14.24	3512.46	61.13	0.34	0.05										

3 день

Премь пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Оборудование
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Сa, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Cl, мг	S, мг									
<b>Завтрак</b>																				201	201								
САЛАТ С СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	0.8	6.1	2.4	67.2	0.03	0.20	0.17	2.62	0.00	0.04	21.65	13.30	40.02	0.95	133.95	2.61	0.02	0.00	20	2011								
БЕЛЫЙ СЕРВИС (ПО СЕЗОНУ)	130	17.4	20.7	9.1	291.6	0.08	0.76	0.02	0.71	0.08	0.16	42.72	20.30	164.00	1.97	253.97	6.64	0.10	0.02	257	2011								
ПЕЧЕНЬЕ ЯБЛОЧНОЕ	30	0.6	1.1	2.4	25.4	0.01	0.55	0.02	0.03	0.00	0.01	7.97	2.40	7.30	0.10	37.32	0.98	0.00	0.00	331	2011								
СОУС СМЕТАННЫЙ С ПОМТОМ И ЯЙЦАМИ	180	3.4	20.9	16.3	253.0	0.13	13.88	0.60	3.35	0.13	0.10	62.33	34.54	84.21	1.52	630.05	8.14	0.04	0.00	143	2011								
ПОВА ИЛИ ПИЦЦА	200	5.8	5.0	8.0	100.0	0.08	1.46	0.05	0.14	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.26	292.00	18.00	0.04	0.00	386	2011								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.26	77.40	0.00	0.01	0.00	208	2008								
ХЛЕБ РЖАНОМ	60	4.6	0.6	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.26	77.40	0.00	0.01	0.00	208	2008								
Итого за преем пищи	700	32.6	54.2	64.2	875.6	0.43	26.93	0.77	8.03	0.21	0.89	378.67	118.74	538.04	5.94	1404.69	38.61	0.21	0.02										
<b>Обед</b>																				201	201								
БЕЛЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ СЕРВИС (ПЕШИМ)	100	1.1	0.2	0.2	24.0	0.05	26.00	0.17	0.30	0.00	0.04	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	2.00	0.02	0.00	71	2011								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВОЩАМИ	300	6.6	27.6	6.6	188.6	0.09	5.52	0.27	1.62	0.19	0.08	35.53	24.60	75.20	1.17	426.16	5.72	0.04	0.01	108	2011								
ПОВА ИЛИ ПИЦЦА	150	26.0	11.4	1.3	212.5	0.14	3.26	0.62	6.62	0.19	0.17	76.55	68.15	371.40	1.42	749.05	29.17	1.96	0.02	226	2011								
КАРТОФЕЛЬНАЯ ПОВА ИЛИ ПИЦЦА	160	4.4	7.2	18.7	167.4	0.07	30.28	0.13	3.30	0.00	0.09	97.22	37.62	71.42	2.19	496.44	7.61	0.02	0.00	191	2011								
СОС ВЕТЧИНЫ	200	1.0	0.2	20.2	66.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	250.00	2.00	0.00	0.00	399	2011								
СОС ВЕТЧИНЫ (ПО СЕЗОНУ)	110	1.0	0.2	6.9	47.3	0.02	66.00	0.01	0.24	0.00	0.03																		



7 День

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Белок, г Жиры, г Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Сa, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Cl, мг	Ca, мг	Se, мг						
<b>Завтрак</b>																									
Каша жидкая молочная из манной крупы (пшеничная)	270	7,6	13,7	40,8	0,18	0,07	0,00	1,29	0,19	0,16	143,56	21,69	124,62	0,48	241,59	11,57	0,07	0,00	181	2011					
Сыр (пшеничный)	40	9,3	11,8	0,0	0,02	0,20	0,13	0,12	0,00	0,12	352,00	14,00	200,00	0,40	35,20	0,00	0,01	0,01	15	2011					
Магпо (пшеничные)	15	0,0	12,4	0,1	112,2	0,00	0,11	0,00	0,33	0,00	1,00	0,00	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011					
Молоко (пшеничное)	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,29	19,02	4,30	69,55	0,91	56,35	0,05	0,02	0,01	209	2011					
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	0,60	0,02	4,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,00	240,00	2,00	0,00	0,00	308	2011					
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	30,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00	2008					
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,65	0,00	0,08	13,50	14,25	65,25	3,00	102,00	4,20	0,00	0,00	2008					
Итого за прием пищи	623	27,6	43,0	91,5	663,5	0,24	4,95	0,42	3,73	1,31	650,57	67,84	461,62	5,03	652,65	21,62	0,05	0,02							
<b>Обед</b>																									
Салат из свежих овощей	100	0,8	6,1	2,4	67,2	0,03	0,00	0,01	2,62	0,00	0,04	21,65	13,30	40,02	0,56	133,55	2,85	0,02	0,00	20	2011				
Суп картофельный с грибами	300	3,1	3,4	23,8	138,9	0,10	7,90	0,24	1,89	0,00	0,07	30,20	30,50	94,25	1,25	977,49	5,46	0,04	0,00	101	2011				
Риса, запеченный в соусе с мясом	300	23,8	36,2	36,7	979,4	0,28	14,59	0,09	10,29	0,14	0,24	125,57	97,29	377,52	2,65	1405,80	179,98	0,76	0,02	232	2011				
Фрукты свежие (по сезону)	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,03	11,00	0,01	0,69	0,00	0,02	17,60	8,80	12,10	2,42	305,60	2,20	0,01	0,00	338	2011				
Чай с мятой	60	0,4	0,0	15,3	64,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	17,75	8,54	12,51	1,17	49,67	0,00	0,00	0,00	6111	2023				
Хлеб пшеничный	75	5,0	0,7	31,8	153,0	0,14	0,00	0,00	1,85	0,00	0,08	13,50	14,25	65,25	3,00	102,00	4,20	0,00	0,00	2008					
Хлеб ржаной	1145	34,1	47,2	159,9	1198,3	0,68	44,18	0,35	18,29	0,14	0,48	240,20	192,48	652,05	12,64	2742,11	194,69	0,64	0,02						
Итого за прием пищи	657	90,2	242,4	249,8	2459,8	0,97	49,13	0,77	22,02	1,45	0,98	765,37	290,32	1113,69	18,48	3294,56	216,31	0,89	0,04						

8 День

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Белок, г Жиры, г Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Сa, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Cl, мг	Ca, мг	Se, мг						
<b>Завтрак</b>																									
Вареники с начинкой	270	29,9	28,7	39,3	222,3	0,10	0,42	0,18	0,49	0,51	0,46	203,69	42,64	403,18	1,24	282,61	3,40	0,07	0,06	217	2011				
Молоко стилизованное	50	3,6	4,3	27,8	146,0	0,03	0,26	0,03	0,12	0,03	0,19	153,00	17,00	108,50	0,10	162,50	3,50	0,02	0,00	338	2011				
Фрукты свежие (по сезону)	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,03	11,00	0,01	0,69	0,00	0,02	17,75	8,54	12,51	1,17	49,67	0,00	0,00	0,00	6111	2023				
Чай с мятой	60	0,4	0,0	15,3	64,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	13,50	14,25	65,25	3,00	102,00	4,20	0,00	0,00	2008					
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	30,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00	2008					
Итого за прием пищи	609	48,9	34,8	123,3	1184,1	0,26	13,08	0,22	2,57	0,59	0,72	496,23	90,79	591,70	6,19	697,90	9,10	0,11	0,06						
<b>Обед</b>																									
Салат витаминный (1 вариант)	100	0,8	6,2	5,3	62,1	0,04	12,65	0,24	2,92	0,00	0,04	21,77	18,19	31,07	1,24	216,69	2,74	0,02	0,00	48	2011				
Суп из свежих овощей	300	2,3	6,0	8,2	96,9	0,04	17,96	0,28	2,74	0,00	0,04	66,26	23,65	42,95	1,12	244,64	3,69	0,02	0,00	87	2011				
Риса из шпика	300	21,5	20,1	26,1	371,9	0,23	14,21	0,69	4,91	0,00	0,24	90,42	65,01	296,28	3,63	1177,78	16,26	0,21	0,03	289	2011				
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	66,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,03	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011				
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	30,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00	2008					
Хлеб ржаной	75	5,0	0,7	31,8	153,0	0,14	0,00	0,00	1,85	0,00	0,08	13,50	14,25	65,25	3,00	102,00	4,20	0,00	0,00	2008					
Итого за прием пищи	1035	35,2	33,6	121,7	832,0	0,57	48,00	1,51	13,40	0,00	0,43	181,75	143,90	489,55	12,09	2098,49	28,68	0,26	0,03						
Итого за день:		84,1	68,4	249,0	1946,1	0,83	61,88	1,73	15,97	0,59	1,51	678,08	246,88	1077,25	18,77	2956,47	37,99	0,37	0,09						

9 День

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Белок, г Жиры, г Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Сa, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Cl, мг	Ca, мг	Se, мг						
<b>Завтрак</b>																									
Булгур с грибами	90	9,3	14,0	24,2	260,9	0,09	0,17	0,14	1,19	0,12	0,10	223,20	24,24	161,94	1,22	84,24	0,00	0,02	0,01	3	2011				
Суп картофельный с мясом и грибами	300	6,8	5,9	25,2	181,6	0,07	0,78	0,03	0,56	0,04	0,17	62,48	21,39	127,18	0,56	248,31	13,86	0,00	0,01	120	2011				
Пюре картофельное (пюре)	200	5,8	5,0	8,0	108,0	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	386	2011				
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	30,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00	2008					
Итого за прием пищи	640	26,5	28,3	87,4	693,6	0,34	3,07	0,16	3,04	0,16	0,54	639,48	53,43	526,40	3,18	702,59	31,96	0,07	0,02						
<b>Обед</b>																									
Салат из свежих овощей	100	1,1	6,2	4,6	67,2	0,05	20,30	0,12	2,65	0,00	0,03	17,21	17,62	32,18	0,65	249,65	2,13	0,01	0,00	23	2011				
Суп картофельный с овощами	300	6,9	6,5	22,6	175,6	0,21	5,99	0,30	4,88	0,00	0,08	61,31	48,44	95,59	2,36	598,69	5,33	0,03	0,00	102	2011				
Жареное по-домашнему	290	26,5	29,4	28,3	464,8	0,21	15,13	0,03	5,00	0,00	0,24	30,94	61,61	297,64	4,51	1483,04	16,41	0,11	0,00	269	2011				
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	63,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,40	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011				
Фрукты свежие (по сезону)	110	0,4	0,4	10,8	47,3	0,04	6,00	0,01	0,44	0,00	0,03	37,40	14,30	25,30	0,33	216,79	2,20	0,02	0,00	338	2011				
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	30,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00	2008					
Хлеб ржаной	75	5,0	0,7	31,8	153,0	0,14	0,00	0,00	1,85	0,00	0,08	13,50	14,25	65,25	3,00	102,00	4,20	0,00	0,00	2008					
Итого за прием пищи	1125	46,1	42,6	144,8	1187,9	0,77	109,61	0,46	15,80	0,05	0,49	176,96	175,22	566,92	14,87	2393,20	34,27	0,18	0,00						
Итого за день:		72,6	68,9	233,4	1828,5	1,11	110,96	0,69	18,67	0,16	1,13	816,14	298,65	1098,32	18,05	3583,23	66,13	0,25	0,02						

10 день

Премь пицци, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества		Углевода, г	Зерно-щелевой эквивалент	Витаминный										Минеральные вещества										№ рецептур	Оборудование рецептур
		Белки, г	Жиры, г			Вит. А, мкг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мкг	Вит. В3, мг	Вит. В5, мкг	Вит. В6, мг	Вит. В9, мкг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг	Вит. К, мкг	Вит. Р, мг	Вит. Р, мг	Вит. Р, мг	Вит. Р, мг	Вит. Р, мг	Вит. Р, мг	Вит. Р, мг	Вит. Р, мг	Вит. Р, мг	Вит. Р, мг		
Каша Пшеница с изюмом	200	7.1	12.8	54.5	364.6	0.07	0.02	0.07	0.48	0.18	0.16	137.44	42.88	166.67	0.88	324.62	11.41	0.22	0.01	177.1	2011						
Рис с маслом	40	5.0	4.5	30.3	61.3	0.02	0.04	0.10	0.61	0.29	0.15	10.92	4.33	69.95	0.91	56.35	0.25	0.07	0.01	209	2011						
Молочко с сахаром	200	5.8	4.9	32.1	142.1	0.01	0.04	0.00	0.00	0.02	0.21	204.00	14.00	0.16	292.00	10.00	0.01	0.00	83	2002							
Хлеб пшеничный	60	4.6	5.4	32.1	67.0	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.00	13.80	19.80	52.40	0.00	77.40	0.00	0.07	0.00	208	2008						
Итого за премь пицци	500	22.3	22.7	94.0	673.0	0.24	1.66	0.20	2.47	1.67	0.55	375.16	87.43	432.82	3.15	770.91	37.46	0.05	0.02								
<b>Обед</b>																											
Салат из свежих овощей с соусом	100	1.4	5.2	9.6	91.4	0.03	24.18	0.31	2.31	0.00	0.04	38.78	17.51	36.96	0.02	160.56	3.01	0.02	0.00	2011							
Суп-пюре картофельный	300	3.5	6.9	17.2	164.3	0.03	52.46	0.02	6.57	0.14	0.04	29.73	8.70	37.49	0.50	64.19	1.99	0.00	0.01	113	2011						
Пюре картофельное	300	25.4	15.7	51.9	673.5	0.14	2.34	0.46	6.52	0.00	0.23	38.98	66.28	330.44	3.17	473.33	70.84	0.21	0.05	291	2011						
Блюда гарнирные	20	1.5	2.0	4.9	84.4	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.01	0.00	1.00	5.90	4.00	18.00	0.42	22.00	0.00	0.00	2008						
Блюда гарнирные (по сезону)	110	0.4	0.4	0.8	51.7	0.03	11.30	0.01	0.81	0.00	0.02	17.62	8.90	12.10	2.42	306.80	2.25	0.01	0.00	338	2011						
Блюда гарнирные (по сезону)	200	0.0	0.0	0.0	17.4	69.77	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.42	1.00	0.00	0.00	1.14	0.00	0.00	594	2002					
Хлеб пшеничный	60	4.6	5.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.00	13.80	19.80	52.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00	2008							
Хлеб ржаной	75	5.0	0.7	15.0	153.0	0.14	0.00	0.00	1.25	0.00	0.00	13.50	14.25	65.25	3.00	102.00	4.20	0.00	0.00	2006							
Итого за премь пицци	1105	41.8	31.3	165.4	1183.1	0.49	38.69	0.86	15.11	0.14	0.43	169.50	141.15	590.67	11.68	1202.84	22.24	0.25	0.06								
Всего за день:				54.0	280.4				40.26	1.08	17.58	1.27	0.98	541.09	228.58	303.29	14.81	1.952.42	59.70	0.30	0.08						

11 день

Премь пицци, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества		Углевода, г	Зерно-щелевой эквивалент	Витаминный										Минеральные вещества										№ рецептур	Оборудование рецептур
		Белки, г	Жиры, г			Вит. А, мкг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мкг	Вит. В3, мг	Вит. В5, мкг	Вит. В6, мг	Вит. В9, мкг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг	Вит. К, мкг	Вит. Р, мг	Вит. Р, мг	Вит. Р, мг	Вит. Р, мг	Вит. Р, мг	Вит. Р, мг	Вит. Р, мг	Вит. Р, мг	Вит. Р, мг	Вит. Р, мг		
Запеканка из творога	250	44.5	30.8	41.4	633.9	0.11	0.47	0.18	0.80	0.37	0.50	341.25	55.65	471.03	1.85	337.05	2.95	0.07	0.01	222	2005						
Молочко с сахаром	30	3.0	2.7	16.0	64.0	0.00	0.50	0.03	0.12	0.03	0.19	183.50	17.00	106.50	0.10	182.50	3.50	0.02	0.00	411	2006						
Рис с маслом	30	0.0	0.0	20.5	114.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.61	1.93	4.39	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2011						
Хлеб пшеничный	200	0.0	0.0	8.8	47.2	0.04	66.00	0.01	0.28	0.00	0.00	37.40	14.30	25.30	0.33	216.70	2.20	0.02	0.00	2008							
Хлеб ржаной	110	0.0	0.0	3.0	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.00	13.80	19.80	52.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00	2008							
Хлеб пшеничный	60	4.6	5.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.00	13.80	19.80	52.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00	2008							
Итого за премь пицци	670	53.7	39.7	138.7	1181.1	0.26	66.69	0.22	2.34	0.40	0.75	597.95	104.60	691.42	3.48	814.53	8.00	0.12	0.06								
<b>Обед</b>																											
Суп из картофеля с морковью	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.02	10.00	0.01	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	3.00	0.02	0.00	71	2011						
Суп картофельный с капустой	300	4.9	6.5	27.6	180.2	0.05	5.92	0.27	1.62	0.19	0.28	36.53	24.80	75.26	1.17	426.16	5.72	0.04	0.01	108	2011						
Блюда гарнирные	200	20.1	31.9	18.1	481.1	0.19	0.02	0.03	3.24	0.11	0.14	17.83	33.82	205.17	3.82	390.95	8.30	0.06	0.00	289	2011						
Салат гарнирный с томатом и луком	30	0.6	1.1	2.4	25.4	0.01	0.05	0.02	0.03	0.00	0.01	7.87	2.40	7.35	0.10	37.32	0.99	0.00	0.00	331	2011						
Пюре картофельное	20	4.7	7.4	31.3	209.6	0.19	15.94	0.06	0.37	0.13	0.17	65.38	46.30	130.98	1.85	1172.53	13.11	0.05	0.00	312	2011						
Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	66.6	0.02	4.40	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.90	240.00	2.00	0.00	0.00	388	2011						
Фрукты свежие (по сезону)	110	0.4	0.2	10.8	51.7	0.03	11.00	0.01	0.69	0.00	0.02	17.60	8.80	12.10	2.42	306.80	2.20	0.01	0.00	388	2008						
Хлеб пшеничный	55	4.2	4.0	27.6	130.3	0.09	0.00	0.00	1.56	0.00	0.00	13.55	18.15	46.30	1.10	70.95	0.00	0.00	0.00	2008							
Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	28.7	142.8	0.12	0.00	0.00	1.54	0.00	0.00	13.30	13.30	60.30	2.00	95.30	3.92	0.00	0.00	2000							
Итого за премь пицци	1215	41.3	48.5	164.2	1279.5	0.78	47.01	0.46	8.67	0.43	0.57	285.56	169.57	581.99	16.86	2179.52	39.23	0.20	0.01								
Всего за день:				94.2	384.9				113.98	0.82	11.01	0.88	1.32	764.12	278.25	1256.41	20.34	3.684.05	47.83	0.32	0.07						

12 день

Премь пицци, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества		Углевода, г	Зерно-щелевой эквивалент	Витаминный										Минеральные вещества										№ рецептур	Оборудование рецептур
		Белки, г	Жиры, г			Вит. А, мкг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мкг	Вит. В3, мг	Вит. В5, мкг	Вит. В6, мг	Вит. В9, мкг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг	Вит. К, мкг	Вит. Р, мг	Вит. Р, мг	Вит. Р, мг	Вит. Р, мг	Вит. Р, мг	Вит. Р, мг	Вит. Р, мг	Вит. Р, мг	Вит. Р, мг	Вит. Р, мг		
Суп из картофеля с морковью	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.02	10.00	0.01	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	3.00	0.02	0.00	48	2011						
Суп картофельный с капустой	270	34.5	44.8	49.4	738.3	0.16	0.74	0.06	7.19	0.19	0.23	57.00	46.94	303.85	5.02	613.70	13.12	0.09	0.02	285	2011						
Молочко с сахаром	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.50	25.00	0.40	35.50	0.00	0.00	0.00	2008							
Хлеб пшеничный	200	5.2	3.9	15.3	193.7	0.03	0.02	0.02	0.07	0.00	0.00	0.12	118.30	51.21	133.13	2.10	300.55	0.00	0.00	652	2002						
Хлеб ржаной	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.00	13.80	19.80	52.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00	2008							
Итого за премь пицци	680	48.1	57.7	117.7	1263.3	0.27	13.95	0.62	11.26	0.19	0.40	218.61	140.59	542.54	9.96	1244.41	23.86	0.12	0.02								
<b>Обед</b>																											
Суп из свежих овощей с соусом	100	1.1	6.2	4.4	79.3	0.10	62.40	0.17	2.93	0.20	0.05	13.57	15.34	26.38	0.64	222.65	1.86	0.01	0.00	27	2011						
Суп картофельный с овощами	300	3.1	3.4	23.8	138.9	0.06	7.92	0.24	1.89	0.03	0.07	30.21	30.50	54.26	1.25	67.40	5.46	0.04	0.00	101	2011						
Блюда гарнирные	140	21.8	31.5	7.6	419.2	0.07	1.38	0.04	4.91	0.33	0.14	46.25	26.60	203.67	2.62	467.50	11.95	0.07	0.00	290	2011						
Каша рисовая с овощами	180	9.8	11.6	44.3	330.7	0.26	0.00	0.05	5.99	0.19	0.14	37.40	14.30	27.16	5.10	306.61	2.64	0.02	0.00	171.1	2011						
Фрукты свежие (по сезону)	110	0.0	0.0	8.9	47.2	0.04	66.00	0.01	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	6.42	1.00	0.00	0.00	1.14	0.00	0.00	594	2002					
Хлеб пшеничный	200	0.0	0.0	0.0	17.4	69.77	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.80	19.80	52.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00	2008							
Хлеб ржаной	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.00	13.80	19.80	52.40	1.20	77.40											

