УТВЕРЖДАЮ

ИП_____ А.О. Орлов

«23» мая 2022 г

СОГЛАСОВАНО

Директор_____

_____

«_____» _____2022 г

Примерное 14-дневное меню летнего лагеря дневного пребывания в общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Крымский район

(возрастная группа от 12 лет и старше)

Крымск 2022 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	220	26,9	47,4	3,8	550,8	0,10	0,38	0,56	3,60	3,64	0,69	365,97	30,88	423,38	3,67	318,15	34,45	0,08	0,06	211	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/7	0,1	0,0	9,9	41,0	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	2,02	1,39	0,06	12,13	0,00	0,00	0,00	53	2022
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	220	6,4	5,5	8,8	116,6	0,09	1,54	0,06	0,15	0,00	0,37	264,00	30,80	209,00	0,22	321,20	19,80	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	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**707**	**37,9**	**53,2**	**52,6**	**850,5**	0,29	3,04	0,62	4,93	3,64	1,09	652,14	83,50	684,17	5,15	728,88	54,25	0,13	0,06		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	67,2	0,03	9,50	0,01	2,62	0,00	0,04	21,85	13,30	40,02	0,95	133,95	2,85	0,02	0,00	20	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	0,09	6,70	0,20	2,44	0,00	0,05	28,47	25,16	65,26	1,02	485,15	4,40	0,03	0,00	96	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	155	43,8	11,2	1,2	282,7	0,14	27,97	0,18	0,62	0,00	0,00	90,08	52,81	335,44	3,11	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,4	15,6	18,0	233,1	0,10	14,64	0,74	3,39	0,13	0,09	60,03	34,45	80,33	1,52	525,17	7,73	0,05	0,00	51/1	2022
СОК ФРУКТОВЫЙ	210	1,0	0,2	20,6	87,6	0,02	1,68	0,00	0,00	0,00	0,02	13,23	7,56	13,23	2,65	252,00	2,10	0,00	0,00	389	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	107	0,4	0,4	10,5	50,3	0,03	10,70	0,01	0,67	0,00	0,02	17,12	8,56	11,77	2,35	297,46	2,14	0,01	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	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,8	0,6	30,5	146,9	0,13	0,00	0,00	1,58	0,00	0,06	12,96	13,68	62,64	2,88	97,92	4,03	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**1134**	**61,0**	**39,8**	**129,7**	**1 132,0**	0,64	71,19	1,14	12,50	0,13	0,31	257,54	175,32	659,09	15,68	######	23,25	0,12	0,00		
Всего за день:		**98,9**	**93,0**	**182,3**	**1 982,5**	0,93	74,23	1,76	17,43	3,77	1,40	909,68	258,82	######	20,83	######	77,50	0,25	0,06		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,8	7,4	0,0	91,0	0,01	0,18	0,08	0,08	0,00	0,08	220,00	8,75	125,00	0,25	22,00	0,00	0,01	0,01	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	17	0,2	14,1	0,2	127,1	0,00	0,00	0,12	0,17	0,00	0,00	1,69	0,00	3,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	205/20	28,5	23,8	28,1	455,1	0,08	0,30	0,14	0,41	0,37	0,34	220,54	31,15	292,02	0,91	219,59	4,15	0,05	0,04	217	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	210	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	55	2022
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	107	0,4	0,4	10,5	50,3	0,03	10,70	0,01	0,67	0,00	0,02	17,12	8,56	11,77	2,35	297,46	2,14	0,01	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	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**644**	**39,5**	**46,1**	**78,6**	**904,3**	0,22	11,18	0,35	2,51	0,37	0,47	481,84	70,15	482,58	4,71	617,38	6,29	0,08	0,05		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,0	10,2	3,3	109,2	0,05	24,05	0,17	5,11	0,00	0,00	30,06	18,04	24,05	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22	2008
СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8,9	9,1	12,5	167,7	0,04	0,74	0,21	1,50	0,06	0,07	27,28	21,60	97,90	1,31	193,44	4,55	0,04	0,00	65	2022
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	16,0	23,8	33,4	412,1	0,22	15,43	0,03	4,71	0,07	0,19	28,17	55,91	216,89	3,53	######	14,32	0,08	0,00	299	2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	210	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	55	2022
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	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,8	0,6	30,5	146,9	0,13	0,00	0,00	1,58	0,00	0,06	12,96	13,68	62,64	2,88	97,92	4,03	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**1092**	**35,3**	**44,3**	**147,4**	**1 129,7**	0,55	42,22	0,41	14,18	0,13	0,35	125,96	132,92	459,88	10,32	######	22,90	0,13	0,00		
Всего за день:		**74,8**	**90,3**	**226,0**	**2 033,9**	0,77	53,40	0,76	16,69	0,50	0,82	607,80	203,07	942,46	15,03	######	29,19	0,21	0,05		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	210	10,4	17,7	37,9	353,2	0,10	0,20	0,14	3,82	0,81	0,18	71,11	16,39	122,44	1,71	163,66	10,21	0,03	0,02	206	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	220	6,4	5,5	8,8	116,6	0,09	1,54	0,06	0,15	0,00	0,37	264,00	30,80	209,00	0,22	321,20	19,80	0,04	0,00	386	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	102,3	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,25	27,49	95,58	0,87	206,99	9,00	0,00	0,00	12	2021
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	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**690**	**25,2**	**26,6**	**91,6**	**714,2**	0,32	2,26	0,22	5,15	0,81	0,70	460,16	94,48	477,42	4,00	769,25	39,01	0,08	0,02		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	12,8	12,1	12,0	207,9	0,05	0,76	0,02	0,53	0,04	0,08	19,52	22,42	123,33	1,67	259,77	5,30	0,04	0,00		2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	150	26,0	5,9	0,9	160,9	0,14	4,72	0,10	0,66	0,08	0,16	77,44	87,47	368,52	1,39	753,43	249,77	1,05	0,03	227	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	0,15	12,46	0,05	0,29	0,09	0,13	53,80	36,37	102,96	1,47	917,04	10,26	0,05	0,00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	210	1,0	0,2	20,6	87,6	0,02	1,68	0,00	0,00	0,00	0,02	13,23	7,56	13,23	2,65	252,00	2,10	0,00	0,00	389	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	107	0,4	0,4	10,5	50,3	0,03	10,70	0,01	0,67	0,00	0,02	17,12	8,56	11,77	2,35	297,46	2,14	0,01	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	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,8	0,6	30,5	146,9	0,13	0,00	0,00	1,58	0,00	0,06	12,96	13,68	62,64	2,88	97,92	4,03	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**1129**	**54,5**	**26,2**	**134,1**	**995,2**	0,68	55,32	0,35	5,30	0,21	0,54	221,87	215,86	758,85	14,61	######	275,60	1,16	0,03		
Всего за день:		**79,7**	**52,7**	**225,6**	**1 709,4**	1,00	57,58	0,57	10,45	1,02	1,24	682,03	310,34	######	18,61	######	314,61	1,24	0,05		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	230	5,2	4,5	20,0	142,6	0,07	0,92	0,02	0,28	0,00	0,00	137,08	17,48	114,08	1,38	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2008
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	70	13,4	9,8	14,3	202,0	0,04	0,14	0,04	1,51	0,04	0,14	100,13	14,40	133,60	0,35	92,35	0,52	0,02	0,02	219	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,2	8,1	47,7	0,01	0,06	0,01	0,03	0,01	0,05	41,45	4,59	29,57	0,03	54,75	1,05	0,01	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/7	0,1	0,0	9,9	41,0	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	2,02	1,39	0,06	12,13	0,00	0,00	0,00	53	2022
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	220	6,5	5,6	10,8	121,6	0,06	1,21	0,04	0,00	0,00	0,25	236,74	25,99	167,11	0,18	338,87	20,89	0,00	0,00	385	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	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**802**	**30,9**	**21,6**	**93,2**	**697,0**	0,28	3,45	0,11	3,00	0,05	0,47	537,57	84,28	496,15	3,20	575,50	22,46	0,04	0,02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	67,2	0,03	9,50	0,01	2,62	0,00	0,04	21,85	13,30	40,02	0,95	133,95	2,85	0,02	0,00	20	2011
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,3	6,5	13,3	125,9	0,07	10,26	0,25	2,40	0,00	0,07	56,78	27,56	53,97	1,29	400,60	6,78	0,04	0,00	82	2011
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ С СОУСОМ	100/30	20,8	27,3	11,7	375,4	0,08	0,60	0,06	5,67	0,13	0,17	20,78	35,09	212,76	3,51	412,70	8,62	0,05	0,00	271	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	230	8,4	7,3	47,9	292,2	0,09	0,00	0,05	1,22	0,00	0,00	16,83	10,71	55,08	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	210	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	55	2022
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	107	0,4	0,4	10,5	50,3	0,03	10,70	0,01	0,67	0,00	0,02	17,12	8,56	11,77	2,35	297,46	2,14	0,01	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	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,8	0,6	30,5	146,9	0,13	0,00	0,00	1,58	0,00	0,06	12,96	13,68	62,64	2,88	97,92	4,03	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**1169**	**42,0**	**48,7**	**156,1**	**1 238,7**	0,53	31,06	0,38	15,34	0,13	0,39	168,81	130,59	486,64	13,40	######	24,42	0,13	0,00		
Всего за день:		**72,9**	**70,3**	**249,2**	**1 935,7**	0,81	34,51	0,49	18,34	0,18	0,86	706,38	214,87	982,79	16,60	######	46,88	0,17	0,02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	215	6,4	7,4	30,8	214,9	0,17	0,00	0,03	3,59	0,11	0,10	16,79	94,37	139,49	3,26	197,73	1,70	0,01	0,00	324	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,8	7,4	0,0	91,0	0,01	0,18	0,08	0,08	0,00	0,08	220,00	8,75	125,00	0,25	22,00	0,00	0,01	0,01	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	17	0,2	14,1	0,2	127,1	0,00	0,00	0,12	0,17	0,00	0,00	1,69	0,00	3,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	112,06	20,38	91,06	0,46	173,84	9,00	0,00	0,00	11	2021
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	107	0,4	0,4	10,5	50,3	0,03	10,70	0,01	0,67	0,00	0,02	17,12	8,56	11,77	2,35	297,46	2,14	0,01	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	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**624**	**20,7**	**32,1**	**89,0**	**731,3**	0,36	11,40	0,26	5,69	0,11	0,35	381,46	151,86	421,11	7,52	768,43	12,84	0,04	0,01		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	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
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	2,2	5,2	14,5	114,3	0,10	10,50	0,20	2,27	0,00	0,06	36,28	26,76	58,91	1,15	522,27	5,15	0,03	0,00	95	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	225	19,4	29,6	16,2	408,7	0,15	7,07	0,44	5,68	0,00	0,17	38,37	40,05	201,34	2,37	628,56	10,48	0,15	0,02	308	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	210	1,0	0,2	20,6	87,6	0,02	1,68	0,00	0,00	0,00	0,02	13,23	7,56	13,23	2,65	252,00	2,10	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	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,8	0,6	30,5	146,9	0,13	0,00	0,00	1,58	0,00	0,06	12,96	13,68	62,64	2,88	97,92	4,03	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**917**	**32,7**	**36,1**	**114,4**	**913,6**	0,53	29,25	0,65	10,81	0,00	0,38	137,64	121,85	428,52	11,25	######	24,76	0,21	0,02		
Всего за день:		**53,5**	**68,2**	**203,4**	**1 644,9**	0,89	40,65	0,91	16,50	0,11	0,73	519,10	273,71	849,63	18,77	######	37,60	0,25	0,03		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/60	16,4	27,8	107,9	747,1	0,19	0,24	0,10	5,23	0,34	0,28	192,28	36,58	222,71	1,28	376,23	6,97	0,04	0,03	401	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/7	0,1	0,0	9,9	41,0	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	2,02	1,39	0,06	12,13	0,00	0,00	0,00	53	2022
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	220	6,5	5,6	10,8	121,6	0,06	1,21	0,04	0,00	0,00	0,25	236,74	25,99	167,11	0,18	338,87	20,89	0,00	0,00	385	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	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**747**	**27,6**	**33,8**	**158,7**	**1 051,8**	0,35	2,57	0,14	6,41	0,34	0,56	451,19	84,39	441,61	2,72	804,63	27,86	0,05	0,03		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,0	10,2	3,3	109,2	0,05	24,05	0,17	5,11	0,00	0,00	30,06	18,04	24,05	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22	2008
ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,0	8,0	8,5	119,1	0,04	2,41	0,03	2,67	0,12	0,05	26,66	10,26	36,77	0,54	184,47	3,58	0,06	0,00	89	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	170	23,7	29,3	5,2	388,2	0,09	0,94	0,11	1,69	0,00	0,17	37,92	23,57	204,95	1,93	279,01	9,68	0,15	0,03	290	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	220	5,1	11,8	53,4	340,1	0,05	0,00	0,06	0,63	0,21	0,04	20,04	35,25	103,83	0,74	77,03	1,04	0,04	0,01	171.2	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	210	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	55	2022
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	107	0,4	0,4	10,5	50,3	0,03	10,70	0,01	0,67	0,00	0,02	17,12	8,56	11,77	2,35	297,46	2,14	0,01	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	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,8	0,6	30,5	146,9	0,13	0,00	0,00	1,58	0,00	0,06	12,96	13,68	62,64	2,88	97,92	4,03	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**1199**	**41,7**	**60,7**	**151,3**	**1 334,6**	0,49	38,10	0,38	13,53	0,33	0,37	167,25	131,05	494,41	10,64	######	20,47	0,27	0,04		
Всего за день:		**69,2**	**94,5**	**310,0**	**2 386,3**	0,84	40,67	0,52	19,94	0,67	0,93	618,44	215,44	936,02	13,36	######	48,33	0,32	0,07		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,8	7,4	0,0	91,0	0,01	0,18	0,08	0,08	0,00	0,08	220,00	8,75	125,00	0,25	22,00	0,00	0,01	0,01	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	17	0,2	14,1	0,2	127,1	0,00	0,00	0,12	0,17	0,00	0,00	1,69	0,00	3,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	7,2	9,8	36,0	260,7	0,07	0,64	0,06	1,13	0,12	0,15	135,91	20,47	117,89	0,45	228,84	11,03	0,01	0,00	189	2008
ПРЯНИКИ	48	2,8	2,3	36,0	175,7	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,28	4,32	24,00	0,38	34,08	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	8	2021
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	220	6,4	5,5	8,8	116,6	0,09	1,54	0,06	0,15	0,00	0,37	264,00	30,80	209,00	0,22	321,20	19,80	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	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**830**	**27,2**	**39,4**	**121,2**	**954,3**	0,31	2,40	0,32	2,71	0,12	0,65	653,59	89,94	537,10	3,24	709,23	30,83	0,07	0,01		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	11,0	10,3	18,1	209,2	0,13	9,21	0,22	1,59	0,07	0,13	34,57	37,25	141,04	2,26	788,18	10,07	0,06	0,00	104	2011
ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	115	17,3	9,6	9,0	192,5	0,11	2,86	0,01	4,08	0,00	0,10	56,21	58,71	255,68	1,31	532,60	155,60	0,67	0,02	231	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	0,15	12,46	0,05	0,29	0,09	0,13	53,80	36,37	102,96	1,47	917,04	10,26	0,05	0,00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	210	1,0	0,2	20,6	87,6	0,02	1,68	0,00	0,00	0,00	0,02	13,23	7,56	13,23	2,65	252,00	2,10	0,00	0,00	389	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	107	0,4	0,4	10,5	50,3	0,03	10,70	0,01	0,67	0,00	0,02	17,12	8,56	11,77	2,35	297,46	2,14	0,01	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	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,8	0,6	30,5	146,9	0,13	0,00	0,00	1,58	0,00	0,06	12,96	13,68	62,64	2,88	97,92	4,03	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**994**	**42,9**	**27,9**	**144,5**	**1 004,1**	0,67	36,91	0,29	9,39	0,16	0,49	201,69	181,93	637,72	14,12	######	184,20	0,80	0,02		
Всего за день:		**70,1**	**67,3**	**265,7**	**1 958,4**	0,98	39,31	0,61	12,10	0,28	1,14	855,28	271,87	######	17,36	######	215,03	0,87	0,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	14,9	28,9	2,8	330,8	0,07	0,22	0,38	2,64	2,73	0,48	99,98	16,68	224,73	2,57	218,76	25,93	0,05	0,03	210	2011
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	65	12,5	9,3	13,5	189,9	0,03	0,13	0,03	1,46	0,04	0,14	92,97	13,38	124,05	0,33	85,85	0,47	0,02	0,02	219	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,2	8,1	47,7	0,01	0,06	0,01	0,03	0,01	0,05	41,45	4,59	29,57	0,03	54,75	1,05	0,01	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/7	0,1	0,0	9,9	41,0	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	2,02	1,39	0,06	12,13	0,00	0,00	0,00	53	2022
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	107	0,4	0,4	10,5	50,3	0,03	10,70	0,01	0,67	0,00	0,02	17,12	8,56	11,77	2,35	297,46	2,14	0,01	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	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**614**	**33,5**	**40,2**	**74,9**	**801,7**	0,24	12,23	0,43	5,98	2,78	0,72	273,69	65,03	441,91	6,54	746,35	29,59	0,10	0,05		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,9	5,0	6,8	80,8	0,04	14,97	0,23	2,29	0,00	0,04	55,23	19,72	35,47	0,95	203,87	3,06	0,03	0,00	87	2011
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	90/30	12,1	19,6	13,7	279,1	0,05	1,68	0,04	4,97	0,00	0,08	16,86	20,18	118,79	1,69	280,19	5,51	0,04	0,00	284	2008
КАПУСТА ЖАРЕНАЯ	180	4,2	6,0	11,0	117,4	0,05	43,18	0,04	0,30	0,11	0,10	110,33	34,90	69,25	2,22	445,06	7,20	0,02	0,00	323	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	210	1,0	0,2	20,6	87,6	0,02	1,68	0,00	0,00	0,00	0,02	13,23	7,56	13,23	2,65	252,00	2,10	0,00	0,00	389	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	220	6,5	5,6	10,8	121,6	0,06	1,21	0,04	0,00	0,00	0,25	236,74	25,99	167,11	0,18	338,87	20,89	0,00	0,00	385	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	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,8	0,6	30,5	146,9	0,13	0,00	0,00	1,58	0,00	0,06	12,96	13,68	62,64	2,88	97,92	4,03	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**1212**	**36,2**	**37,6**	**127,3**	**999,4**	0,51	87,72	0,52	10,71	0,11	0,62	473,15	161,83	542,89	12,77	######	44,81	0,10	0,00		
Всего за день:		**69,8**	**77,7**	**202,3**	**1 801,1**	0,75	99,95	0,95	16,69	2,89	1,34	746,84	226,86	984,80	19,31	######	74,40	0,20	0,05		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	230	5,2	4,5	19,9	141,9	0,07	0,92	0,03	0,27	0,00	0,00	136,36	17,39	113,48	1,37	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	112,06	20,38	91,06	0,46	173,84	9,00	0,00	0,00	11	2021
ПЕЧЕНЬЕ	42	3,2	4,1	31,3	175,1	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	12,18	8,40	37,80	0,88	46,20	0,00	0,00	0,00		2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	220	6,4	5,5	8,8	116,6	0,09	1,54	0,06	0,15	0,00	0,37	264,00	30,80	209,00	0,22	321,20	19,80	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	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**752**	**22,7**	**16,9**	**107,5**	**681,7**	0,34	2,98	0,12	1,60	0,00	0,54	538,40	96,77	501,74	4,13	618,64	28,80	0,05	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	67,2	0,03	9,50	0,01	2,62	0,00	0,04	21,85	13,30	40,02	0,95	133,95	2,85	0,02	0,00	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,00	0,21	0,30	0,00	0,00	50,00	38,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	225	21,4	23,8	22,8	390,8	0,17	12,20	0,03	4,05	0,00	0,20	37,25	50,37	234,17	3,73	######	14,83	0,09	0,00	259	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	210	1,0	0,2	20,6	87,6	0,02	1,68	0,00	0,00	0,00	0,02	13,23	7,56	13,23	2,65	252,00	2,10	0,00	0,00	389	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	107	0,4	0,4	10,5	50,3	0,03	10,70	0,01	0,67	0,00	0,02	17,12	8,56	11,77	2,35	297,46	2,14	0,01	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	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,8	0,6	30,5	146,9	0,13	0,00	0,00	1,58	0,00	0,06	12,96	13,68	62,64	2,88	97,92	4,03	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**1024**	**39,3**	**36,0**	**135,5**	**1 025,8**	0,64	40,08	0,26	10,40	0,00	0,37	166,21	151,27	551,23	15,66	######	25,95	0,13	0,00		
Всего за день:		**62,1**	**52,9**	**242,9**	**1 707,5**	0,98	43,06	0,38	12,00	0,00	0,91	704,61	248,04	######	19,79	######	54,75	0,18	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	65	12,5	9,3	13,5	189,9	0,03	0,13	0,03	1,46	0,04	0,14	92,97	13,38	124,05	0,33	85,85	0,47	0,02	0,02	219	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,2	8,1	47,7	0,01	0,06	0,01	0,03	0,01	0,05	41,45	4,59	29,57	0,03	54,75	1,05	0,01	0,00		
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	155	5,6	6,9	24,4	183,0	0,12	1,00	0,04	0,10	0,00	0,00	110,00	36,00	138,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/7	0,1	0,0	9,9	41,0	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	2,02	1,39	0,06	12,13	0,00	0,00	0,00	53	2022
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	220	6,5	5,6	10,8	121,6	0,06	1,21	0,04	0,00	0,00	0,25	236,74	25,99	167,11	0,18	338,87	20,89	0,00	0,00	385	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	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**722**	**30,3**	**23,4**	**96,8**	**725,3**	0,32	3,52	0,12	2,77	0,05	0,47	503,33	101,78	510,52	3,80	569,00	22,41	0,04	0,02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,0	10,2	3,3	109,2	0,05	24,05	0,17	5,11	0,00	0,00	30,06	18,04	24,05	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,7	5,7	13,5	115,8	0,03	0,40	0,02	2,22	0,11	0,03	23,04	6,97	29,45	0,42	48,17	1,58	0,00	0,01	113	2011
ПЛОВ	230	26,2	26,8	41,1	510,9	0,11	2,78	0,29	4,37	0,00	0,18	38,26	56,38	273,36	3,64	593,01	11,41	0,10	0,01	265	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	210	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	55	2022
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	107	0,4	0,4	10,5	50,3	0,03	10,70	0,01	0,67	0,00	0,02	17,12	8,56	11,77	2,35	297,46	2,14	0,01	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	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,8	0,6	30,5	146,9	0,13	0,00	0,00	1,58	0,00	0,06	12,96	13,68	62,64	2,88	97,92	4,03	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**1029**	**39,7**	**44,1**	**138,7**	**1 113,9**	0,45	37,93	0,49	15,13	0,11	0,32	143,93	125,32	451,67	11,49	######	19,16	0,12	0,02		
Всего за день:		**70,0**	**67,5**	**235,5**	**1 839,1**	0,77	41,45	0,61	17,90	0,16	0,79	647,26	227,10	962,19	15,29	######	41,57	0,16	0,04		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	6,8	9,8	12,6	166,3	0,05	0,15	0,10	0,64	0,06	0,07	189,29	15,53	125,80	0,72	51,18	0,00	0,01	0,00	11	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/60	40,0	28,3	64,8	684,3	0,12	0,62	0,14	2,82	0,15	0,60	440,61	63,29	495,69	1,55	488,33	5,98	0,07	0,05	224	2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	210	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	55	2022
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	107	0,4	0,4	10,5	50,3	0,03	10,70	0,01	0,67	0,00	0,02	17,12	8,56	11,77	2,35	297,46	2,14	0,01	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	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**887**	**51,9**	**38,9**	**155,6**	**1 194,8**	0,31	13,47	0,25	5,41	0,21	0,72	674,51	111,07	691,66	6,22	915,30	8,12	0,10	0,05		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	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 МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,9	9,4	18,1	196,4	0,12	9,19	0,22	1,56	0,06	0,12	33,78	36,16	131,52	2,13	768,16	9,57	0,06	0,00	104	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ	70/50	9,9	13,6	13,0	220,0	0,07	5,30	0,04	2,16	0,03	0,09	44,76	23,43	110,11	1,82	276,99	6,09	0,02	0,00	276	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	0,15	12,46	0,05	0,29	0,09	0,13	53,80	36,37	102,96	1,47	917,04	10,26	0,05	0,00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	210	1,0	0,2	20,6	87,6	0,02	1,68	0,00	0,00	0,00	0,02	13,23	7,56	13,23	2,65	252,00	2,10	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	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,8	0,6	30,5	146,9	0,13	0,00	0,00	1,58	0,00	0,06	12,96	13,68	62,64	2,88	97,92	4,03	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**992**	**34,8**	**30,6**	**140,5**	**982,5**	0,62	38,63	0,32	6,87	0,18	0,49	195,33	151,00	512,86	13,15	######	35,05	0,16	0,00		
Всего за день:		**86,7**	**69,5**	**296,0**	**2 177,3**	0,93	52,10	0,57	12,28	0,39	1,21	869,84	262,07	######	19,37	######	43,17	0,26	0,05		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	6,7	9,8	37,4	265,6	0,16	1,60	0,06	0,48	0,00	0,00	102,40	44,80	161,60	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	187	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	102,3	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,25	27,49	95,58	0,87	206,99	9,00	0,00	0,00	12	2021
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	210	6,1	5,3	8,4	111,3	0,08	1,47	0,06	0,15	0,00	0,36	252,00	29,40	199,50	0,21	306,60	18,90	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	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**670**	**21,1**	**18,4**	**90,7**	**621,3**	0,37	3,59	0,14	1,81	0,00	0,51	479,45	121,49	507,08	5,48	590,99	27,90	0,05	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,00	0,21	0,30	0,00	0,00	50,00	38,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
БЕФСТРОГАНОВ	130	20,3	29,4	7,0	386,8	0,08	1,29	0,04	4,51	0,00	0,14	45,96	25,10	190,83	2,65	428,95	11,12	0,07	0,00	250	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	7,7	28,0	195,0	0,16	14,13	0,05	0,37	0,13	0,11	24,94	37,84	94,19	1,64	######	8,83	0,05	0,00	125	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	210	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	55	2022
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	107	0,4	0,4	10,5	50,3	0,03	10,70	0,01	0,67	0,00	0,02	17,12	8,56	11,77	2,35	297,46	2,14	0,01	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	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,8	0,6	30,5	146,9	0,13	0,00	0,00	1,58	0,00	0,06	12,96	13,68	62,64	2,88	97,92	4,03	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**1009**	**39,9**	**43,0**	**134,4**	**1 100,8**	0,66	32,12	0,31	8,61	0,13	0,36	173,47	144,87	548,83	12,62	######	26,12	0,14	0,00		
Всего за день:		**61,1**	**61,3**	**225,1**	**1 722,1**	1,03	35,71	0,45	10,42	0,13	0,87	652,92	266,36	######	18,10	######	54,02	0,19	0,00		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	7,1	13,2	40,0	307,3	0,11	0,62	0,07	0,93	0,18	0,16	132,66	38,43	157,50	0,88	240,51	11,97	0,02	0,00	175	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	112,06	20,38	91,06	0,46	173,84	9,00	0,00	0,00	11	2021
ПРЯНИКИ	48	2,8	2,3	36,0	175,7	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,28	4,32	24,00	0,38	34,08	0,00	0,00	0,00		2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	210	6,1	5,3	8,4	111,3	0,08	1,47	0,06	0,15	0,00	0,36	252,00	29,40	199,50	0,21	306,60	18,90	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	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**768**	**24,0**	**23,5**	**131,9**	**842,4**	0,38	2,61	0,15	2,26	0,18	0,68	515,80	112,33	522,46	3,13	832,43	39,87	0,07	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	67,2	0,03	9,50	0,01	2,62	0,00	0,04	21,85	13,30	40,02	0,95	133,95	2,85	0,02	0,00	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	13,7	3,9	18,9	166,2	0,17	10,12	0,23	1,54	0,08	0,15	61,29	65,35	229,52	1,90	951,42	111,87	0,48	0,01	106	2011
ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ С СОУСОМ	120	11,5	18,6	13,2	269,7	0,08	2,70	0,05	4,73	0,13	0,12	34,45	24,08	134,62	2,37	281,05	6,81	0,04	0,00	274	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,4	25,7	176,4	0,15	12,47	0,05	0,29	0,10	0,13	51,26	36,24	102,57	1,45	917,70	10,27	0,05	0,00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	210	1,0	0,2	20,6	87,6	0,02	1,68	0,00	0,00	0,00	0,02	13,23	7,56	13,23	2,65	252,00	2,10	0,00	0,00	389	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	107	0,4	0,4	10,5	50,3	0,03	10,70	0,01	0,67	0,00	0,02	17,12	8,56	11,77	2,35	297,46	2,14	0,01	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	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,8	0,6	30,5	146,9	0,13	0,00	0,00	1,58	0,00	0,06	12,96	13,68	62,64	2,88	97,92	4,03	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**1099**	**40,7**	**36,6**	**151,9**	**1 106,3**	0,71	47,17	0,35	12,61	0,31	0,57	225,96	188,57	644,77	15,75	######	140,07	0,61	0,01		
Всего за день:		**64,6**	**60,1**	**283,8**	**1 948,7**	1,09	49,78	0,50	14,87	0,49	1,25	741,76	300,90	######	18,88	######	179,94	0,68	0,01		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
БЛИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	8,3	13,8	54,1	372,9	0,12	0,00	0,04	2,28	0,15	0,06	19,77	13,36	71,11	0,79	111,88	1,25	0,02	0,02	396	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	140/50/10	1,6	1,2	12,4	67,3	0,01	0,30	0,01	0,00	0,00	0,07	60,01	10,53	43,42	0,78	98,42	4,50	0,00	0,00	57	2022
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	210	6,1	5,3	8,4	111,3	0,08	1,47	0,06	0,15	0,00	0,36	252,00	29,40	199,50	0,21	306,60	18,90	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	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**670**	**25,5**	**25,1**	**105,3**	**754,9**	0,33	1,77	0,21	4,42	1,04	0,67	365,51	77,44	433,98	3,89	650,65	32,70	0,09	0,03		
Обед																					
РАССОЛЬНИК	250	2,9	4,2	13,9	105,0	0,09	8,00	0,20	0,20	0,00	0,00	25,00	25,00	60,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	89	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ	175	34,5	3,7	3,1	184,9	0,18	2,61	0,20	1,41	0,00	0,21	87,63	114,85	487,44	1,80	984,62	331,71	1,39	0,04	229	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,7	28,5	180,2	0,17	14,40	0,04	0,32	0,09	0,12	27,91	38,75	96,14	1,68	######	9,00	0,05	0,00	310	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	210	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	55	2022
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	107	0,4	0,4	10,5	50,3	0,03	10,70	0,01	0,67	0,00	0,02	17,12	8,56	11,77	2,35	297,46	2,14	0,01	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	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	72	4,8	0,6	30,5	146,9	0,13	0,00	0,00	1,58	0,00	0,06	12,96	13,68	62,64	2,88	97,92	4,03	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**1054**	**50,7**	**15,1**	**126,3**	**847,9**	0,70	35,71	0,45	5,36	0,09	0,44	193,11	222,53	768,39	10,91	######	346,88	1,46	0,04		
Всего за день:		**76,2**	**40,2**	**231,6**	**1 602,8**	1,03	37,48	0,66	9,78	1,13	1,11	558,62	299,97	######	14,80	######	379,58	1,55	0,07		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	1 009,4	965,5	3 379,5	26 449,6	12,80	699,88	9,74	205,39	11,72	14,60	9 820,56	3 579,42	15 095,24	246,10	38 542,01	1 596,57	6,53	0,53
Среднее значение за период	72,1	69,0	241,4	1 889,3	0,91	49,99	0,70	14,67	0,84	1,04	701,47	255,67	1 078,23	17,58	2 753,00	114,04	0,47	0,04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,3	32,9	51,8															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет лагерь	723	1075

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	82	72	1018	73	1	101	4,8	0,6	30,8	148,3
Хлеб пшеничный	120	120	130	120	154	120	120	120	120	120	120	183	120	135	120	1802	129	9	107	9,8	0,8	63,2	298,4
Мука	12	4	19,5		10,3	4,7	117,5	7,1	18,3		27,3	3,8	5,2	2,8	76,3	296,8	21,2	9,2	177	2,2	0,3	14,4	68,7
Крупа (злаки), бобовые	30	5	15	15		51,6	74,3	37,1	7,5	20	82,1	13,3	60	39,3		420,2	30		100	3,1	0,5	19,9	96,1
Макаронные изделия	12			52,5	96,6					18,4						167,5	12		100	1,3	0,2	8,2	39,2
Картофель	112,2	129,8	185,6	153,9	20	139,3	25	253,9		178,6		253,9	226,6	254	255	2075,6	148,3	36,1	132	2,9	0,6	23,4	110,7
Овощи разные, зелень	192	234,2	129,1	123	190,3	195,2	176,2	79,6	466,2	135,6	133,5	155	51,2	165,5	54,3	2288,9	163,5	-28,5	85	2,1	0,1	8,2	44,5
Фрукты свежие	111	114	107	107	114	107	114	107	114	107	114	107	138	107	107	1564	112	1	101	0,4	0,4	10,8	52,1
Фрукты сухие	12		42		21		21				21	21	21		21	168	12		100				
Соки фруктовые (овощные)	120	210		210		210		210	210	210		210		210		1680	120		100	0,6	0,1	11,8	50,1
Мясо	46,8		103,9	64	98			45,6	57	101,6	121,1	77,9	102,8	45,6		817,5	58,4	11,6	125	10,5	9,1		123,5
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24																	-24	0				
Птица	31,8	223,2				96,4	127,6									447,2	31,9	0,1	100	5,6	5,7		73,7
Рыба	31,8			166,4				102,6						69,8	220,5	559,3	40	8,2	126	6,2	0,4		27,9
Молоко	210	55		166	407	100	472	151	334	215	368	279	172	248	50	3017	216	6	103	5,6	5,1	14,2	125,6
Кисломолочные продукты	108	220		220				220		220			210	210	210	1510	108		100	3,1	2,7	4,3	57,2
Творог	36		141		70				65		65	187				528	38	2	105	6,6	3,3	1,1	61,8
Сыр	9	31,2	25			25		25				20,8				127	9,1	0,1	101	2,1	2,7		32,8
Сметана	6	12,7	20		10		31,3					20,5	38	9		141,5	10,1	4,1	168	0,3	1,5	0,4	20,2
Масло сливочное	21	34,3	30,8	24,8	9,5	24,2	26,3	31,4	26,5	6,9	5	12,5	21,7	18,3	21,3	293,5	21		100	0,1	16,9	0,2	153,0
Масло растительное	10,8	17,8	22,1	4,5	26,3	17,4	30,6	11,3	19,2	13,7	26,1	11,8	9,2	18,1	6,7	234,8	16,8	6	155		16,4		147,3
Яйцо	24	147,5	13,1	30,2	7,7		10,5	3,2	112,7		6,7	8,1		9,5	40,3	389,5	27,8	3,8	116	3,4	3,1	0,2	42,4
Сахарный песок	21	10	40,3	10	31,2	12,2	23,7	15	16,6	11,9	29	33,3	24,8	17,1	23,7	298,8	21,3	0,3	102			20,7	82,6
Кондитерские изделия	9							48		42				48		138	10	1	110	0,6	0,6	7,4	37,6
Чай	1,2	1			1		1	1	1		1				1	7	0,5	-0,7	42	0,1		0,2	1,2
Какао	0,72			4									4			8	0,7		100	0,1	0,1	0,1	1,6
Кофейный напиток	1,2					6				6				6		18	1,3	0,1	107	0,1		0,7	3,2
Дрожжи	0,18						1,2								1,2	2,4	0,2	0,02	95	0,1			0,3
Крахмал	2,4		24									24				48	3	0,6	143			2,6	10,6
Соль	3	1,4	1,1	3,5	1,1	1,1	3,3	4,1	3,2	3,9	6,7	4,2	3	3	2,2	41,8	3		100				
Специи	1,2																	-1,2	0				
																				71,7	71,2	242,8	1 910,6