

УТВЕРЖДАЮ



ИП **А.О. Орлов**

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

« _____ » _____ 2022 г.

**Примерное 14-дневное меню летнего лагеря дневного пребывания в общеобразовательных
учреждениях системы Управления образования муниципального образования Крымский район
(возрастная группа 7-11 лет)**

Крымск 2022 г.

1 День

Приним пища, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав													Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углевод, кг, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	В6, мг	В12, мг	Сн, мг	Мg, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Na, мг	рассеяны	рассеяны							
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	18,3	32,2	2,6	375,0	0,07	0,28	0,38	2,48	2,48	0,47	249,99	21,08	286,87	2,51	216,98	23,50	0,06	0,03	211	2011								
ЧАУ С САХАРОМ И МЯКОМ	180/107	0,1	0,0	9,8	41,0	0,00	1,12	0,90	0,00	0,00	0,00	8,37	2,02	1,39	0,06	12,13	0,00	0,00	0,00	53	2022								
КОСМОПОЛОНЧИЙ ПРОДУКТ	180	5,2	4,6	7,2	96,4	0,07	1,28	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	282,80	18,20	0,04	0,00	388	2011								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,0	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008								
Итого за прием пищи:	807	27,4	37,1	44,7	629,8	0,22	2,04	0,43	3,57	2,48	0,81	495,98	64,80	503,28	3,75	556,41	39,70	0,11	0,03										
Обед																													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,6	3,7	1,4	40,3	0,02	5,70	0,01	1,57	0,00	0,02	13,11	7,98	24,01	0,57	80,37	1,71	0,01	0,00	20	2011								
РАССОЛЫЙ ЛЕГКОМЯСНЫЙ	220	2,2	16,4	0,7	122,2	0,09	6,70	0,20	2,44	0,00	0,05	28,47	25,16	65,26	1,02	495,15	4,40	0,03	0,00	96	2011								
ПТИЦА ОТАВАННА	90	25,4	6,5	0,7	162,8	0,07	16,20	0,11	0,36	0,00	0,00	52,20	30,60	194,40	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008								
БАЛУК ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,6	13,1	15,0	194,5	0,09	12,20	0,52	2,83	0,10	0,08	50,15	28,72	66,88	1,24	437,88	6,46	0,03	0,00	51	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	2,66	232,00	2,10	0,00	0,00	389	2011								
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	107	0,4	0,3	10,5	50,3	0,03	10,70	0,01	0,67	0,00	0,02	17,12	8,56	11,77	2,35	297,48	2,14	0,01	0,00	338	2011								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,88	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,80	36,05	0,00	0,01	0,00		2008								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,90	0,00	0,00		2008								
Итого за прием пищи:	962	39,1	29,9	108,4	867,5	0,48	53,18	0,95	9,85	0,11	0,26	193,63	132,93	456,95	12,53	1 678,91	19,61	0,09	0,00										
Всего за день:	66,6	66,9	183,1	1 487,4	0,70	55,82	1,38	13,42	2,59	1,07	679,49	197,73	960,21	16,20	2 233,32	59,31	0,20	0,03											

2 День

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав													Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, кг, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	В6, мг	В12, мг	Сн, мг	Мg, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Na, мг	рассеяны	рассеяны								
Сыр (Порцинья)	14	3,3	4,1	0,0	51,0	0,01	0,10	0,05	0,04	0,00	0,04	123,20	4,90	70,00	0,14	12,32	0,00	0,00	0,00	15	2011									
Мясно (порцинья)	14	0,1	11,6	0,1	105,0	0,00	0,00	0,10	0,14	0,00	1,40	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008										
Вареники (пшеничные со сметаной)	165/15	25,0	20,6	24,7	395,4	0,06	0,27	0,13	0,35	0,32	0,29	182,10	27,24	255,67	0,50	190,41	3,43	0,04	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	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	297,48	2,14	0,01	0,00	338	2011									
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008									
Итого за прием пищи:	676	32,6	37,1	70,1	788,7	0,18	11,07	0,29	2,18	0,32	0,38	354,01	59,09	382,24	4,29	955,62	5,57	0,06	0,04											
Обед																														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	5,1	2,0	65,4	0,03	14,40	0,10	3,06	0,00	0,01	16,00	10,80	14,40	0,50	0,00	0,00	0,00	22	2008										
СУП С ПРЯТОМ И МЯСНЫМ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8,8	9,1	12,5	167,7	0,04	0,74	0,21	1,50	0,08	0,07	27,28	21,90	97,90	1,31	193,44	4,55	0,04	0,00	65	2022									
ЗАПЕКАНКА (КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ)	170	13,6	20,2	28,4	350,0	0,18	13,11	0,03	3,97	0,06	0,16	23,96	47,54	184,43	3,02	1 108,14	12,18	0,07	0,00	299	2008									
Кусель	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	411	2008										
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008									
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,50	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008									
Итого за прием пищи:	790	30,3	36,3	117,1	916,5	0,43	30,25	0,34	10,71	0,12	0,30	94,74	107,94	390,23	8,33	1 435,08	19,53	0,12	0,00											
Всего за день:	63,0	63,0	73,4	187,2	1 878,2	0,61	41,32	0,63	12,89	0,44	0,68	448,75	167,03	772,47	12,62	2 000,70	25,10	0,18	0,04											

3 день

Принят пища, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, ккал	Вит. А	Вит. С	Вит. Е	Витамин А					Витамин С					Витамин Е					Витамин В						
								В1, мкг	В2, мкг	В3, мкг	В5, мкг	В6, мкг	В9, мкг	В12, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В3, мкг	В5, мкг	В6, мкг	В9, мкг	В12, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В3, мкг	В5, мкг	В6, мкг			В9, мкг
Обед																													
Молокопродукты с мясом	150	7,5	12,7	27,1	252,2	0,08	0,14	0,10	2,73	0,59	0,16	49,49	11,63	87,25	1,20	116,53	1,29	0,02	0,02	0,02	206	2011							
Каша с мясом	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,28	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,90	16,20	0,04	0,00	0,00	386	2011							
Хлеб пшеничный	200	3,6	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	8,00	0,00	0,00	0,00	12	2021							
Итого за прием пищи:	500	20,3	20,3	74,1	250,0	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	208	2008							
Ужин																													
Овощи натуральные свежие	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	0,00	71	2011							
Суп рисовый с мясом	250	12,8	12,1	12,0	207,8	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	0,00	208	2008							
Рыба припущенная	150	26,0	5,9	0,9	169,9	0,14	4,72	0,10	0,89	0,08	0,16	77,44	87,47	398,52	1,39	753,43	248,77	1,05	0,03	0,00	227	2011							
Пюре картофельное	180	3,8	6,4	23,7	116,4	0,15	12,47	0,05	0,20	0,10	0,13	51,28	36,24	102,57	1,45	917,70	10,27	0,05	0,00	0,00	312	2011							
Сок фруктовый	210	1,0	0,2	20,6	87,8	0,02	1,69	0,00	0,00	0,00	0,02	13,23	7,56	13,23	2,65	252,00	2,10	0,00	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	11,72	2,35	297,46	2,14	0,01	0,00	0,00	338	2011							
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,89	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	58,05	0,00	0,01	0,00	0,00	338	2011							
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	208	2008							
Итого за прием пищи:	1082	61,8	28,9	116,7	906,0	0,59	45,33	0,26	4,36	0,22	0,49	206,32	198,60	716,32	13,01	2780,41	273,56	1,16	0,01	0,00	208	2008							
Всего за день:		71,7	46,3	193,8	1474,3	0,85	47,25	0,46	8,20	0,81	1,10	594,56	279,42	1112,15	16,28	3431,53	306,07	1,23	0,02	0,00									

4 день

Принят пища, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, ккал	Вит. А	Вит. С	Вит. Е	Витамин А					Витамин С					Витамин Е					Витамин В						
								В1, мкг	В2, мкг	В3, мкг	В5, мкг	В6, мкг	В9, мкг	В12, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В3, мкг	В5, мкг	В6, мкг	В9, мкг	В12, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В3, мкг	В5, мкг	В6, мкг			В9, мкг
Завтрак																													
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,6	3,9	17,4	124,0	0,06	0,80	0,02	0,24	0,00	0,00	119,20	15,20	99,20	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2008							
Сырники из творога	70	13,4	9,8	10,2	185,4	0,04	0,14	0,04	1,51	0,04	0,14	100,05	14,40	133,60	0,35	92,22	0,52	0,02	0,02	0,02	219	2008							
Молоко стуженное	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	0,00	431	2008							
Чай с сахаром и лимонном	190/107	0,3	0,1	15,2	62,0	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	385	2011							
Молоко кипяченое	200	5,9	5,1	9,6	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,08	18,99	0,00	0,00	0,00	385	2011							
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	18,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	208	2008							
Итого за прием пищи:	742	29,1	20,6	83,7	648,0	0,24	5,10	0,11	2,76	0,05	0,44	495,42	79,32	496,29	3,75	519,53	20,56	0,04	0,02	0,00									
Обед																													
Суп из свежих овощей	60	0,5	3,7	1,4	40,3	0,02	5,70	0,01	1,57	0,00	0,02	13,11	7,99	24,01	0,57	80,37	1,71	0,01	0,00	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	56,76	27,56	53,97	1,29	400,60	6,78	0,04	0,00	0,00	62	2011							
Пюре картофельное с соусом	75/90	15,6	20,9	9,3	297,9	0,06	0,80	0,05	4,45	0,00	0,13	16,34	26,93	180,49	2,94	317,52	6,55	0,04	0,00	0,00	271	2008							
Макаронные изделия отварные	170	5,4	5,4	35,4	216,0	0,07	0,00	0,03	0,92	0,00	0,00	12,44	7,91	40,71	0,92	0,00	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	6,89	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	11,72	2,35	297,46	2,14	0,01	0,00	0,00	338	2011							
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,89	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	58,05	0,00	0,01	0,00	0,00	208	2008							
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	208	2008							
Итого за прием пищи:	1007	31,4	37,4	123,4	987,7	0,41	27,26	0,35	11,99	0,09	0,30	143,83	105,18	372,25	10,67	1222,93	19,96	0,11	0,00	0,00									
Всего за день:		60,6	60,2	208,1	1816,7	0,65	32,36	0,46	14,79	0,14	0,74	639,25	184,50	836,54	14,42	1742,46	40,54	0,15	0,02	0,00									

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод м.г	Зерно-целость, мкг	Минеральные вещества											№ рацион-тыпа	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Ф, мг	Со, мг	
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЖКА	215	6,4	7,4	30,8	214,9	0,17	0,00	0,03	3,99	0,11	0,10	16,79	94,37	139,49	3,26	197,73	1,70	0,01	0,00	0,00	3,4	2008
СЫР (ПОСЫЛИМ)	14	3,3	4,1	0,0	51,0	0,01	0,10	0,05	0,04	0,00	0,04	123,20	4,90	70,00	0,14	12,32	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2011
МАСЛО (ПОСЫЛИМ)	14	0,1	11,6	0,00	105,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КОБЕЯНЫЙ 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	173,04	9,00	0,00	0,00	0,00	11	2021
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	107	0,4	0,4	10,5	50,3	0,03	0,03	0,00	0,67	0,00	0,02	17,12	8,56	11,77	2,35	297,46	2,14	0,01	0,00	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	400	17,4	26,3	84,0	645,6	0,34	11,32	0,21	5,42	0,11	0,31	262,07	144,71	357,12	7,21	745,95	12,84	0,03	0,00	0,00		
Овощи за прием пищи:																						
ОВОЩИ ЧАТВАРИЧЬЕ СВЕЖИЕ	80	0,5	0,1	1,5	8,1	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	0,00	71	2011
РАСОСЫНКИ ДЕМШАНИИ	280	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	0,00	95	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	185	16,0	24,3	13,4	336,4	0,14	5,80	0,38	4,68	0,00	0,14	31,61	32,95	165,72	1,95	517,17	8,63	0,12	0,02	0,00	308	2008
СОК ЯРЧКОВЫЙ	210	0,2	20,6	0,0	87,6	0,02	1,95	0,00	0,00	0,00	0,02	13,23	7,56	13,23	2,85	252,00	2,10	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	5,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ РАЖОЧНИ	805	26,8	30,6	96,2	787,1	0,45	23,98	0,59	9,08	0,00	0,31	115,42	101,67	346,56	9,35	1 908,54	20,48	0,17	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		44,2	66,9	180,2	1 412,6	0,79	35,30	0,80	14,51	0,11	0,62	397,49	246,39	705,68	16,56	2 254,39	33,32	0,20	0,02	0,00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод м.г	Зерно-целость, мкг	Витамины											Минеральные вещества							№ рацион-тыпа	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Со, мг						
ОБИДАН СО СТИПЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	10,9	19,2	68,2	489,1	0,13	0,10	0,06	3,88	0,24	0,17	89,00	21,29	127,57	0,93	206,97	3,83	0,03	0,03	0,03	401	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/107	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	0,00	53	2022			
МОЛОКО КИРПИЧНОЕ	200	5,9	9,8	116,4	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	0,00	385	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	632	20,7	24,7	113,0	789,1	0,26	2,32	0,10	4,86	0,24	0,42	324,09	63,44	322,88	2,16	993,66	22,82	0,04	0,03	0,03					
Итого за прием пищи:																									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	80	0,6	6,1	2,0	65,4	0,03	14,40	0,10	3,06	0,00	0,00	18,00	10,80	14,40	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22	2008			
ЦИЦ ЗЕЛЕНЬЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,0	8,0	8,5	119,1	0,04	2,41	0,03	2,67	0,12	0,05	26,60	10,26	35,77	0,54	184,47	3,56	0,06	0,00	0,00	89	2011			
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	150	21,0	25,8	4,5	341,9	0,08	0,83	0,10	1,49	0,00	0,15	13,48	20,77	180,62	1,70	245,87	6,53	0,14	0,02	0,00	290	2011			
КАША РАСОСЫНЧАЯ РИСОВАЯ	190	4,4	10,0	46,2	282,6	0,04	0,00	0,05	0,55	0,18	0,04	14,58	30,36	89,27	0,63	66,55	0,90	0,03	0,00	0,00	55	2022			
КОПОЛТ ИЗ СМЕСИ СЛОУФЕРУТОВ	107	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011			
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	45	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	0,00	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,4	0,3	22,8	106,6	0,07	0,00	0,00	0,89	0,00	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	59,05	0,00	0,01	0,00	0,00	2008				
ХЛЕБ РАЖОЧНИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	10,42	0,30	0,32	137,88	106,69	414,13	8,72	921,33	17,95	0,25	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	1072	35,2	61,1	125,3	1 116,6	0,38	28,34	0,29	10,42	0,30	0,54	461,97	170,43	737,01	10,88	1 514,99	40,77	0,29	0,08	0,08					
Итого за день:		85,9	75,8	238,3	1 875,6	0,64	30,66	0,39	15,28	0,54	0,74	461,97	170,43	737,01	10,88	1 514,99	40,77	0,29	0,08	0,08					

Премн пицц, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, М, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Сн, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Со, мг								
Сыр голландский	14	3,3	4,1	0,0	51,6	0,01	0,10	0,05	0,04	0,00	0,04	0,00	0,04	123,20	4,90	70,00	0,14	12,32	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2011			
Масло подсолнечн	14	0,1	11,6	0,1	105,0	0,00	0,00	0,10	0,14	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008			
Каша манная жидкая с маслом сливочным	155	4,5	23,2	165,6	0,04	0,40	0,03	0,70	0,00	0,10	64,21	12,69	73,06	0,28	141,88	6,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6	2022			
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	0,00	0,00	0,00	8	2021			
Пршники	28	1,7	1,3	21,0	102,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,08	2,42	14,00	0,22	18,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6	2008			
Рисомолочный продукт	160	5,2	4,9	7,2	95,4	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	18,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011			
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011			
Итого за премн пицц:	851	18,7	28,0	88,7	678,3	0,22	1,80	0,23	1,99	0,06	0,50	492,98	67,61	380,30	2,56	527,09	23,04	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
Обед																											
Салат из свежих огурцов	60	0,5	3,7	1,4	40,3	0,02	5,70	0,01	1,57	0,00	0,02	13,11	7,86	24,01	0,57	80,37	1,71	0,01	0,01	0,00	0,00	20	2011				
Суп картофельный с мясными фаршадельками	250	11,0	10,3	18,1	200,2	0,13	9,21	0,22	1,58	0,07	0,13	33,91	37,21	140,80	2,25	784,16	10,07	0,06	0,00	0,00	0,00	104	2011				
Поджарка из рыбы	119	17,3	9,6	9,0	192,9	0,11	2,86	0,01	4,00	0,00	0,10	56,21	58,71	255,68	1,31	532,80	155,60	0,07	0,02	0,00	0,00	231	2011				
Пюре картофельное	160	3,8	6,3	25,7	175,6	0,15	12,48	0,05	0,20	0,00	0,13	51,25	36,22	102,48	1,49	917,12	10,27	0,05	0,00	0,00	0,00	312	2011				
Сок фруктовый	210	1,0	0,2	20,6	87,6	0,02	1,88	0,00	0,00	0,00	0,02	13,23	7,58	13,23	2,65	282,00	2,10	0,00	0,00	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	0,87	0,00	0,02	17,12	8,56	11,77	2,35	287,46	2,14	0,01	0,00	0,00	0,00	338	2011				
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	386	2011				
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008					
Итого за премн пицц:	1022	41,2	31,3	131,6	978,0	0,53	42,61	0,30	10,28	0,16	0,49	205,33	182,24	633,58	13,58	3 000,21	194,69	0,81	0,00	0,00	0,00	2008					
Всего за день:		89,9	89,2	218,3	1 554,3	0,85	44,41	0,53	12,27	0,24	0,99	657,69	249,85	1 013,88	18,14	3 527,30	207,73	0,86	0,00	0,00	0,00	0,02					

Премн пицц, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, М, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Сн, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Со, мг								
Омлет натуральный	150	14,0	27,0	2,7	310,2	0,06	0,20	0,35	2,47	2,56	0,45	93,79	15,63	210,74	2,41	205,13	24,31	0,05	0,03	0,00	0,00	210	2011				
Сырники из творога	65	12,5	9,3	9,7	174,4	0,03	0,13	0,03	1,46	0,04	0,14	92,80	13,36	124,05	0,33	85,73	0,47	0,02	0,02	0,00	0,00	219	2008				
Молочко стученное	15	1,1	1,2	6,1	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	0,00	0,00	308	2011				
Чай с сахаром и лимонном	190/107	0,1	0,0	9,9	41,0	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	6,37	2,02	1,38	0,05	12,13	0,00	0,00	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	0,87	0,00	0,02	17,12	8,56	11,77	2,35	287,46	2,14	0,01	0,00	0,00	0,00	338	2011				
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	386	2011				
Итого за премн пицц:	594	31,8	38,3	65,9	742,0	0,21	12,21	0,40	5,61	2,81	0,89	285,13	60,69	419,52	6,18	719,70	27,97	0,10	0,05	0,00	0,00	2008					
Обед																											
Суп из свежих картофеля	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	6,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011				
Тестели с соусом	290	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	3,09	0,03	0,00	0,00	0,00	87	2011				
Картофель жареный	90	12,1	19,6	13,7	279,1	0,05	1,88	0,04	4,87	0,00	0,06	18,86	20,18	116,79	1,89	290,19	5,51	0,04	0,00	0,00	0,00	284	2008				
Сок фруктовый	150	3,5	5,0	9,2	97,8	0,05	35,88	0,03	0,25	0,00	0,08	90,30	28,99	57,37	1,84	370,90	6,00	0,02	0,00	0,00	0,00	323	2011				
Молочко стученное	200	5,8	5,1	9,8	110,5	0,05	1,88	0,00	0,00	0,00	0,02	13,23	7,56	13,23	2,65	282,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011				
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	386	2011				
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008					
Итого за премн пицц:	1060	32,3	38,7	108,7	890,6	0,42	70,42	0,44	9,82	0,09	0,59	419,74	138,08	477,88	10,90	1 721,52	39,68	0,10	0,00	0,00	0,00	2008					
Всего за день:		64,1	74,0	174,6	1 632,7	0,83	82,83	0,84	15,43	2,70	1,22	684,87	198,76	897,40	17,08	2 441,22	67,65	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00					

Премн пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества											№ рачет-туры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кг, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Маг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Ф, мг	Na, мг	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,8	3,9	17,4	124,0	0,06	0,80	0,02	0,24	0,00	0,00	119,20	15,20	99,20	1,20	0,90	0,00	0,00	0,00	112	2008	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	0,05	0,82	0,02	0,00	0,00	0,12	112,08	20,39	91,05	0,46	173,84	8,00	0,00	0,00	11	2008	
КОФЕИНЫ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,1	2,7	20,8	116,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	8,12	5,60	25,20	0,59	30,80	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	200	5,2	4,3	7,2	95,4	0,07	1,28	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	282,80	16,20	0,04	0,00	0,00	308	2008
МАКРОПОЛОННЫЙ ПРОДУКТ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	659	19,1	13,9	87,9	660,6	0,28	2,89	0,00	1,35	0,00	0,47	466,88	62,89	429,46	3,43	531,94	25,20	0,05	0,00			
Итого за прием пищи:																						
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,7	1,4	40,3	0,02	5,70	0,01	1,57	0,00	0,02	13,11	7,98	24,01	0,57	80,37	1,71	0,01	0,00	20	2008	
СУП КАРПОВЫЙ С БОРЩОМ	250	6,4	4,5	16,6	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	98	2008	
САЛАТ ПОДМАШИВУ	175	16,6	16,9	11,7	304,0	0,14	8,48	0,02	3,15	0,00	0,15	22,22	38,76	180,70	2,85	895,53	11,53	0,07	0,00	299	2011	
САЛАТ ПОДМАШИВУ	210	1,0	0,2	20,6	87,5	0,02	1,68	0,00	0,00	0,00	0,02	13,23	7,56	13,23	2,65	282,00	2,10	0,00	0,00	389	2011	
СОК ФРУКТОВЫЙ	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	287,46	2,14	0,01	0,00	338	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,56	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	208	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	88,00	2,80	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОМ	302	32,1	28,0	115,1	843,6	0,94	33,56	0,25	7,77	0,00	0,28	136,18	126,86	454,21	13,32	1 657,96	20,28	0,10	0,00			
Итого за прием пищи:																						
Всего за день:		61,2	41,9	203,0	1 404,1	0,82	36,14	0,34	9,12	0,00	0,75	803,06	209,74	882,67	16,75	2 189,90	45,48	0,15	0,00			

10 день

Премн пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества											№ рачет-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кг, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Маг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Ф, мг	Na, мг
САЛЮНИНА ИЗ ТВОРОГА	65	12,5	9,3	9,7	174,4	0,03	0,13	0,03	1,46	0,04	0,14	92,90	13,38	124,05	0,33	85,73	0,47	0,02	0,02	219	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,2	6,1	47,7	0,01	0,06	0,01	0,03	0,01	0,05	41,45	4,59	29,57	0,03	54,79	1,05	0,01	0,00	189	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	155	5,5	6,6	27,0	190,1	0,12	0,40	0,03	0,89	0,08	0,10	67,40	31,37	118,39	0,88	175,25	8,19	0,01	0,00	385	2011
МОЛОКО КИРГЕНСКОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,82	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	53	2022
Чай с сахаром и лимоном	190/107	0,1	0,0	0,0	41,0	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	2,82	1,38	0,96	12,13	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	6,1	2,0	65,4	0,03	4,40	0,10	3,96	0,00	0,00	18,00	10,50	14,40	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	113	2011
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	290	2,7	5,7	13,5	115,8	0,10	2,42	0,02	2,22	0,11	0,03	23,04	6,97	29,45	0,42	44,17	1,58	0,00	0,01	113	2011
ПЛОД	200	22,8	23,3	35,7	444,3	0,10	0,26	0,00	3,80	0,00	0,16	33,34	46,49	235,88	3,10	515,43	9,81	0,09	0,00	285	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	287,46	2,14	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	108,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,04	10,33	14,85	37,80	0,90	58,05	0,00	0,01	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	88,00	2,80	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОМ	302	32,1	28,2	115,2	823,0	0,94	27,92	0,38	11,73	0,11	0,27	109,54	101,03	372,60	9,37	988,04	16,43	0,11	0,02		
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:		62,1	68,8	204,7	1 603,2	0,94	30,73	0,49	15,09	0,24	0,81	596,38	192,52	839,92	11,84	1 698,46	45,13	0,16	0,04		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. Са, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	С, мг	Se, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг		
Завтрак																													
БУТЕРБРОД ГОРЧИИ С СЫРОМ	50	6,8	9,8	12,6	166,3	0,05	0,15	0,10	0,94	0,06	0,07	189,29	15,53	125,89	0,72	51,16	0,06	0,01	0,00	11	2008								
ЗАПЕКАЧКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СЛУЩЕННЫМ	150/200	28,0	20,0	44,7	442,7	0,09	0,41	0,10	2,09	0,11	0,40	298,88	42,58	342,21	1,12	311,38	3,44	0,04	0,03	224	2008								
КАСЕЛЬ	200	0,1	0,1	2,79	113,0	0,01	2,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,00	2,00	6,00	0,40	0,00	0,00	0,00	411	2008									
ПОДЛИ 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	40	3,1	0,3	20,1	84,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,90	0,00	0,01	0,00	2008									
Итого за прием пищи:	877	39,3	30,5	103,8	867,1	0,24	13,28	0,21	4,28	0,17	0,51	509,49	82,17	321,36	5,39	711,80	5,58	0,07	0,03										
Обед																													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,5	0,1	1,5	6,4	0,02	0,10	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЧЬКАМИ	200	9,9	9,4	18,1	186,4	0,12	9,10	0,22	1,56	0,06	0,12	33,12	36,12	131,38	2,12	788,14	9,37	0,06	0,00	104	2011								
КОЛБАСА РЫБЕЧНАЯ С БЕЛКОМ КАРТОФЕЛЬНЫМ	70/30	9,5	12,9	11,5	202,2	0,05	4,83	0,03	2,14	0,03	0,09	39,89	21,86	105,33	1,75	282,17	5,43	0,02	0,00	276	2008								
ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	179,6	0,15	12,46	0,05	0,28	0,09	0,13	51,25	36,22	102,48	1,45	917,12	10,27	0,05	0,00	312	2011								
СОК ФРУКТОВЫЙ	210	1,0	0,2	20,6	87,6	0,02	1,88	0,00	0,60	0,00	0,02	13,23	7,56	13,23	2,65	282,00	2,10	0,00	0,00	389	2008								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	23,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,04	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2008									
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	900	31,9	29,6	123,6	891,6	0,53	34,26	0,31	6,13	0,18	0,45	171,79	136,16	463,13	11,57	2 406,53	31,97	0,15	0,00										
Всего за день:		71,2	60,1	229,4	1 788,6	0,77	47,52	0,52	10,41	0,35	0,96	681,28	218,33	984,51	16,98	3 118,13	37,55	0,22	0,03										

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. Са, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	С, мг	Se, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг		
Завтрак																													
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	6,9	10,5	37,6	278,0	0,16	1,63	0,06	1,42	0,12	0,13	97,29	41,34	143,86	1,79	268,23	9,62	0,01	0,00	63	2022								
КОФЕ С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	102,3	0,03	0,52	0,02	0,80	0,00	0,12	11,25	27,49	95,58	0,87	206,89	8,00	0,00	0,00	12	2021								
КОМОСИТОВЫЙ ПРОДУКТ	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00	385	2011								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	23,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2008									
Итого за прием пищи:	630	19,6	18,3	84,9	594,1	0,34	3,41	0,13	2,53	0,12	0,59	436,04	110,53	452,44	3,84	820,52	34,82	0,06	0,00										
Обед																													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	0,10	0,01	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯГОДАМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,00	0,21	0,30	0,00	0,20	50,00	33,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00	99	2008									
БЕЗСЛАДОМЫЙ ОТВАРНОЙ	125	19,5	28,2	6,8	371,3	0,08	1,24	0,03	4,32	0,00	0,14	41,10	23,93	182,78	2,54	412,17	10,68	0,06	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	1 004,95	8,83	0,05	0,00	125	2011								
КОМОСИТОВЫЙ ПРОДУКТ	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	0,53	0,00	0,00	0,00	55	2022									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	50	3,8	0,3	23,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,04	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2008									
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008									
Итого за прием пищи:	1032	37,6	41,6	122,1	1 031,2	0,64	47,07	0,40	7,87	0,13	0,38	170,75	148,22	528,84	12,03	2 021,91	25,65	0,13	0,00										
Всего за день:		67,2	69,9	207,0	1 423,2	0,98	50,48	0,53	10,50	0,25	0,95	606,79	258,75	981,28	15,87	2 942,43	60,47	0,19	0,00										

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	С, мг	Se, мг					
Завтрак																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНИ	200	5,2	10,5	30,3	239,0	0,10	0,50	0,06	0,74	0,14	0,13	106,00	30,73	123,50	0,71	182,22	9,57	0,02	0,00	0,00	59	2022					
КОФЕЛИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	112,00	20,38	91,06	0,46	173,84	9,00	0,05	0,00	0,00	11	2021					
Пирожки	28	1,7	1,3	21,0	102,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,06	2,52	14,00	0,22	19,88	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2008					
ВЯЗКОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,2	4,5	7,2	85,4	0,07	1,28	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,16	282,80	16,20	0,04	0,00	0,00	386	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	2,00	0,01	0,00	0,00	2008						
Итого за прием пищи:	688	19,6	19,1	101,0	681,3	0,32	2,28	0,13	1,05	0,14	0,00	448,64	95,33	443,96	2,57	713,24	34,77	0,07	0,00	0,00							
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,2	1,4	40,3	0,02	5,70	0,01	0,21	1,46	0,00	0,12	50,14	54,74	162,26	1,66	89,42	81,84	0,36	0,01	106	2011					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	10,5	3,6	18,6	148,1	0,16	9,81	0,23	1,57	1,46	0,06	0,12	50,14	54,74	162,26	1,66	89,42	81,84	0,36	0,01	106	2011					
РЫБА ПУШЕННАЯ С СОУСОМ	100	9,6	15,5	10,9	224,7	0,05	2,25	0,05	3,95	0,11	0,10	28,83	20,68	112,21	1,96	234,21	5,69	0,03	0,00	274	2011						
ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,4	25,7	178,4	0,15	12,47	0,05	0,29	0,10	0,13	51,26	36,24	102,57	1,45	912,70	10,27	0,05	0,00	312	2011						
СОК ФРУКТОВЫЙ	210	1,0	0,2	20,8	87,6	0,02	1,88	0,00	0,00	0,00	0,02	13,23	7,66	13,23	2,85	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	9,96	11,77	2,35	297,46	2,14	0,01	0,00	338	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,0	0,3	25,1	118,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	2,00	0,01	0,00	0,00	2008						
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	50	0,4	0,4	21,2	102,0	0,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	2008						
Итого за прием пищи:	1007	33,0	30,5	134,0	949,3	0,60	42,61	0,35	10,02	10,02	0,27	448,19	161,16	531,95	13,86	2773,68	106,55	0,47	0,01	0,01							
Всего за день:		62,7	49,6	235,1	1 810,2	0,92	44,89	0,49	11,87	11,87	0,41	1,08	642,83	256,49	975,61	16,23	3 486,90	141,32	0,54	0,01	0,01						

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	С, мг	Se, мг					
Завтрак																											
РЫЛА 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	69,56	0,51	56,35	8,05	0,02	0,01	0,00	209	2011					
БРИНЬ С МАКСИМ СЫВОЧНЫМ	110	5,7	9,5	37,1	256,6	0,08	0,00	0,03	1,96	0,10	0,04	13,90	9,18	49,82	0,54	76,71	0,66	0,01	0,02	386	2011						
Чай с молоком	140/50/10	1,6	1,2	12,3	66,6	0,01	0,29	0,01	0,00	0,00	0,07	56,67	9,34	41,19	0,55	90,96	4,50	0,00	0,00	0,00	57	2022					
ВЯЗКОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,28	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,16	282,80	16,20	0,04	0,00	0,00	386	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	2,00	0,01	0,00	0,00	2008						
Итого за прием пищи:	880	21,2	20,0	82,0	898,3	0,26	1,55	0,19	3,50	0,99	0,60	320,00	64,57	372,56	3,18	551,34	28,60	0,08	0,03	0,03							
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	2,0	6,1	2,0	65,4	0,03	14,40	0,10	3,96	0,00	0,00	18,00	10,80	14,40	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22	2008					
РАССОЛЫШНИК	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	0,00	89	2008					
РЫБА (ОБЕД) 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	0,00	0,00	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	25,28	38,59	95,80	1,68	1023,82	9,00	0,05	0,00	0,00	310	2011					
КОМПОТ ЯЗЫСЯ С 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	0,00	0,00	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	9,96	11,77	2,35	297,46	2,14	0,01	0,00	0,00	338	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	2,00	0,01	0,00	0,00	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	2008						
Итого за прием пищи:	1082	49,1	20,9	144,0	944,8	0,87	50,11	0,55	7,74	0,09	0,42	202,20	225,89	754,71	10,41	2 439,33	345,65	1,46	0,04	0,04							
Всего за день:		70,2	41,0	196,0	1 443,1	0,93	51,96	0,74	11,24	1,08	1,02	522,20	290,26	1 272,27	13,59	2 990,87	375,25	1,54	0,07	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, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	С, мг	Se, мг			
Итого за весь период	690,9	622,0	2 623,6	22 294,2	10,70	631,17	8,58	174,98	9,00	12,73	8 186,61	3 120,19	12 828,60	211,48	35 494,50	1 405,69	6,11	0,44						
Среднее значение за период	60,8	58,7	201,8	1 931,7	0,77	45,08	0,81	12,50	0,71	0,91	594,76	222,87	816,33	211,48	12 828,60	106,12	0,44	0,03						
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	15,3	33,2	51,5																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет/подросток	625	972

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1														Факт. за 14 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге-тическая ценность, ккал		
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14											
Хлеб ржаной	48	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	58	50	708	51	3	105	3,3	0,4	21,4	103,1	
Хлеб пшеничный	90	95	109	95	121	100	95	100	95	149	100	113	100	100	113	100	1472	105	15	117	7,9	0,6	51,6	243,5	
Мука	9	3,3	17,2	10,3	3,9	90,1	7,1	18,3	27,3	2,3	5	2,3	52,8				239,9	17,1	8,1	190	1,8	0,2	11,6	55,5	
Крупа (злаки), Бобовые	27	5	15	15	51,6	64,3	23	7,5	20	75,3	10	60	31,4				378,1	27	27	100	2,9	0,5	17,7	86,4	
Макаронные изделия	9		37,5	73,8					16								127,3	9,1	0,1	101	1,0	0,1	6,2	29,8	
Картофель	112,2	120,7	157,8	154	20	127,9	25	253,9	150	253,9	226,6	254	255	255	255	255	1998,8	142,8	30,6	127	2,8	0,6	22,6	106,6	
Овощи разные, зелень	168	176,4	90,4	83	152,3	148,1	139,7	136,6	93	92,8	113	110	117,7	109	107	107	1948,3	139,2	-28,8	83	1,8	0,2	7,2	39,0	
Фрукты свежие	111	114	107	107	114	107	114	107	114	114	107	138	107	107	107	107	1564	112	1	101	0,4	0,4	10,8	52,1	
Фрукты сухие	9		21	21	21	21	21	210	210	210	210	210	210	210	210	210	1880	120	9	100	0,6	0,1	11,8	50,1	
Соки фруктовые (овощные)	120	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210				100	0,6	0,1	11,8	50,1	
Масло	42		94,3	64	73,5			45,6	57	79	105,3	77,9	98,8	38			733,4	52,4	10,4	125	9,5	8,1		110,8	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18																			0					
Птица	21	129,6			79,3	112,5											321,4	23	2	109	4,1	4,1	0,3	53,0	
Рыба	34,9			166,4			102,6					50	220,5				539,5	38,5	3,7	111	6,0	0,3		26,9	
Молоко	180	38		155	371	100	311	105	310	200	347	160	172	224	50	50	2543	182	2	101	4,8	4,3	11,0	102,8	
Кисломолочные продукты	90	180		180				180		180		180	180	180	180	180	260	90	90	100	2,6	2,3	3,6	47,7	
Творог	30		124		70			65		65	140						464	33	3	110	5,8	2,9	1,0	54,3	
Сыр	6	21,3	14		14		14				20,8						84,1	6	6	100	1,4	1,8		21,7	
Сметана	6	10,7	15		10		28,8				13,5		36,8	7,5			122,3	8,7	2,7	100	0,2	1,3	0,3	17,5	
Масло сливочное	18	24,6	26	21,9	7,4	21,2	21,1	25,3	24,1	6,6	5	12,5	21,7	15,9	18,2	18,2	251,5	18	18	100	0,2	1,3	0,1	131,1	
Масло растительное	9	14,3	16,6	3,2	21,4	15,2	23,4	14,9	19,2	9,6	21,1	10,5	8,8	14,1	11,2	203,5	14,5	5,5	162	14,5	14,2	0,1	127,6		
Яйцо	24	100,6	11,9	21,6	6,2	9,2	3,2	105,8	3,2	6,7	6,8		7,5	40,3	319,8	22,8	251,7	18	-1,2	95	2,8	2,6	0,1	34,8	
Сахарный песок	18	10	29,1	10	31,7	12,2	20,8	14	12,6	11,6	25	14	24	22,7	28	28	84	6	6	100	0,4	0,4	4,5	69,6	
Кондитерские изделия	6							28		28							84	6	6	100	0,4	0,4	4,5	23,0	
Чай	0,6	1			1		1	1	1	1	1						7	0,6	0,6	100	0,1	0,1	0,2	1,2	
Какао	0,6			4									4				8	0,6	0,6	100	0,1	0,1	0,1	1,6	
Кофейный напиток	1,2					6				6				6			18	1,3	0,1	107	0,1	0,1	0,7	3,2	
Дрожжи	0,12						0,9										48	0,12	3	100	0,1	0,1	2,6	0,2	
Крахмал	1,8		24								24						48	3	1,2	190				10,6	
Соль	1,8	1,4	1,1	2,1	1,1	1,1	2,2	3,1	2,4	1	2,5	3,2	2	2,3	1,4	1,4	26,9	1,9	0,1	107					
Специи	1,2																		-1,2	0	60,4	60,0		202,5	1 603,7