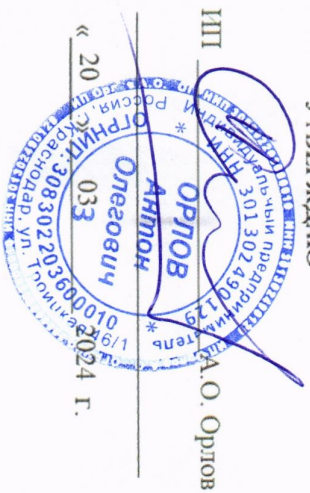


УТВЕРЖДАЮ

ИИ  
 А.О. Орлов  
 \*  
 ОРЛОВ  
 Антон  
 Олегович  
 033  
 « 20 » \_\_\_\_\_ 2024 г.



Разработано совместно с врачом-диетологом


« 20 » 03 2024 г.



С. В.

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_  
 « 20 » 03 2024 г.



10-дневное диетическое меню лагеря дневного пребывания

для обучающихся в МБОУ Гимназия №7 Волковой Е.Д.

(категория питающихся 12-18 лет)

г. Крымск 2024 г.

1 День

Прием пищи, 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, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	С, мг	Se, мг																				
<b>Обед</b>																																							
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	6,43	5,98	12,34	128,97	0,05	0,06	0,04	0,72	0,00	0,06	154,46	10,73	103,49	1,24	58,40	1,98	0,01	0,00	7	2011																		
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	200	26,95	25,79	5,38	451,65	0,04	0,34	0,09	3,91	0,00	0,31	235,67	29,80	279,50	0,56	200,83	2,70	0,04	0,04	219	2011																		
ЧАЙ	200	0,39	0,00	0,81	4,81	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,18	9,78	14,83	1,48	50,21	0,00	0,00	0,00	8/1	2021																		
ХЛЕБ РУКАНОЙ	100	6,92	0,98	42,39	203,98	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	18,00	19,00	87,00	4,00	138,00	5,80	0,00	0,00		2008																		
Итого за прием пищи:	550	40,39	32,65	60,92	790,38	0,48	0,48	0,13	6,33	0,00	0,47	425,31	69,29	494,82	7,28	445,44	9,98	0,05	0,04																				
<b>Ужин</b>																																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	28,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011																		
ЦУП НА СВЕЖЕМ КАПУСТЫ С КАРТОВЕЛЕМ	250	1,91	5,05	8,97	88,15	0,05	13,50	0,23	2,29	0,00	0,04	51,92	22,20	43,38	1,00	321,18	3,00	0,03	0,00	88	2011																		
ГУЛЯШ	100	14,39	17,13	0,80	221,71	0,03	0,40	0,00	2,57	0,00	0,08	14,13	15,48	125,21	1,84	275,18	5,99	0,04	0,00	260	2011																		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,42	5,53	27,91	175,43	0,16	14,12	0,01	2,28	0,00	0,11	22,73	37,73	92,63	1,80	1002,93	8,83	0,05	0,00	125	2011																		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СЛЮЖЕВУКОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2011																		
ХЛЕБ РУКАНОЙ	90	5,96	0,79	38,15	183,56	0,16	0,00	0,00	1,98	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,80	122,40	5,04	0,00	0,00		2008																		
Итого за прием пищи:	920	26,68	28,70	79,33	692,86	0,46	53,02	0,41	9,51	0,00	0,34	127,08	114,31	366,50	9,04	2 012,29	25,66	0,12	0,00																				
Всего за день:		67,07	61,35	140,25	1 483,24	0,79	54,10	0,61	19,90	0,00	1,13	746,67	220,98	1 108,23	18,48	2 695,58	35,70	0,20	0,07																				

2 День

Прием пищи, 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, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	С, мг	Se, мг																				
<b>Завтрак</b>																																							
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2008																		
КОШЕЦЫ ДОМАШНИЕ	100	12,48	21,31	2,92	303,12	0,12	0,18	0,00	2,61	0,00	0,08	9,88	17,89	119,52	1,69	245,95	5,16	0,04	0,00	271	2011																		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	9,77	8,37	44,25	281,03	0,26	0,00	0,00	7,83	0,00	0,14	20,89	145,00	214,74	5,05	304,02	2,84	0,02	0,00	171-1	2011																		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СЛЮЖЕВУКОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2011																		
ХЛЕБ РУКАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008																		
Итого за прием пищи:	640	28,12	39,11	80,30	807,53	0,51	7,18	0,19	11,76	0,00	0,32	90,47	191,09	423,46	9,84	947,17	11,16	0,06	0,00																				
<b>Обед</b>																																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВощЕЙ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	0,01	3,88	0,00	2,86	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,38	6,79	0,02	0,00	52	2011																		
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	1,23	4,88	9,37	177,92	0,05	4,60	0,20	2,15	0,00	0,04	26,05	17,32	37,45	0,68	322,29	3,30	0,02	0,00	108	2011																		
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	22,79	23,72	33,77	439,42	0,08	0,48	0,00	3,71	0,00	0,14	26,93	45,11	233,36	2,93	430,94	9,15	0,08	0,01	244	2011																		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011																		
ЧАЙ	200	0,39	0,00	0,81	4,81	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,18	9,78	14,83	1,48	50,21	0,00	0,00	0,00	8/1	2021																		
ХЛЕБ РУКАНОЙ	90	5,96	0,79	38,15	183,56	0,16	0,00	0,00	1,98	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,80	122,40	5,04	0,00	0,00		2008																		
Итого за прием пищи:	940	32,18	35,88	100,18	946,17	0,33	19,04	0,42	11,13	0,00	0,32	134,66	116,50	412,62	12,11	1 483,20	26,28	0,13	0,01																				
Всего за день:		60,30	74,99	180,48	1 753,70	0,94	36,33	0,67	24,34	0,00	0,74	387,53	329,29	952,53	25,70	2 769,77	41,40	0,21	0,01																				

3 День

Применение пищи, 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, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг	Na, мг	К, мг	Сl, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг		
ЗАПЕКАКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,50	18,85	15,60	487,80	0,09	0,40	0,10	0,00	0,00	0,39	282,49	50,54	391,97	1,78	282,28	1,44	0,05	0,05	0,05	223	2005									
ЧАЙ	200	0,39	0,00	0,81	4,81	0,00	0,08	0,00	0,00	0,02	17,18	9,78	14,83	1,48	50,21	0,00	0,00	0,00	0,00	8/1	2021										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011										
ХЛЕБ РЖАНОУИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008	2008										
Итого за прием пищи:	550	39,60	19,69	47,41	641,59	0,21	10,48	0,11	1,73	0,00	0,47	324,67	77,80	461,30	7,46	678,47	6,24	0,06	0,05												
Обед																															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	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										
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	12,85	9,22	0,43	180,32	0,14	9,39	4,45	3,01	0,00	1,10	18,81	11,53	185,03	4,01	210,58	5,60	0,13	0,02	261	2011										
КАРТОФЕЛЬ ОВЯННОЙ	180	3,42	8,82	27,91	205,95	0,16	14,12	0,01	3,75	0,00	0,11	22,73	37,73	92,69	1,60	1 002,93	8,83	0,05	0,00	125	2011										
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2011										
ХЛЕБ РЖАНОУИ	60	3,87	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	2008										
Итого за прием пищи:	640	20,84	18,77	56,27	522,66	0,44	33,51	4,47	8,18	0,00	1,30	83,44	76,46	371,92	9,01	1 436,71	20,79	0,20	0,02												
Ужин																															
ИЖРА КАКАЮВА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008										
СУПЫ ША ДЮАЛЬЕРА	250	0,14	4,86	0,80	118,04	0,00	0,40	0,00	2,12	0,00	0,00	17,86	3,78	6,40	0,14	18,36	0,00	0,00	0,00	113	2011										
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	100	22,15	18,96	0,80	281,96	0,05	0,40	0,00	0,72	0,00	0,13	16,50	23,06	188,52	2,76	415,36	9,08	0,06	0,00	105	2011										
КАША РАССОЛ-ПЛАТА ГРЕЧЕВАЯ	180	9,77	8,37	44,25	291,03	0,26	0,00	0,00	7,83	0,00	0,14	20,89	145,00	214,74	5,05	304,02	2,64	0,02	0,00	171,1	2011										
ЧАЙ	200	0,39	0,00	0,81	4,81	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,18	9,78	14,83	1,48	50,21	0,00	0,00	0,00	8/1	2021										
ХЛЕБ РЖАНОУИ	90	5,96	0,79	38,15	183,56	0,16	0,00	0,00	1,98	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00	2008	2008										
Итого за прием пищи:	920	40,31	41,87	92,51	960,40	0,49	7,88	0,19	12,65	0,00	0,41	129,63	213,68	540,79	13,73	1 225,35	17,06	0,08	0,00												
Всего за день:		61,15	60,64	148,78	1 473,06	1,00	51,80	4,71	22,93	0,00	1,94	355,62	324,15	1 090,99	26,73	3 076,42	39,93	0,31	0,04												

4 День

Применение пищи, 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, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг	Na, мг	К, мг	Сl, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	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										
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	12,85	9,22	0,43	180,32	0,14	9,39	4,45	3,01	0,00	1,10	18,81	11,53	185,03	4,01	210,58	5,60	0,13	0,02	261	2011										
КАРТОФЕЛЬ ОВЯННОЙ	180	3,42	8,82	27,91	205,95	0,16	14,12	0,01	3,75	0,00	0,11	22,73	37,73	92,69	1,60	1 002,93	8,83	0,05	0,00	125	2011										
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2011										
ХЛЕБ РЖАНОУИ	60	3,87	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	2008										
Итого за прием пищи:	640	20,84	18,77	56,27	522,66	0,44	33,51	4,47	8,18	0,00	1,30	83,44	76,46	371,92	9,01	1 436,71	20,79	0,20	0,02												
Обед																															
ИЖРА КАКАЮВА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008										
СУПЫ ША ДЮАЛЬЕРА	250	0,14	4,86	0,80	118,04	0,00	0,40	0,00	2,12	0,00	0,00	17,86	3,78	6,40	0,14	18,36	0,00	0,00	0,00	113	2011										
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	100	22,15	18,96	0,80	281,96	0,05	0,40	0,00	0,72	0,00	0,13	16,50	23,06	188,52	2,76	415,36	9,08	0,06	0,00	105	2011										
КАША РАССОЛ-ПЛАТА ГРЕЧЕВАЯ	180	9,77	8,37	44,25	291,03	0,26	0,00	0,00	7,83	0,00	0,14	20,89	145,00	214,74	5,05	304,02	2,64	0,02	0,00	171,1	2011										
ЧАЙ	200	0,39	0,00	0,81	4,81	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,18	9,78	14,83	1,48	50,21	0,00	0,00	0,00	8/1	2021										
ХЛЕБ РЖАНОУИ	90	5,96	0,79	38,15	183,56	0,16	0,00	0,00	1,98	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00	2008	2008										
Итого за прием пищи:	920	40,31	41,87	92,51	960,40	0,49	7,88	0,19	12,65	0,00	0,41	129,63	213,68	540,79	13,73	1 225,35	17,06	0,08	0,00												
Всего за день:		61,15	60,64	148,78	1 473,06	1,00	51,80	4,71	22,93	0,00	1,94	355,62	324,15	1 090,99	26,73	3 076,42	39,93	0,31	0,04												

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг			С, мг			А, мг			Е, мг			Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг		Fe, мг		К, мг				I, мкг	F, мг	Se, мг
						Завтрак	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг					F, мг	Se, мг									
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	3,25	67,66	0,02	25,30	0,00	0,00	2,12	0,00	0,02	41,98	14,36	31,01	0,59	260,50	2,73	0,01	0,00	47	2011										
ПИВО ИЗ ГОРЬКИЧА	200	22,78	23,72	33,77	438,42	0,08	4,48	0,21	3,71	0,00	0,14	28,83	45,11	233,36	2,83	430,94	9,45	0,08	0,01	244	2011											
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011										
ХЛЕБ РЖАНОИ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0,00	2008											
Итого за прием пищи:	560	28,36	28,36	62,45	628,46	0,21	25,78	0,21	7,15	0,00	0,21	87,81	72,67	316,59	5,92	773,64	15,24	0,09	0,01													
<b>Обед</b>																																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ГОМДИОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,08	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 КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147,17	0,18	4,65	0,25	4,07	0,00	0,06	36,80	33,34	76,41	1,92	473,24	4,45	0,03	0,00	102	2011											
БИЛКОИ ОСОБЫЕ	100	16,04	22,05	5,43	323,41	0,14	0,00	0,00	1,90	0,00	0,10	11,00	24,61	157,51	2,35	308,50	6,23	0,05	0,00	269	2011											
КАША РЖАНОПШТАТА РИСОВАЯ	180	4,12	6,40	43,57	248,39	0,04	0,00	0,00	2,79	0,00	0,02	12,85	28,66	82,73	0,57	61,17	0,85	0,03	0,01	171,2	2011											
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011										
ХЛЕБ РЖАНОИ	90	5,96	0,79	38,15	183,56	0,16	0,00	0,00	1,98	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00	0,00	2008											
Итого за прием пищи:	920	32,85	34,82	109,82	926,53	0,58	29,65	0,42	11,13	0,00	0,29	98,95	125,51	422,95	9,44	1 255,91	18,57	0,11	0,01													
Всего за день:		61,31	64,17	172,27	1 556,01	0,98	61,94	0,73	19,90	0,00	0,96	587,66	253,98	1 068,39	19,71	2 964,55	37,89	0,26	0,02													

5

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг			С, мг			А, мг			Е, мг			Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		Fe, мг		K, мг				I, мкг	F, мг	Se, мг
						Завтрак	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг					F, мг	Se, мг									
ЗАПЕКАЖКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,50	18,85	15,60	487,80	0,09	0,40	0,10	0,00	0,00	0,39	282,49	50,54	391,97	1,78	282,28	1,44	0,05	0,05	223	2005											
ЧАИ	200	0,39	0,00	0,81	4,81	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,18	9,76	14,83	1,48	50,21	0,00	0,00	0,00	8,1	2021											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,83	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011											
ХЛЕБ РЖАНОИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,08	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:	550	39,80	19,89	47,41	641,59	0,21	10,40	0,11	1,73	0,00	0,47	324,67	77,80	461,30	7,46	678,47	6,24	0,06	0,05													
<b>Обед</b>																																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (СУРГУЦ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	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 ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,51	5,05	8,67	88,15	0,05	13,50	0,23	2,29	0,00	0,04	51,82	22,20	43,36	1,00	321,18	3,80	0,03	0,00	88	2011											
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШЕМУ	200	18,76	21,08	19,86	344,20	0,15	10,06	0,00	3,51	0,00	0,17	23,53	42,31	204,91	3,15	995,67	12,84	0,08	0,00	259	2011											
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	349	2011											
ХЛЕБ РЖАНОИ	90	5,96	0,79	38,15	183,56	0,16	0,00	0,00	1,98	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00	2008												
Итого за прием пищи:	840	27,33	27,02	69,20	629,91	0,39	33,56	0,24	7,88	0,00	0,32	122,75	97,41	368,57	8,75	1 580,65	24,68	0,13	0,00													
Всего за день:		66,93	46,71	116,61	1 271,50	0,72	45,96	0,47	13,47	0,00	1,43	864,52	230,83	1 262,95	16,89	2 738,96	30,96	0,26	0,06													

6

7 День

Премени пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. м.г.		Заветрак				Обед				Витаминны						Минеральные вещества											
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг												
ОВОЩИ НАТРАГАНЬЕ ПО СЕЗОНУ (СУРЮЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	0,00	71	2011								
ЗАЛЕЖКА КАРТОВЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	23,20	22,86	27,36	407,97	0,19	13,03	0,01	3,11	0,00	0,21	0,00	27,08	55,62	260,48	4,06	1276,82	16,04	0,10	0,00	0,00	284	2017								
РАСПЛОЖОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОРРЕ)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,28	0,05	0,20	0,00	0,31	218,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	0,00	388	2011									
ХЛЕБ РЖАНОИ	80	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,96	0,00	0,00	0,00	0,00	2008									
Итого за прием пищи:	540	33,01	27,98	63,41	646,07	0,38	24,29	0,07	4,53	0,00	0,61	276,88	106,22	525,68	7,46	1762,22	22,40	0,16	0,00	0,00											
Обед																															
ОВОЩИ НАТРАГАНЬЕ ПО СЕЗОНУ (ПЕЧАТОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	28,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	0,00	71	2011									
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	1,23	4,88	9,37	177,92	0,05	4,80	0,20	2,15	0,00	0,04	26,05	17,32	37,45	0,68	322,29	3,30	0,02	0,00	0,00	108	2011									
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	12,60	14,52	2,65	230,74	0,04	0,04	0,00	2,19	0,00	0,08	12,12	16,28	115,52	1,79	233,73	4,84	0,03	0,00	0,00	270	2011									
КАЧА РАСОБЯПТАТА РИСОВАЯ	180	4,12	6,40	43,57	248,39	0,04	0,00	0,00	2,79	0,00	0,02	12,85	28,66	82,73	0,57	61,17	0,85	0,03	0,01	171,2	2011										
ЧАЙ	200	0,39	0,00	0,81	4,81	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,18	9,76	14,83	1,48	50,21	0,00	0,00	0,00	0,00	8/1	2021									
ХЛЕБ РЖАНОИ	90	5,98	0,78	38,15	183,56	0,16	0,00	0,00	1,98	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00	0,00	0,00	2008									
Итого за прием пищи:	920	25,40	26,79	98,35	869,42	0,35	29,72	0,37	9,50	0,00	0,27	98,40	108,10	354,83	9,12	1 079,80	16,03	0,08	0,00	0,00											
Всего за день:		58,41	54,78	161,76	1 515,49	0,80	59,34	0,52	15,65	0,00	1,22	633,78	259,53	1 185,38	19,11	3 185,34	39,88	0,29	0,00	0,05											

8 День

Премени пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. м.г.		Заветрак				Обед				Витаминны						Минеральные вещества											
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг												
БИТОЖКИ ОСОБЫЕ	100	16,04	22,05	5,43	323,41	0,14	0,00	0,00	1,90	0,00	0,10	11,00	24,61	157,51	2,35	308,50	6,23	0,05	0,00	0,00	269	2011									
РИС С ОВОЩАМИ	180	4,64	6,27	46,87	262,81	0,05	0,98	0,37	2,96	0,00	0,03	17,25	36,14	100,78	0,86	125,71	2,25	0,04	0,01	3	2021										
ЧАЙ	200	0,39	0,00	0,81	4,81	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,18	9,76	14,83	1,48	50,21	0,00	0,00	0,00	0,00	8/1	2021									
ХЛЕБ РЖАНОИ	70	4,63	0,62	29,67	142,77	0,13	0,00	0,00	1,54	0,00	0,08	12,60	13,30	60,90	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00	0,00		2008									
Итого за прием пищи:	580	26,70	28,94	82,78	733,80	0,32	1,06	0,37	6,30	0,00	0,21	58,03	83,81	334,02	7,48	579,62	12,40	0,08	0,01												
Обед																															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОК КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	3,25	67,66	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	41,98	14,36	31,01	0,59	280,50	2,73	0,01	0,00	0,00	47	2011									
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147,17	0,18	4,65	0,25	4,07	0,00	0,08	36,80	33,34	78,41	1,92	473,24	4,45	0,03	0,00	0,00	102	2011									
ШАВЕЦЫ НАТРАГАНЬИ	100	19,78	22,52	8,95	317,14	0,07	0,00	0,00	3,67	0,00	0,12	14,40	31,28	198,80	3,22	371,94	7,12	0,05	0,00	0,00	287	2011									
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЬИ С ЛУКОМ	180	3,36	9,24	24,31	211,97	0,13	12,11	0,01	3,23	0,00	0,10	33,16	33,28	94,24	1,55	832,26	6,78	0,05	0,00	0,00	145	2011									
КАСЕЛЬ	200	0,00	0,00	18,53	74,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,32	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	411	2008										
ХЛЕБ РЖАНОИ	90	5,98	0,79	38,15	183,56	0,16	0,00	0,00	1,98	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00	0,00	0,00	2008									
Итого за прием пищи:	920	36,41	43,03	112,06	1 001,64	0,56	42,06	0,26	15,07	0,00	0,37	153,91	131,24	483,08	10,88	2 060,91	28,12	0,14	0,00	0,00											
Всего за день:		62,11	71,87	194,84	1 735,44	1,08	50,52	0,75	22,53	0,00	1,01	642,94	273,75	1 153,60	21,57	3 243,93	51,32	0,29	0,01	0,01											

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны													Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг			Ca, мг	Mg, мг
<b>Завтрак</b>																																
ИГРА КАША/КОФЕ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	270	2011								
КОФЕ ЗАПЕЧЕНАЯ С РАИСОМ	100	12,60	14,52	2,65	230,74	0,04	0,04	0,00	2,19	0,00	0,00	0,02	12,12	16,28	115,52	1,79	233,73	4,84	0,03	0,00	0,00	270	2011									
КАША РАСОБЛАНТАТА ПШЕННАЯ	180	7,54	7,59	46,16	283,13	0,21	0,00	0,00	4,28	0,00	0,02	25,33	51,53	142,68	1,86	143,11	3,04	0,02	0,00	0,00	171,4	2011										
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2011										
ХЛЕБ РУКАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,38	0,00	0,00	0,00	208	2008										
Итого за прием пищи:	640	26,91	31,54	81,94	727,28	0,38	7,04	0,19	7,79	0,00	0,20	97,35	96,29	347,40	6,75	774,04	11,24	0,05	0,00	0,00												
<b>Обед</b>																																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	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	0,00	71	2011										
СУТКАРТОФЕЛЬНАЯ С РАИСОМ	250	2,40	2,84	20,50	117,48	0,08	6,60	0,20	1,25	0,00	0,06	28,96	26,88	64,22	1,00	474,21	4,89	0,03	0,00	0,00	101	2011										
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	12,85	9,22	0,43	180,32	0,14	9,39	4,45	3,01	0,00	1,10	18,81	11,53	185,03	4,01	210,58	5,60	0,13	0,02	261	2011											
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,42	5,53	27,91	175,43	0,16	14,12	0,01	2,28	0,00	0,11	22,73	37,73	92,83	1,60	1002,93	8,83	0,05	0,00	125	2011											
ПИСКОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОТТЕДЖ)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	282,80	0,00	0,04	0,00	386	2011											
ХЛЕБ РУКАНОЙ	90	5,96	0,79	38,15	183,56	0,16	0,00	0,00	1,98	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00	0,00	208	2008										
Итого за прием пищи:	900	30,27	22,98	97,61	772,52	0,62	41,37	4,72	8,62	0,00	1,69	325,30	132,24	633,16	11,21	2213,92	27,16	0,27	0,02													
Всего за день:		56,28	54,52	179,56	1499,77	1,08	58,47	4,96	17,76	0,00	1,97	601,21	249,06	1095,07	21,40	3324,96	42,08	0,34	0,02													

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны													Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг			Ca, мг	Mg, мг
<b>Завтрак</b>																																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВШАРНОН	100	1,41	6,08	8,28	93,48	0,01	3,88	0,00	0,21	2,86	0,00	0,03	32,30	18,21	37,68	1,22	279,38	6,79	0,02	0,00	0,00	52	2011									
ПШО ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	22,79	23,72	33,77	439,42	0,08	0,48	0,00	3,71	0,00	0,14	28,93	45,11	233,36	2,93	430,94	9,15	0,08	0,01	244	2011											
ЧАЙ	200	0,39	0,00	0,81	4,81	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,16	14,83	1,48	50,21	0,00	0,00	0,00	0,00	871	2021											
ХЛЕБ РУКАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,38	0,00	0,00	0,00	208	2008										
Итого за прием пищи:	560	28,56	30,34	68,29	680,07	0,20	4,44	0,21	7,89	0,00	0,24	87,21	85,48	338,07	8,03	842,11	19,30	0,10	0,01													
<b>Обед</b>																																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ТОМАТОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	28,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011											
СУТКАРТОФЕЛЬНАЯ	250	2,45	3,37	19,33	117,83	0,11	9,64	0,20	1,46	0,00	0,07	24,84	29,69	69,21	1,20	679,88	6,45	0,04	0,00	92	2008											
КОТЛЕТЫ ПОМАШНЕ	100	12,46	21,31	2,92	303,12	0,12	0,18	0,00	2,61	0,00	0,08	13,86	18,15	120,40	1,73	246,06	5,16	0,04	0,00	271	2011											
КАША РАСОБЛАНТАТА ПШЕННАЯ	180	9,77	8,37	44,25	291,03	0,26	0,00	0,00	7,83	0,00	0,14	20,88	145,00	214,74	5,05	304,02	2,84	0,02	0,00	171,1	2011											
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2011											
ХЛЕБ РУКАНОЙ	90	5,96	0,79	38,15	183,56	0,16	0,00	0,00	1,98	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00	0,00	208	2008										
Итого за прием пищи:	920	31,76	34,04	108,46	919,64	0,71	34,82	0,37	14,27	0,00	0,40	98,02	231,74	508,65	12,58	1642,96	21,29	0,10	0,00													
Всего за день:		60,32	64,38	176,74	1579,71	0,97	44,67	0,62	23,79	0,00	0,88	330,78	355,23	1030,00	24,40	2776,43	41,67	0,23	0,03													

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мкг	C, мкг	E, мкг	D, мкг	B2, мкг	Ca, мкг	Mg, мкг	P, мкг	Fe, мкг	K, мкг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг			
Итого за весь период	799,06	745,83	1 844,38	19 049,61	9,41	510,77	14,50	192,27	0,00	12,54	6 040,38	2 742,92	11 130,71	212,19	29 522,59	406,28	2,67	0,38		
Среднее значение за период	69,91	67,80	167,87	1 731,20	0,26	48,43	1,32	17,48	0,00	1,14	549,13	249,36	1 011,88	19,29	2 683,87	36,93	0,24	0,03		
Содержание белка, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,1	35,2	48,7																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	578	912

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА**  
12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г											Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
Хлеб ржаной	72	220	185	170	150	205	140	150	210	180	150	1760	176	104	244	11,7	1,5	74,5	355,5
Хлеб пшеничный	120		9	34	19	34	15	52	9	9	181	18	-102	15	1,1		5,0	24,7	
Мука	12	74,5	39,9	35,5	83,9	11,1	80,5	59,2	14,6	17,9	71,3	488,4	48,8	36,8	407			173,0	
Крупа (злаки), бобовые	30		125,2	10	79,9	126		60,7	81,9	77,6	125,2	686,5	68,7	38,7	229	6,9	1,3	44,1	215,8
Макаронные изделия	12													-12	0				
Картофель	112,2	206,5	50	208,2	176,5	50	150	207,3	183,2	251,5	113	1596,2	159,6	47,4	142	3,1	0,6	25,3	119,2
Овощи разные, зелень	192	182,5	238,8	180	220	230,9	183,9	232,2	183,3	221,1	238,8	2111,5	211,2	19,2	110	2,8	2,9	11,2	75,6
Фрукты свежие	111		200	200	100	100	100	100	100	100	100	1100	110	-1	99	0,5	0,5	12,1	56,7
Фрукты сухие	12	27,5	40	20	20	40	27,5	20			40	255	25,5	13,5	213			1,0	4,1
Соки фруктовые (овощные)	120													-120	0				
Мясо	46,8	79	180,2	79	122	196,9	90,2	175,6	187,8	66,7	180,2	1357,6	135,8	89	290	23,8	24,3		312,7
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24				71					71		142	14,2	-9,8	59	2,5	0,5		17,5
Птица	31,8													-31,8	0				
Рыба	46,2													-46,2	0				
Молоко	210													-210	0				
Кисломолочные продукты	108			200		200	200	180	180	180	180	1140	114	6	106	3,2	2,9	5,1	64,4
Творог	36	254		189	66		293	163			66	1031	103	67	286	18,2	9,1	3,0	170,7
Сыр	9	20	15	20	15		20	20			110	11	2	122	2,5	3,2		39,4	
Сметана	6	30		50,5	12,6		16	5	11,5	12,6		138,2	13,8	7,8	230	0,4	2,0	0,5	27,6
Масло сливочное	21													-21	0				
Масло растительное	10,8	32,8	29,1	16,7	28	26,4	21	23,6	34,1	22,8	30,8	265,3	26,5	15,7	246		25,8		232,0
Яйцо	24													-24	0				
Сахарный песок	21													-21	0				
Кондитерские изделия	9													-9	0				
Чай	1,2	4	2	2	4	2	2	2	2	4	22	2,2	1	183	0,4		0,9		5,4
Какао	0,72													-0,72	0				
Кофейный напиток	1,2													-1,2	0				
Дрожжи	0,18	1,5			2,1		1,5				2,1	7,2	0,7	0,52	400	0,1			0,6
Крахмал	2,4								18		18	18	2	-0,4	75			1,9	7,4
Соль	3	4,1	3,6	1,9	4,3	2,5	1,3	4	0,6	4,3	3,4	30	3	-1,2	100				
Специи	1,2																		
																77,2	74,6	184,6	1 905,3