



Директор
ООО "Кубанская степь"
Полов С.Я.



Примерное меню для питания детей в лагере с дневным пребыванием в летний период

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	220	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Масло (порциями)	19	0,14	13,05	0,23	118,98	204
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,25	0,00	88,25	205
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		561	18,3	29	83,52	671,93	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57
	Бефстроганов из говядины	100	12,71	11,43	7,06	179,03	7/8
	Пюре картофельное с маслом	180	3,99	4,38	27,14	165,87	572,1
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		998	29,55	29,15	130,71	872,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1549	47,85	58,15	214,23	1544,62	
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет	200	14,82	20,40	9,52	320,98	569
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	100	0,75	3,15	4,75	49,37	57
	Какао с молоком	200	5,24	4,54	12,82	115,74	240
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		588	25,14	28,97	71,96	694,35	
ОБЕД	Рассольник ленинградский 1 вариант	250	2,40	7,15	18,93	150,57	76
	Котлеты мясные	100	14,06	10,46	15,49	210,08	282
	Капуста тушенная (гарнир)	180	4,54	5,45	15,88	130,77	336
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	20,86	87,38	348
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	31	2,17	3,86	23,99	133,86	151
	Мороженое Пломбир	80	5,04	4,50	8,46	94,5	384
ИТОГО ЗА ОБЕД		1029	33,24	32,39	150,39	1025,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1617	58,38	61,36	222,35	1719,4	
День 3							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	220	25,94	19,60	43,74	454,08	235
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Апельсин	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		608	31,01	21,04	112,55	769,76	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	3,45	9,02	22,65	185,83	772
	Рыба, тушенная с овощами	140	14,69	9,14	3,71	155,96	247
	Картофель отварной	180	3,04	4,41	27,82	165,21	172
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		1038	31,43	28,24	136,56	897,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1646	62,44	49,28	249,11	1667,25	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	220	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,25	0,00	88,25	205
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204
	Напиток кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,34	361
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		551	21,96	31,72	90,64	738,63	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57
	Плов из птицы (курица)	220	22,68	26,23	39,93	506,59	304/2
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	23,98	106,22	328
	Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578,1
ИТОГО ЗА ОБЕД		958	30,79	37,55	138,74	1033,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1509	52,75	69,27	229,38	1772,43	
День 5							
ЗАВТРАК	Мясо тушеное (свинина) с овощами в соусе	200	13,60	13,28	26,20	277,72	274
	Кондитерское изделие (зефир)	65	4,80	8,10	48,00	264	151
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		501	16,52	16,44	85,38	562,92	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	7,32	17,36	153,5	81
	Печень тушеная в соусе	100	10,67	10,15	8,54	174,96	524
	Каша крупа гречневая (гречка)	150	9,02	6,77	44,23	274,26	671
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		856	33,28	29,62	141,24	941,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1357	51,8	46,06	226,62	1504,28	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Сыр (порциями)	20	3,68	4,64	0,00	56,48	205
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	501	16,16	24,02	71,32	564,95	
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	200	1,78	7,08	11,90	119,1	78
	Гуляш из мяса (свинина)	90	10,47	8,53	6,34	141,39	12/8
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,26	4,90	39,29	222,33	205
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	18,77	78,64	348
	Банан	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		971	27,26	26,45	133,42	885,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1472	42,41	50,47	204,74	1450,8	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	60	0,62	2,82	3,96	41,15	57
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		601	19,47	24,28	70,62	584,8	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57
	Тефтели мясные (2-й вариант)	90	10,54	8,80	12,47	169,43	287
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	27,14	165,87	572.1
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	Мороженое Пломбир	80	5,04	4,50	8,46	94,5	384
ИТОГО ЗА ОБЕД		846	25,82	24,7	123,44	788,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1447	45,09	48,98	194,06	1373,08	
День 8							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с рисом	180	19,30	13,81	23,80	295,51	236
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Какао с молоком	200	4,72	4,08	11,36	104,17	240
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		591	27,89	18,96	83,28	624,87	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,02	4,60	15,44	111,76	18/2
	Плов из птицы (курица)	190	14,97	18,56	34,41	366,45	304
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Компот из сушеных фруктов	200	2,60	0,00	41,46	176,28	376
	ИТОГО ЗА ОБЕД	716	23,36	23,84	127,02	820,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1307	51,25	42,8	210,3	1445,4	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		606	12,06	19,96	85,33	576,62	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	1,98	4,18	13,02	98,22	789
	Рыба, тушеная с овощами	120	12,59	7,84	3,18	133,68	247
	Картофель отварной	150	3,04	4,41	27,82	165,21	172
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	21	1,47	2,48	16,25	90,68	151
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		897	28,27	24,29	131,38	826,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1503	40,32	44,25	216,91	1403,05	
День 10							
ЗАВТРАК	Печень по - строгановски	100	10,51	10,29	6,77	168,63	494
	Капуста тушеная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,23	108,98	336
	Напиток кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,34	361
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		516	21,42	18,23	71,05	542,99	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57
	Бефстроганов из говядины	100	12,71	11,43	7,06	179,03	778
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,26	4,90	39,29	222,33	205
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878

	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	18,77	78,64	349
	Банан	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578,1
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		981	29,8	28,41	133,7	914,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1497	51,22	46,64	204,75	1457,02	
День 11							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,16	5,62	24,04	171,42	781
	Сыр (порциями)	16	3,68	4,64	0,00	56,48	205
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	21	1,47	2,48	16,25	90,68	151
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,18	43,26	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		503	14,8	13,42	84,38	518,98	
ОБЕД	Суп харчо	200	2,26	7,22	16,54	140,94	801
	Котлеты мясные	90	12,65	9,41	13,94	189,07	282
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	27,14	165,87	572,1
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	23,98	106,22	328
	Мороженое Пломбир	80	5,04	4,50	8,46	94,5	384
ИТОГО ЗА ОБЕД		846	27,83	26,31	125,77	862,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1349	42,63	39,73	210,15	1381,52	
День 12							
ЗАВТРАК	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	589
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	60	0,62	2,62	3,96	41,15	57
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Какао с молоком	180	4,72	4,09	11,36	104,17	240
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		601	24,03	28,37	72,96	651,49	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	4,12	2,92	22,02	131,44	779
	Жаркое по-домашнему 2	200	13,06	12,14	26,40	266,22	276
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	21	1,47	2,48	16,25	90,68	151
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	ИТОГО ЗА ОБЕД	747	22,62	16,42	128,58	736,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1348	46,65	46,79	201,54	1388,47	
День 13							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Сыр (порциями)	16	3,68	4,64	0,00	56,48	205
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Апельсин	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		598	14,96	24,55	74,3	584,55	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	14,84	13,64	22,68	274,38	302
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	48	1,54	0,10	22,48	97,1	879
	Компот из сушеных фруктов	200	2,80	0,00	41,46	176,28	376
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	24,06	20,51	122,54	775,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1348	39,02	45,06	196,84	1359,62	
День 14							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	180	22,27	15,23	25,96	342,83	129
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578,1
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	562	25,65	27,32	72,08	656,1	
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	200	1,78	7,08	11,90	119,1	78
	Тефтели мясные (2-й вариант)	90	10,54	8,80	12,47	169,43	287
	Капуста тушеная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,23	108,98	336
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	48	1,54	0,10	22,48	97,1	879
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	26,06	25,85	119,94	784,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1432	51,71	53,17	192	1440,8	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		19659,00	650,08	665,22	2841,05	19889,46	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1404,21	46,43	47,52	202,93	1419,25	

Химический состав за период (в среднем за день)					
№ п/п	Приним пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1	Итого (Завтрак и обед)	46,43	47,52	202,93	1419,25
	Норма по СанПиН	47,40	48,20	201,00	1410,00

В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	В, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1,04	1,66	102,000	2,190	0,5700	740,000	1034,000	256,000	17,000
0,72	0,84	35,000	0,420	5,000	660,000	650,000	158,000	7,200

Химический состав за период (в среднем за день)					
№ п/п	Приним пищи	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг
1	Итого (Завтрак и обед)	2778,000	0,067	0,0670	0,400
	Норма по СанПиН	660,000	0,060	0,016	1,800



Директор
ООО "Кубанская степь"

Полов С.Н.



Примерное меню для питания детей в лагере с дневным пребыванием в летний период

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	220	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,25	0,00	88,25	205
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		551	18,3	29	83,52	671,93	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57
	Бефстроганов из говядины	100	12,71	11,43	7,06	179,03	7/8
	Пюре картофельное с маслом	180	3,99	4,38	27,14	165,87	572,1
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		998	29,55	28,15	130,71	872,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1549	47,85	58,15	214,23	1544,62	
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет	200	14,82	20,40	9,52	320,98	589
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	100	0,75	3,15	4,75	49,37	57
	Какао с молоком	200	5,24	4,54	12,82	115,74	240
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		588	25,14	28,97	71,96	694,35	
ОБЕД	Рассольник ленинградский 1 вариант	250	2,40	7,15	18,93	150,57	76
	Котлеты мясные	100	14,06	10,46	15,49	210,08	282
	Капуста тушеная (гарнир)	180	4,54	5,45	15,88	130,77	336
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	20,86	87,38	348
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	31	2,17	3,68	23,99	133,86	151
	Мороженое Пломбир	80	5,04	4,50	8,46	94,5	384
	ИТОГО ЗА ОБЕД		1029	33,24	32,39	150,39	1025,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1617	58,38	61,36	222,35	1719,4	
День 3							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	220	25,94	19,80	43,74	454,08	235
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Апельсин	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		608	31,01	21,04	112,55	769,78	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	3,45	9,02	22,85	185,83	772
	Рыба, тушеная с овощами	140	14,69	9,14	3,71	155,96	247
	Картофель отварной	180	3,04	4,41	27,82	165,21	172
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
	ИТОГО ЗА ОБЕД		1038	31,43	28,24	136,56	897,49
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1646	62,44	49,28	249,11	1667,25	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	220	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,25	0,00	88,25	205
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204
	Напиток кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,34	361
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		551	21,96	31,72	90,64	738,63	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57
	Плов из птицы (курица)	220	22,68	28,23	39,93	506,59	304/2
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	23,98	106,22	328
	Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578,1
ИТОГО ЗА ОБЕД		958	30,79	37,55	138,74	1033,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1509	52,75	69,27	229,38	1772,43	
День 5							
ЗАВТРАК	Мясо тушеное (свинина) с овощами в соусе	200	13,60	13,28	26,20	277,72	274
	Кондитерское изделие (зефир)	65	4,80	8,10	48,00	284	151
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878

	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	18,77	78,64	348
	Банан	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578,1
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		981	29,8	28,41	133,7	814,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1497	51,22	46,64	204,75	1457,02	
День 11							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,16	5,62	24,04	171,42	781
	Сыр (порциями)	16	3,68	4,64	0,00	56,48	205
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	21	1,47	2,48	16,25	90,68	151
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,18	43,26	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		503	14,8	13,42	84,38	518,88	
ОБЕД	Суп харчо	200	2,26	7,22	16,54	140,94	80,1
	Котлеты мясные	90	12,65	9,41	13,94	189,07	282
	Пюре картофельное с маслом	160	3,99	4,38	27,14	165,87	572,1
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	23,98	106,22	328
	Мороженое Пломбир	80	5,04	4,50	8,46	94,5	384
ИТОГО ЗА ОБЕД		846	27,83	26,31	125,77	862,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1349	42,63	39,73	210,15	1381,52	
День 12							
ЗАВТРАК	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	60	0,62	2,62	3,98	41,15	57
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Какао с молоком	130	4,72	4,09	11,36	104,17	240
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		601	24,03	28,37	72,96	651,49	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	4,12	2,92	22,02	131,44	779
	Жаркое по-домашнему 2	200	13,06	12,14	26,40	266,22	276
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	21	1,47	2,48	16,25	90,68	151
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	ИТОГО ЗА ОБЕД	747	22,62	16,42	128,58	735,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1348	46,65	46,79	201,54	1388,47	
День 13							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Сыр (порциями)	16	3,68	4,64	0,00	56,48	205
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Апельсин	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		598	14,96	24,55	74,3	584,55	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	14,84	13,64	22,88	274,36	302
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	48	1,54	0,10	22,46	97,1	879
	Компот из сушеных фруктов	200	2,60	0,00	41,46	178,28	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	24,06	20,51	122,54	775,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1348	39,02	45,06	196,84	1359,62	
День 14							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	180	22,27	15,23	25,96	342,83	129
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578,1
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	562	25,65	27,32	72,06	656,1	
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	200	1,78	7,08	11,90	119,1	78
	Тефтели мясные (2-й вариант)	90	10,54	8,80	12,47	169,43	287
	Капуста тушенная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,23	108,98	336
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	48	1,54	0,10	22,46	97,1	879
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	26,06	25,85	119,94	784,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1432	51,71	53,17	192	1440,8	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		19659,00	650,08	665,22	2841,05	19889,46	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1404,21	46,43	47,52	202,93	1419,26	

Химический состав за период (в среднем за день)					
№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1	Итого (Завтрак и обед)	46,43	47,62	202,93	1419,26
	Норма по СанПиН	47,40	48,30	201,00	1410,00

В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	В, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1,04	1,56	102,000	2,190	0,5700	740,000	1034,000	256,000	17,000
0,72	0,84	36,000	0,420	6,000	660,000	660,000	160,000	7,200

Химический состав за период (в среднем за день)					
№ п/п	Прием пищи	К, мг	l, мг	Se, мг	F, мг
1	Итого (Завтрак и обед)	2778,000	0,067	0,0870	0,400
	Норма по СанПиН	660,000	0,060	0,016	1,800

	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	20,86	87,38	348
	Банан	145	0,58	0,58	14,21	68,15	
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		1143	32,46	31,24	167,56	1046,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1721	56,73	51,61	243,12	1679,41	
День 11							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,70	7,02	30,05	214,27	781
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,25	0,00	88,25	205
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	31	2,17	3,66	23,99	133,86	151
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		584	20,13	18,81	109,13	686,28	
ОБЕД	Суп жарчо	250	2,82	9,02	20,68	178,18	801
	Котлеты мясные	100	14,06	10,46	15,49	210,08	282
	Пюре картофельное с маслом	180	3,99	4,38	27,14	165,87	572,1
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	23,98	106,22	328
	Мороженое Пломбир	80	5,04	4,50	8,48	94,5	384
ИТОГО ЗА ОБЕД		998	30,86	29,45	142,53	970,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1592	50,99	48,26	251,66	1657,02	
День 12							
ЗАВТРАК	Омлет	200	14,82	20,40	9,52	320,98	569
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Какао с молоком	200	5,24	4,54	12,62	115,74	240
	Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		588	24,95	26,38	80,93	710,78	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	5,15	3,65	27,53	164,3	779
	Жаркое по-домашнему 2	200	13,06	12,14	26,40	266,22	278
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Кондитерское изделие	31	2,17	3,66	23,99	133,86	
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399,1
ИТОГО ЗА ОБЕД		869	25,41	20,62	152,9	884,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1457	50,36	47	233,83	1575,65	
День 13							
ЗАВТРАК	Каша: молочная рисовая с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	224,8	2/41
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,25	0,00	88,25	205
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Апельсин	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		631	18,86	29,56	97,24	747,73	
ОБЕД	Птица, тушенная в соусе с овощами 12-18 лет	200	19,48	17,70	20,84	274,36	302/2
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,80	7,67	14,33	137,3	57
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Компот из сушеных фруктов	250	3,25	0,00	51,82	220,35	376
		888	30,16	26,34	133,77	849,9	
ИТОГО ЗА ОБЕД		888	30,16	26,34	133,77	849,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1519	49,02	55,9	231,01	1597,63	
День 14							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	24,74	16,92	28,84	380,92	129
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578,1
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		606	29,95	31,41	97,88	815,6	
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	250	2,22	8,85	14,87	148,87	78
	Тефтели мясные (2-й вариант)	100	11,71	9,78	13,86	188,26	287
	Капуста тушенная (гарнир)	180	4,54	5,45	15,88	130,77	336
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399,1
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		998	28,72	29,75	126,79	858,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1604	58,67	61,16	224,67	1673,99	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		22246	758,7	773,13	3363,26	23560,35	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1689,00	54,19	55,22	240,23	1682,88	

Химический состав за период (в среднем за день)						
№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
1	Итого (Завтрак и обед)	54,19	55,22	240,16	1682,55	
	Норма по СанПин	65,20	54,00	220,00	1632	

B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мг	D, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1,26	1,78		118	2,5	0,667	856	1193	259
0,84	0,56		42	0,84	8	720	720	180

Химический состав за период (в среднем за день)				
№ п/п	Прием пищи	K, мг	I, мг	F, мг
1	Итого (Завтрак и обед)	3690,00	0,07	0,05
	Норма по СанПин	720,00	0,06	0,03