

"СОГЛАСОВАНО"

Начальник ЛДП:

Р Соколова Н.А.

14-дневное МЕНЮ

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор:

Орлова Р.В.

Приказ № 9-ОД от 03.03.2026г.

2-го разового питания (завтрак, обед)

учащихся 5-9 класса
возраст 12 - 15 лет

Лагерь досуга и отдыха с дневным пребыванием детей
Муниципального общеобразовательного учреждения

"Литвиновская основная общеобразовательная школа"

Летний сезон

2025-2026 учебный год

Всего питаются в ЛДП: 6 учащихся

Стоимость питания детей, находящихся в ГЖС - 108,50руб/день, родительская плата - 120руб б/день

Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под.ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, М. 2015г., 544с

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12-15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
135	Блинны со сгущёным молоком	100	5.92	6.16	33	205								
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60								
2	Хлеб пшеничный	17.5	3.7	8.5	26.25	155								
100	Сыр порционный	15	3.70	8.50	26.25	155.00								
338	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00		10.00			16.00		9.00	2.20
ИТОГО:			14.98	23.58	110.30	622.00								

Обед														
3	Помидор свежий	30	1.08	3.04	1.04	26.80								
82	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	2.60	5.12	10.93	138.75	0.05	10.68		2.40	51.73	54.60	26.13	1.23
96	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной на курином бульоне	200	2.82	5.29	11.98	142.25	0.09	8.38		2.35	31.15	56.73	24.18	0.93
523	Гуляш из птицы	100	7.54	6.24	1.26	156.94	0.09	0.72			9.78			2.42
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	4.67	292.50	10.32	7.31	46.37							
389	Сок фруктовый	200	1.00	-	20.20	84.80	0.02	6.00	-	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
493	Хлеб ржаной	30	2.20	0.40	0.40	60.27	0.01	0.15			40.50			0.12
609	Печенье	60	2.45	2.60	20.00	108.21								
ИТОГО			24.36	26.37	72.24	790.04								
ИТОГО за день:			28.46	48.93	137.77	1,316.64								

Средние показания задень	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по CaH ПИH (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	28.46	48.93	137.77	1316.64

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12-15 лет

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12-15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
14	Салат фруктовый	100	0.56	0.24	10.50	47.60								
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00								
100	Сыр твёрдый порциями	15	3.90	4.02	-	52.80	0.00	42.00			156.00			0.18
502	Хлеб пшеничный	17.5	3.70	1.45	25.70	125.00	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
б/н	Конфеты	40	2.56	13.84	22.00	217.32	0.01	-			2.00		4.00	0.56
ИТОГО:			15.01	29.28	90.28	772.37								

Обед

б/н	Огурец свежий	35	0.11	-	0.32	1.72		1.23			2.80			0.11
44	Суп рыбный из консервов	250	4.07	1.04	6.66	60.34								
288	Куриные окорочка отварные с маслом	110	23.46	25.82	0.50	328.00	0.04	23.50	96.20	0.42	56.00	167.10	20.28	1.82
202	Макаронные изделия отварные	180	6.57	5.00	39.96	235.57	0.07			0.97	11.18		21.12	0.88
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	0.022	6	0	0.2	14	14	8	2.8
493	Хлеб ржаной	30	2.20	0.40	0.40	60.27	0.01	0.15			40.50			0.12
ИТОГО:			37.40	32.26	76.75	770.69								
ИТОГО за день:			44.92	50.93	167.03	1,494.89								

Средний показатель за день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПИН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	44.92	50.93	205.77	1494.89

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12-15 лет

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12-15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные в	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
Завтрак												
160	Суп молочный с вермишелью	200	17.33	112.5	5.6	6.32	19.76					
2	Хлеб пшеничный с маслом	25	3.70	8.50	26.25	155.00					8.40	
376	Чай с сахаром	200	0.14	0.04	30.00	120.00	0.00	0.09	-	-	22.20	
ИТОГО:			3.70	8.54	56.25	275.00						
Обед												
3	Помидор свежий	30	1.08	3.04	1.04	26.80						
88	Щи из свежей капусты с картофелем на масле	250	2.57	5.15	7.90	84.75	0.06	15.78		2.35	51.25	49.00
306	Котлета, мясная рубленая (полуфабрикат)	80	12.88	10.48	5.28	167.20						
194	Рис отварной	200	4.76	8	0.44	251.76	0.322	0.00198			1.526	
493	Хлеб ржаной	30	2.20	0.40	0.40	60.27	0.01	0.15			40.50	
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.06	1.80	-		28.36	
609	Печенье	60	2.45	2.60	20.00	108.21						
ИТОГО:			28.15	29.83	62.94	813.59						
ИТОГО за день:			37.13	42.30	124.18	1,217.83						

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	37.22	42.30	124.18	1217.83

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12-15 лет

вещества (мг.)

Mg	Fe
----	----

--	--

<i>4.20</i>	<i>0.35</i>
-------------	-------------

<i>2.80</i>	<i>0.56</i>
-------------	-------------

--	--

--	--

<i>22.13</i>	<i>0.83</i>
--------------	-------------

--	--

	<i>0.6632</i>
--	---------------

	<i>0.12</i>
--	-------------

<i>10.28</i>	<i>1.90</i>
--------------	-------------

--	--

--	--



День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12-15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
132	Каша манная молочная жидкая	210	4.52	4.07	35.46	197.00	0.04						7.90	0.47
100	Сыр твёрдый порциями	15	3.90	4.02	-	52.80	0.00	42.00				156.00		0.18
502	Хлеб пшеничный	50	3.70	1.45	25.70	125.00	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
376	Чай с сахаром	200	0.14	0.04	30.00	120.00	0.00	0.09	-	-	22.20		2.80	0.56
ИТОГО:			25.28	20.13	133.82	871.70								

Обед														
б/н	Огурец свежий	35	0.11	-	0.32	1.72		1.23			2.80			0.11
88	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3.37	2.98	15.69	144.00	0.09	6.08		1.45	31.50	57.73	23.80	1.00
77	Рыба припущенная (минтай) с маслом	110	17.12	8.22	0.92	146.00		0.84			15.46		45.84	0.90
174	Пюре картофельное	200	3.18	6.46	18.28	165.98	0.14	17.51			46.63			1.04
45	Жаркое по домашнему	220	16.60	17.93	17.87	250.00	0.01	3.70			9.56			0.42
493	Хлеб ржаной	30	2.1978	0.3996	0.4	60.273	0.009	0.15			40.5			0.12
389	Сок фруктовый	200	1.00	-	20.20	84.80	0.02	6.00	-	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ИТОГО			26.01	21.84	73.67	791.29								
ИТОГО за день:			51.29	41.97	237.23	1,662.99								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	51.29	41.97	237.23	1662.99

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12-15 лет

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12-15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Ми Са
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
Завтрак											
14	Салат фруктовый	100	0.56	0.24	10.50	47.60					
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.40		152.22
502	Хлеб пшеничный	50	3.70	1.45	25.70	125.00	0.04			0.52	9.20
100	Сыр твёрдый порциями	15	3.90	4.02	-	52.80	0.00	42.00			156.00
б/н	Конфеты	40	2.56	13.84	22.00	217.32	0.01	-			2.00
ИТОГО:			14.80	23.09	64.91	561.32					

Обед											
82	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	2.60	5.12	10.93	138.75	0.05	10.68		2.40	51.73
145	Овощное рагу с курицей	200	26.30	17.90	45.76	399.00		43.50			41.42
493	Хлеб ржаной	33.3	2.20	0.40	0.40	60.27	0.01	0.15			40.50
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.06	1.80	-		28.36
ИТОГО:			31.26	19.39	84.97	712.62					
ИТОГО за день:			38.32	45.31	168.36	1,026.84					

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	38.32	88.62	262.85	1026.84

День:
 Неделя:
 Сезон:
 Возрастная категория:

неральные вещества (мг.)		
Р	Mg	Fe
124.56	21.34	4.06
34.80	13.20	0.44
		0.18
	4.00	0.56
54.60	26.13	1.23
	66.00	2.40
		0.12
	10.28	1.90

пятница

первая

летний

12-15 лет





День: Понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12-15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	6.98	10.42	25.00	222.38	0.10	0.90			184.48			1.50
2	Хлеб пшеничный с маслом	25	3.70	8.50	26.25	155.00					8.40		4.20	0.35
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.09	-	-	22.20		2.80	0.56
338	Груши свежие	100	0.40	0.40	10.03	47.00		5.00			19.00		12.00	2.30
ИТОГО:			15.30	19.64	77.79	571.64								
Обед														
б/н	Огурец свежий	35	0.11	-	0.32	1.72		1.23			2.80			0.11
112	Суп с макаронными изделиями и	250	3.37	2.98	15.69	144.00	0.09	6.08		1.45	31.50	57.73	23.80	1.00
77	Рыба припущенная (минтай)	100	30.00	14.50	2.17	259.17	0.17	0.26		0.48	18.58	195.68		0.59
304	Рис отварной	180	4.30	7.20	0.40	226.58	0.03				1.37			0.60
389	Сок фруктовый	200	1.00	-	20.20	84.80	0.02	6.00	-	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
493	Хлеб ржаной	33.3	2.1978	0.3996	0.4	60.273	0.009	0.15			40.5			0.12
493	Хлеб ржаной	33.3	2.20	0.40	0.40	60.27	0.01	0.15			40.50			0.12
ИТОГО			47.76	25.48	39.57	836.81								
ИТОГО за день:			63.06	49.71	140.04	1,506.98								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	63.06	49.71	140.04	1506.98

День: суббота
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12-15 лет

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12-15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
93	Суп молочный с вермишелью	200	5.75	5.21	18.84	145.2	0.09	0.91	30.6		161.62	137.98	24.14	0.51
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60		0.90	-		14.18		5.14	0.95
502	Хлеб пшеничный	50	3.70	1.45	25.70	125.00	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
100	Сыр твёрдый порциями	15	3.90	4.02	-	52.80	0.00	42.00			156.00			0.18
б/н	Конфеты	40												
ИТОГО:			13.51	10.73	72.42	387.60								
Обед														
3	Помидор свежий	30	1.08	3.04	1.04	26.80								
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2.57	5.15	7.90	124.75	0.06	15.78		2.35	51.25	49.00	22.13	0.83
45	Жаркое по домашнему	220	9.00	14.40	23.60	250.00	0.01	3.70			9.56			0.42
376	Чай с сахаром	200	0.14	0.04	30.00	120.00	0.00	0.09	-	-	22.20		2.80	0.56
502	Хлеб пшеничный	50	3.70	1.45	25.70	125.00	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
493	Хлеб ржаной	33.3	2.20	0.40	0.40	60.27	0.01	0.15			40.50			0.12
338	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00		10.00			16.00		9.00	2.20
ИТОГО:			19.09	24.88	98.44	753.82								
ИТОГО за день:			32.60	35.61	170.86	1,141.42								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	32.60	35.61	170.86	1141.42

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12-15 лет

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12-15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные в	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
Завтрак												
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3.70	8.50	26.25	155.00					8.40	
б/н	Огурец свежий	35	0.11	-	0.32	1.72		1.23			2.80	
ИТОГО:			14.65	8.50	107.18	616.87						

Обед												
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1.31	3.25	6.50	60.40	0.02	17.01		8.39	24.97	28.30
82	Борщ с капустой и картофелем на	250	2.60	5.12	10.93	138.75	0.05	10.68		2.40	51.73	54.60
288	Куриные окорочка отварные с маслом	110	23.46	25.82	0.50	328.00	0.04	23.50	96.20	0.42	56.00	167.10
174	Пюре картофельное	200	3.18	6.46	18.28	165.98	0.14	17.51			46.63	
502	Хлеб пшеничный	50	3.70	1.45	25.70	125.00	0.04			0.52	9.20	34.80
493	Хлеб ржаной	33.3	2.20	0.40	0.40	60.27	0.01	0.15			40.50	
ИТОГО:			36.45	42.50	82.51	878.40						
ИТОГО за день:			52.10	57.80	190.31	1,580.07						

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПИН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	52.10	57.53	190.31	1,580.07

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12-15 лет

ещества (мг.)	
Mg	Fe
4.20	0.35
	0.11
15.09	0.47
26.13	1.23
20.28	1.82
	1.04
13.20	0.44
	0.12

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12-15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	6.98	10.42	25.00	222.38	0.10	0.90			184.48			1.50
100	Сыр твёрдый порциями	15	3.90	4.02	-	52.80	0.00	42.00			156.00			0.18
2	Хлеб пшеничный с маслом	25	3.70	8.50	26.25	155.00					8.40		4.20	0.35
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.09	-	-	22.20		2.80	0.56
493	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	36.00	54.30	0.21	0.09			40.50			0.12
ИТОГО:			16.63	23.32	102.25	544.48								
Обед														
54	Салат из свеклы отварной с яблоками	100	1.90	6.08	11.20	103.90	0.02	6.44		10.60	29.27	31.80	16.83	1.48
112	Суп с макаронными изделиями и	250	3.37	2.98	15.69	144.00	0.09	6.08		1.45	31.50	57.73	23.80	1.00
145	Овощное рагу с курицей	200	26.30	17.90	45.76	399.00		43.50			41.42		66.00	2.40
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20.2	84.8	0.022	6	0	0.2	14	14	8	2.8
493	Хлеб ржаной	33.3	2.20	0.40	0.40	60.27	0.01	0.15			40.50			0.12
502	Хлеб пшеничный	50	3.70	1.45	25.70	125.00	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО:			38.47	33.41	75.80	916.97								
ИТОГО за день:			63.56	56.73	178.05	1,573.38								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПИН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	63.56	56.73	178.05	1578.38

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12-15 лет

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12-15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
14	Салат фруктовый	100	0.56	0.24	10.50	47.60								
б/н	Огурец свежий	35	0.11	-	0.32	1.72		1.23			2.80			0.11
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.40		152.22	124.56	21.34	4.06
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3.70	8.50	26.25	155.00					8.40		4.20	0.35
б/н	Конфеты	40												
ИТОГО:			8.45	12.28	54.65	322.92								
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.31	3.25	6.50	60.40	0.02	17.01		8.39	24.97	28.30	15.09	0.47
44	Суп рыбный из консервов	250	4.07	1.04	6.66	60.34								
306	Котлета, мясная рубленая (полуфабрикат)	80	12.88	10.48	5.28	167.20								
202	Макаронные изделия	180	6.57	5.00	39.96	235.57	0.07			0.97	11.18		21.12	0.88
389	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	20.2	84.8	0.022	6	0	0.2	14	14	8	2.8
493	Хлеб ржаной	33.3	2.20	0.40	0.40	60.27	0.01	0.15			40.50			0.12
609	Печенье	60	2.45	2.60	20.00	108.21								
ИТОГО:			30.48	22.77	99.00	776.79								
ИТОГО за день:			34.84	38.45	141.00	1,113.78								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	33.73	32.01	141.00	1113.78

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12-15 лет

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: летний
 возрастная категория: 12-15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
1252	Блины с джемом	100	4.78	2.90	27.03	287.25								
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.03	-	-	11.10	16.48	1.40	0.28
100	Сыр твёрдый порциями	15	3.90	4.02	-	52.80	0.00	42.00			156.00			0.18
2	Хлеб пшеничный с маслом	25	3.70	8.50	26.25	155.00					8.40		4.20	0.35
б/н	Конфеты	40	2.56	13.84	22.00	217.32	0.01	-			2.00		4.00	0.56
ИТОГО:			15.01	29.28	90.28	772.37								

Обед														
б/н	Огурец свежий	35	0.11	-	0.32	1.72		1.23			2.80			0.11
82	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне	250	2.60	5.12	10.93	138.75	0.05	10.68		2.40	51.73	54.60	26.13	1.23
77	Рыба припущенная (минтай) с маслом	110	17.12	8.22	0.92	146.00		0.84			15.46		45.84	0.90
174	Пюре картофельное	200	3.18	6.46	18.28	165.98	0.14	17.51			46.63			1.04
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20.2	84.8	0.022	6	0	0.2	14	14	8	2.8
502	Хлеб пшеничный	50	3.70	1.45	25.70	125.00	0.03	-			18.50	-	-	0.50
493	Хлеб ржаной	33.3	2.20	0.40	0.40	60.27	0.01	0.15			40.50			0.12
ИТОГО:			27.71	21.65	76.75	722.52								
ИТОГО за			60.75	50.93	167.03	1,494.89								

Средний показатель за день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	60.75	50.93	167.03	1494.89

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12-15 лет

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12-15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
93	Суп молочный с вермишелью	200	5.75	5.21	18.84	145.20	0.09	0.91	30.60		161.62	137.98	24.14	0.51
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.03	-	-	11.10	16.48	1.40	0.28
100	Сыр твёрдый порциями	15	3.90	4.02	-	52.80	0.00	42.00			156.00			0.18
2	Хлеб пшеничный с	25	3.70	8.50	26.25	155.00					8.40		4.20	0.35
б/н	Конфеты	40	2.56	13.84	22.00	217.32	0.01	-			2.00		4.00	0.56
ИТОГО:			15.01	29.28	90.28	772.37								

Обед

б/н	Огурец свежий	35	0.11	-	0.32	1.72		1.23			2.80			0.11
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3.37	2.98	15.69	144.00	0.09	6.08		1.45	31.50	57.73	23.80	1.00
288	Куриные окорочка отварные с маслом	110	23.46	25.82	0.50	328.00	0.04	23.50	96.20	0.42	56.00	167.10	20.28	1.82
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21			0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20.2	84.8	0.022	6	0	0.2	14	14	8	2.8
502	Хлеб	50	3.70	1.45	25.70	125.00	0.03	-			18.50	-	-	0.50
493	Хлеб ржаной	33.3	2.20	0.40	0.40	60.27	0.01	0.15			40.50			0.12
ИТОГО:			42.43	36.74	67.12	987.54								
ИТОГО за			44.92	50.93	157.40	1,494.89								

Средний показатель за день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	44.95	50.93	157.40	1494.89

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 12-15 лет

День: среда
 Неделя: третья
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12-15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
66	Каша гречневая молочная	200	6.98	10.42	25.00	222.38	0.10	0.90			184.48			1.50
100	Сыр твёрдый порциями	15	3.90	4.02	-	52.80	0.00	42.00			156.00			0.18
502	хлеб пшеничный	50	3.70	1.45	25.70	125.00								
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.09	-	-	22.20		2.80	0.56
338	Яблоки	100	0.40	0.40	9.80	47.00		10.00			16.00		9.00	2.20
ИТОГО:			15.30	19.64	62.81	571.64								
Обед														
б/н	Огурец свежий	35	0.11	-	0.32	1.72		1.23			2.80			0.11
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3.37	2.98	15.69	144.00	0.09	6.08		1.45	31.50	57.73	23.80	1.00
306	Котлета, мясная	80	12.88	10.48	5.28	167.20								
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03			0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
389	Сок фруктовый яблочный	200	1	0	20.2	84.8	0.022	6	0	0.2	14	14	8	2.8
502	Хлеб пшеничный	50	3.70	1.45	25.70	125.00	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
493	Хлеб	33.3	2.20	0.40	0.40	60.27	0.01	0.15			40.50			0.12
ИТОГО			66.91	20.68	104.27	792.69								
ИТОГО за			82.21	47.88	161.35	1,490.10								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	82.21	47.88	161.35	1490.10

День: понедельник
 Неделя: третья
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12-15 лет

День: четверг

Неделя: третья

Сезон: летний

Возрастная

категория:

12-15 лет

№ рец.	прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
93	Суп молочный с вермишелью	200	5.75	5.21	18.84	145.2	0.09	0.91	30.6		161.62	137.98	24.14	0.51
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60		0.90	-		14.18		5.14	0.95
502	Хлеб пшеничный	50	3.70	1.45	25.70	125.00	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
100	Сыр твёрдый порциями	15	3.90	4.02	-	52.80	0.00	42.00			156.00			0.18
б/н	Конфеты	40	2.56	13.84	22.00	217.32	0.01	-			2.00		4.00	0.56
ИТОГО:			9.96	8.13	65.28	368.40								

Обед

3	Помидор свежий	30	1.08	3.04	1.04	26.80								
88	Щи из свежей капусты с картошкой	250	2.57	5.15	7.90	124.75	0.06	15.78		2.35	51.25	49.00	22.13	0.83
45	Жаркое по домашнему	220	9.00	14.40	23.60	250.00	0.01	3.70			9.56			0.42
376	Чай с сахаром	200	0.14	0.04	30.00	120.00	0.00	0.09	-	-	22.20		2.80	0.56
502	Хлеб пшеничный	50	3.70	1.45	25.70	125.00	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
493	Хлеб	33.3	2.20	0.40	0.40	60.27	0.01	0.15			40.50			0.12
338	Яблоки	100	0.40	0.40	9.80	47.00		10.00			16.00		9.00	2.20
ИТОГО:			19.09	24.88	98.44	753.02								
ИТОГО за			29.05	33.01	163.72	1,121.42								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн.
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	29.05	33.01	163.72	1121.42

День: вторник

Неделя: третья

Сезон: летний

Возрастная

категория: 12-15 лет