УТВЕРЖДАЮ

ИП_____ А.О. Орлов

«07» апреля 2023 г

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 38

_____ А.А. Сумина

«_____» _____2023 г

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

(возрастная группа от 12 лет и старше)

Крымск 2023 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОЛАДЬИ С ЯБЛОКОМ	230	13.0	26.2	81.5	613.8	0.16	0.86	0.08	5.99	0.35	0.09	30.88	20.74	112.69	1.68	226.15	3.39	0.02	0.04	403	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2.9	3.4	22.2	131.2	0.02	0.40	0.02	0.09	0.02	0.15	122.80	13.60	87.60	0.08	146.00	2.80	0.01	0.00		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7.0	8.9	0.0	109.2	0.01	0.21	0.10	0.09	0.00	0.09	264.00	10.50	150.00	0.30	26.40	0.00	0.01	0.01	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.00	0.11	0.33	0.23	0.02	1.80	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.3	64.0	0.00	1.18	0.00	0.00	0.00	0.02	17.75	8.54	12.51	1.17	49.67	0.00	0.00	0.00	611	2023
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:	**565**	**27,2**	**51,2**	**144,2**	**1 148,8**	0.27	2.65	0.31	7.48	0.60	0.40	448.73	69.88	407.65	4.26	514.97	6.19	0.05	0.05		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1.1	6.2	4.4	79.3	0.06	62.40	0.17	2.93	0.00	0.05	13.97	15.30	26.38	0.84	232.65	1.56	0.01	0.00	27	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	5.4	18.9	147.2	0.18	4.65	0.25	4.07	0.00	0.06	42.76	33.70	79.63	1.96	473.41	4.45	0.03	0.00	102	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	21.2	13.1	44.7	380.9	0.11	2.45	0.38	5.51	0.00	0.19	32.35	55.19	275.14	2.64	394.13	9.03	0.18	0.04	291	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0.4	0.4	10.8	51.7	0.03	11.00	0.01	0.69	0.00	0.02	17.60	8.80	12.10	2.42	305.80	2.20	0.01	0.00	338	2011
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4.3	0.6	27.6	132.6	0.12	0.00	0.00	1.43	0.00	0.05	11.70	12.35	56.55	2.60	88.40	3.64	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**1065**	**40,6**	**29,2**	**178,4**	**1 142,3**	0.64	82.10	0.81	15.81	0.00	0.44	153.48	158.34	539.80	14.81	1 844.79	22.88	0.24	0.04		
Всего за день:		**67,8**	**80,4**	**322,6**	**2 291,1**	0.91	84.75	1.12	23.29	0.60	0.84	602.21	228.22	947.45	19.07	2 359.76	29.07	0.29	0.09		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	250	37.0	27.6	36.4	548.4	0.09	0.37	0.18	0.54	0.48	0.42	271.76	39.45	373.12	1.16	261.54	3.15	0.07	0.06	217	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2.9	3.4	22.2	131.2	0.02	0.40	0.02	0.09	0.02	0.15	122.80	13.60	87.60	0.08	146.00	2.80	0.01	0.00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.0	56.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.36	1.80	0.00	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	55/2	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	1.0	0.2	8.9	47.3	0.04	66.00	0.01	0.24	0.00	0.03	37.40	14.30	25.30	0.33	216.70	2.20	0.02	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**620**	**42,4**	**31,3**	**91,5**	**830,4**	0.18	66.77	0.19	1.26	0.50	0.61	444.92	75.75	502.82	1.97	651.08	8.15	0.10	0.06		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	100	0.8	6.2	5.3	82.1	0.04	12.63	0.54	2.92	0.00	0.04	23.77	18.19	31.07	1.24	216.69	2.74	0.02	0.00	48	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.9	5.0	9.1	90.6	0.05	13.95	0.23	2.31	0.00	0.05	52.37	23.32	44.89	1.05	343.06	4.03	0.03	0.00	88	2011
ГУЛЯШ	120	18.0	20.6	4.4	274.8	0.06	2.21	0.03	3.18	0.00	0.12	16.69	23.10	157.49	2.41	417.08	8.09	0.05	0.00	260	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	5.8	24.5	164.0	0.15	12.47	0.05	0.29	0.10	0.13	51.16	36.23	102.50	1.45	917.55	10.26	0.05	0.00	312	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.14	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.20	292.00	18.00	0.04	0.00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0.4	0.4	10.8	51.7	0.03	11.00	0.01	0.69	0.00	0.02	17.60	8.80	12.10	2.42	305.80	2.20	0.01	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4.3	0.6	27.6	132.6	0.12	0.00	0.00	1.43	0.00	0.05	11.70	12.35	56.55	2.60	88.40	3.64	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**1085**	**39,5**	**44,0**	**119,8**	**1 043,9**	0.63	53.66	0.91	12.14	0.10	0.78	427.09	169.79	645.00	12.57	2 657.98	48.96	0.21	0.00		
Всего за день:		**81,9**	**75,3**	**211,3**	**1 874,3**	0.81	120.43	1.10	13.40	0.60	1.39	872.01	245.54	1 147.82	14.54	3 309.06	57.11	0.31	0.06		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.8	6.1	2.4	67.2	0.03	9.50	0.01	2.62	0.00	0.04	21.85	13.30	40.02	0.95	133.95	2.85	0.02	0.00	20	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	120	16.1	19.1	8.4	269.5	0.07	0.71	0.08	0.66	0.08	0.14	39.43	18.74	151.43	1.82	215.95	7.98	0.09	0.02	297	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0.6	1.1	2.4	25.4	0.01	0.55	0.02	0.03	0.00	0.01	7.97	2.40	7.35	0.10	37.32	0.98	0.00	0.00	331	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.4	20.9	16.3	243.0	0.13	13.88	0.60	3.35	0.13	0.10	52.33	34.94	84.21	1.52	630.05	8.14	0.04	0.00	143	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.14	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.20	292.00	18.00	0.04	0.00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**660**	**29,0**	**52,4**	**52,6**	**782,1**	0.37	26.04	0.76	7.39	0.21	0.65	368.48	107.28	498.21	5.19	1 347.97	37.95	0.19	0.02		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	0.04	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4.1	5.4	23.0	156.8	0.07	4.60	0.23	1.35	0.16	0.08	29.75	20.67	62.72	0.98	355.09	4.76	0.02	0.01	108	2011
РЫБА ОТВАРНАЯ	120	20.8	9.2	1.0	170.5	0.12	2.58	0.21	0.66	0.15	0.14	66.28	70.84	298.10	1.18	599.05	200.11	0.85	0.02	226	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.4	7.2	18.7	160.4	0.07	39.26	0.13	3.30	0.00	0.09	97.22	37.62	71.42	2.19	498.44	7.60	0.02	0.00	139	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	1.0	0.2	8.9	47.3	0.04	66.00	0.01	0.24	0.00	0.03	37.40	14.30	25.30	0.33	216.70	2.20	0.02	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4.3	0.6	27.6	132.6	0.12	0.00	0.00	1.43	0.00	0.05	11.70	12.35	56.55	2.60	88.40	3.64	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**1085**	**41,3**	**23,4**	**132,7**	**917,1**	0.60	139.04	0.75	8.55	0.31	0.48	282.75	202.78	603.09	12.00	2 365.08	222.31	0.92	0.03		
Всего за день:		**70,3**	**75,8**	**185,3**	**1 699,2**	0.97	165.08	1.51	15.94	0.52	1.13	651.23	310.06	1 101.30	17.19	3 713.05	260.26	1.11	0.05		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	8.1	12.2	21.1	228.3	0.08	0.15	0.12	1.04	0.11	0.09	195.30	21.21	141.61	1.06	73.71	0.00	0.01	0.01	3	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	230	4.2	4.4	17.5	126.8	0.04	0.60	0.03	0.10	0.03	0.13	123.64	20.23	101.70	0.22	182.42	10.54	0.01	0.00	121	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.7	2.4	18.8	112.2	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	114.15	23.76	99.00	0.62	185.17	9.00	0.00	0.00	63	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**560**	**20,6**	**19,4**	**87,5**	**609,4**	0.27	1.27	0.17	2.32	0.14	0.36	446.89	85.00	392.71	3.10	518.70	19.54	0.03	0.01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1.0	6.1	3.7	75.3	0.05	16.71	0.08	2.77	0.00	0.04	18.51	16.19	34.30	0.95	209.69	2.37	0.01	0.00	24	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	5.7	13.1	115.9	0.05	10.26	0.25	2.39	0.00	0.06	56.43	27.42	52.24	1.30	395.23	6.33	0.03	0.00	82	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	110	12.9	23.7	9.4	302.0	0.13	0.10	0.03	2.71	0.11	0.09	14.04	19.91	127.97	2.22	252.00	5.86	0.04	0.00	271	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0.6	1.1	2.4	25.4	0.01	0.55	0.02	0.03	0.00	0.01	7.97	2.40	7.35	0.10	37.32	0.98	0.00	0.00	331	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	230	8.3	9.6	52.7	330.8	0.10	0.00	0.05	1.86	0.16	0.04	33.93	15.30	62.14	1.42	97.74	1.16	0.02	0.02	203	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0.4	0.4	10.8	51.7	0.03	11.00	0.01	0.69	0.00	0.02	17.60	8.80	12.10	2.42	305.80	2.20	0.01	0.00	338	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.0	56.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.36	1.80	0.00	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	55/2	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4.3	0.6	27.6	132.6	0.12	0.00	0.00	1.43	0.00	0.05	11.70	12.35	56.55	2.60	88.40	3.64	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**1155**	**34,2**	**47,8**	**163,8**	**1 231,9**	0.59	38.62	0.44	13.06	0.27	0.34	182.34	123.97	403.05	12.21	1 464.62	22.54	0.12	0.02		
Всего за день:		**54,8**	**67,0**	**251,3**	**1 841,3**	0.86	39.89	0.61	15.38	0.41	0.70	629.23	208.97	795.76	15.31	1 983.32	42.08	0.15	0.03		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ	230	8.5	12.6	48.9	344.5	0.19	0.57	0.07	1.44	0.16	0.15	134.37	51.29	189.61	1.64	349.38	11.93	0.01	0.00	177.1	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	209	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ИОГУРТ)	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.00	292.00	0.00	0.04	0.00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0.4	0.4	10.8	51.7	0.03	11.00	0.01	0.69	0.00	0.02	17.60	8.80	12.10	2.42	305.80	2.20	0.01	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**600**	**21,0**	**22,6**	**79,0**	**617,9**	0.33	12.97	0.23	3.33	1.05	0.67	416.49	99.04	478.06	5.37	1 029.33	22.18	0.08	0.01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	1.1	6.1	3.8	75.8	0.04	19.18	0.45	2.77	0.00	0.04	28.92	19.07	36.11	0.95	189.62	2.93	0.02	0.00	29	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2.9	5.7	14.3	120.1	0.02	0.40	0.02	2.23	0.12	0.03	24.71	7.26	31.17	0.44	50.09	1.66	0.00	0.01	113	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	17.9	16.8	21.8	310.2	0.19	11.85	0.58	4.09	0.00	0.20	42.06	54.23	238.82	3.03	982.54	13.56	0.18	0.03	289	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.13	0.00	0.00	1.54	0.00	0.06	12.60	13.30	60.90	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**930**	**32,1**	**29,8**	**119,3**	**874,4**	0.50	33.03	1.05	11.81	0.12	0.38	134.69	120.86	430.00	10.94	1 634.85	24.07	0.21	0.04		
Всего за день:		**53,1**	**52,4**	**198,3**	**1 492,3**	0.83	46.00	1.28	15.14	1.17	1.05	551.18	219.90	908.06	16.31	2 664.18	46.25	0.29	0.05		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЁННЫМ	200	22.8	22.5	41.0	461.4	0.10	0.47	0.10	4.63	0.32	0.35	247.75	34.50	280.58	0.93	310.71	8.34	0.04	0.03	59/1	2023
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.3	64.0	0.00	1.18	0.00	0.00	0.00	0.02	17.75	8.54	12.51	1.17	49.67	0.00	0.00	0.00	61/1	2023
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	14.50	10.00	45.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.11	0.00	0.00	1.37	0.00	0.04	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**520**	**32,3**	**27,8**	**128,6**	**899,7**	0.25	1.65	0.11	6.00	0.32	0.44	296.10	76.14	396.89	4.55	505.68	8.34	0.05	0.03		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	100	1.4	5.2	9.6	91.4	0.03	24.18	0.38	2.30	0.00	0.04	38.79	17.51	36.99	0.92	160.96	3.01	0.02	0.00		2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	2.8	2.9	23.9	132.9	0.08	6.74	0.21	1.30	0.00	0.06	24.06	29.11	68.98	1.01	476.97	4.78	0.03	0.00	4	2022
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	110	15.8	25.0	12.6	338.0	0.15	0.00	0.02	2.52	0.08	0.11	14.01	26.58	161.18	2.84	306.74	6.52	0.04	0.00	269	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0.6	1.1	2.4	25.4	0.01	0.55	0.02	0.03	0.00	0.01	7.97	2.40	7.35	0.10	37.32	0.98	0.00	0.00	331	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4.2	9.6	43.7	278.1	0.04	0.00	0.05	0.52	0.17	0.03	16.32	28.80	84.81	0.61	62.93	0.85	0.03	0.01	171.2	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.0	56.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.36	1.80	0.00	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	55/2	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0.4	0.4	10.8	51.7	0.03	11.00	0.01	0.69	0.00	0.02	17.60	8.80	12.10	2.42	305.80	2.20	0.01	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4.3	0.6	27.6	132.6	0.12	0.00	0.00	1.43	0.00	0.05	11.70	12.35	56.55	2.60	88.40	3.64	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**1105**	**34,1**	**45,2**	**174,7**	**1 248,3**	0.56	42.47	0.69	9.97	0.25	0.35	152.61	147.15	478.36	11.70	1 517.56	21.98	0.14	0.01		
Всего за день:		**66,4**	**73,0**	**303,3**	**2 148,0**	0.81	44.12	0.80	15.97	0.57	0.79	448.71	223.29	875.25	16.25	2 023.24	30.32	0.19	0.04		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	7.1	12.7	37.8	293.3	0.07	0.62	0.07	1.20	0.18	0.15	132.95	20.09	115.63	0.45	223.83	10.71	0.01	0.00	181	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7.0	8.9	0.0	109.2	0.01	0.21	0.10	0.09	0.00	0.09	264.00	10.50	150.00	0.30	26.40	0.00	0.01	0.01	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.00	0.11	0.33	0.23	0.02	1.80	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.11	0.00	0.00	1.37	0.00	0.04	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**565**	**20,5**	**34,6**	**93,2**	**766,5**	0.21	4.83	0.28	2.99	0.41	0.32	428.85	61.69	341.28	4.98	582.78	12.71	0.03	0.01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.8	6.1	2.4	67.2	0.03	9.50	0.01	2.62	0.00	0.04	21.85	13.30	40.02	0.95	133.95	2.85	0.02	0.00	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ	250	2.6	2.8	19.8	115.7	0.08	6.60	0.20	1.58	0.00	0.06	25.30	25.42	78.57	1.04	481.24	4.55	0.03	0.00	101	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ	250	19.8	30.2	30.8	484.2	0.23	12.28	0.08	8.54	0.12	0.20	105.74	81.43	315.57	2.23	1 255.48	150.02	0.63	0.02	232	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0.4	0.4	10.8	51.7	0.03	11.00	0.01	0.69	0.00	0.02	17.60	8.80	12.10	2.42	305.80	2.20	0.01	0.00	338	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.3	64.0	0.00	1.18	0.00	0.00	0.00	0.02	17.75	8.54	12.51	1.17	49.67	0.00	0.00	0.00	61/1	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4.3	0.6	27.6	132.6	0.12	0.00	0.00	1.43	0.00	0.05	11.70	12.35	56.55	2.60	88.40	3.64	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**1035**	**32,9**	**40,5**	**136,8**	**1 057,5**	0.59	40.56	0.30	16.04	0.12	0.42	213.74	169.64	565.72	11.61	2 391.94	163.26	0.70	0.02		
Всего за день:		**53,4**	**75,1**	**230,0**	**1 824,0**	0.80	45.39	0.58	19.03	0.53	0.74	642.59	231.33	907.00	16.59	2 974.72	175.97	0.73	0.03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	250	37.0	27.6	36.4	548.4	0.09	0.37	0.16	0.54	0.48	0.42	271.76	39.45	373.12	1.16	261.54	3.15	0.07	0.06	217	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2.9	3.4	22.2	131.2	0.02	0.40	0.02	0.09	0.02	0.15	122.80	13.60	87.60	0.08	146.00	2.80	0.01	0.00		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0.4	0.4	10.8	51.7	0.03	11.00	0.01	0.69	0.00	0.02	17.60	8.80	12.10	2.42	305.80	2.20	0.01	0.00	338	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.3	64.0	0.00	1.18	0.00	0.00	0.00	0.02	17.75	8.54	12.51	1.17	49.67	0.00	0.00	0.00	61/1	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**620**	**42,2**	**31,5**	**94,7**	**842,7**	0.17	12.95	0.19	1.71	0.50	0.62	434.51	76.99	502.13	5.23	788.81	8.15	0.09	0.06		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	100	0.8	6.2	5.3	82.1	0.04	12.63	0.54	2.92	0.00	0.04	23.77	18.19	31.07	1.24	216.69	2.74	0.02	0.00	48	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1.9	5.0	6.8	80.8	0.03	14.97	0.23	2.29	0.00	0.04	55.22	19.71	35.46	0.93	203.87	3.07	0.02	0.00	87	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	17.9	16.8	21.8	310.2	0.19	11.85	0.58	4.09	0.00	0.20	42.06	54.23	238.82	3.03	982.54	13.56	0.18	0.03	289	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.13	0.00	0.00	1.54	0.00	0.06	12.60	13.30	60.90	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**930**	**30,8**	**29,2**	**113,3**	**841,4**	0.51	41.05	1.35	12.02	0.00	0.39	160.05	132.43	429.25	11.72	1 815.70	25.29	0.23	0.03		
Всего за день:		**73,0**	**60,7**	**208,0**	**1 684,1**	0.68	54.00	1.54	13.73	0.50	1.01	594.56	209.42	931.38	16.95	2 604.51	33.44	0.32	0.09		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	8.1	12.2	21.1	228.3	0.08	0.15	0.12	1.04	0.11	0.09	195.30	21.21	141.61	1.06	73.71	0.00	0.01	0.01	3	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.7	4.9	21.0	151.4	0.06	0.65	0.03	0.46	0.03	0.14	135.40	17.83	105.96	0.46	207.76	11.55	0.00	0.00	120	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.14	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.20	292.00	18.00	0.04	0.00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**560**	**22,7**	**22,3**	**70,2**	**580,4**	0.28	2.20	0.20	2.42	0.14	0.59	579.90	80.24	471.17	2.52	625.07	29.55	0.06	0.01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.1	6.2	4.6	80.7	0.05	20.30	0.12	2.85	0.00	0.03	17.21	17.62	32.18	0.95	249.05	2.13	0.01	0.00	23	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	5.4	18.9	147.2	0.18	4.65	0.25	4.07	0.00	0.06	42.76	33.70	79.63	1.96	473.41	4.45	0.03	0.00	102	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	23.7	26.3	25.3	433.1	0.19	13.51	0.03	4.47	0.00	0.22	30.93	55.23	257.57	4.05	1 277.27	16.44	0.10	0.00	259	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	1.0	0.2	8.9	47.3	0.04	66.00	0.01	0.24	0.00	0.03	37.40	14.30	25.30	0.33	216.70	2.20	0.02	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.13	0.00	0.00	1.54	0.00	0.06	12.60	13.30	60.90	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**1040**	**41,7**	**39,3**	**137,1**	**1 076,6**	0.71	106.06	0.41	14.35	0.00	0.45	167.30	161.15	518.58	13.81	2 629.03	31.14	0.17	0.00		
Всего за день:		**64,4**	**61,6**	**207,3**	**1 657,0**	0.99	106.26	0.61	16.77	0.14	1.04	747.20	241.39	989.75	16.33	3 254.10	60.69	0.23	0.01		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ	230	6.5	11.9	50.5	336.0	0.07	0.57	0.07	0.45	0.16	0.15	126.50	37.63	155.25	0.81	298.32	10.50	0.02	0.01	177.1	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	209	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	83	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**530**	**21,7**	**21,7**	**90,2**	**644,2**	0.24	1.61	0.20	2.44	1.05	0.54	364.22	84.18	419.20	3.08	724.07	36.55	0.05	0.02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	100	1.4	5.2	9.6	91.4	0.03	24.18	0.38	2.30	0.00	0.04	38.79	17.51	36.99	0.92	160.96	3.01	0.02	0.00		2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2.9	5.7	14.3	120.1	0.02	0.40	0.02	2.23	0.12	0.03	24.71	7.26	31.17	0.44	50.09	1.66	0.00	0.01	113	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	21.2	13.1	44.7	380.9	0.11	2.45	0.38	5.51	0.00	0.19	32.35	55.19	275.14	2.64	394.13	9.03	0.18	0.04	291	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.0	56.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.36	1.80	0.00	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	55/2	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0.4	0.4	10.8	51.7	0.03	11.00	0.01	0.69	0.00	0.02	17.60	8.80	12.10	2.42	305.80	2.20	0.01	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.13	0.00	0.00	1.54	0.00	0.06	12.60	13.30	60.90	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**1040**	**35,1**	**25,4**	**153,2**	**985,1**	0.42	38.03	0.79	13.45	0.12	0.37	148.21	123.66	466.70	10.42	1 084.62	19.82	0.22	0.05		
Всего за день:		**56,8**	**47,1**	**243,4**	**1 629,3**	0.66	39.64	0.99	15.89	1.17	0.91	512.43	207.84	885.90	13.50	1 808.69	56.37	0.27	0.07		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	250	44.5	30.8	38.7	622.8	0.11	0.47	0.18	0.80	0.37	0.50	341.20	55.65	471.83	1.85	336.97	2.90	0.07	0.06	223	2005
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2.9	3.4	22.2	131.2	0.02	0.40	0.02	0.09	0.02	0.15	122.80	13.60	87.60	0.08	146.00	2.80	0.01	0.00		
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	28.5	114.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.61	1.93	4.39	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	1.0	0.2	8.9	47.3	0.04	66.00	0.01	0.24	0.00	0.03	37.40	14.30	25.30	0.33	216.70	2.20	0.02	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**640**	**51,5**	**34,6**	**118,4**	**1 010,1**	0.23	66.87	0.21	1.91	0.39	0.70	522.21	98.68	622.72	3.06	752.14	7.90	0.11	0.06		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	10.00	0.01	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	3.00	0.02	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4.1	5.4	23.0	156.8	0.07	4.60	0.23	1.35	0.16	0.08	29.75	20.67	62.72	0.98	355.09	4.76	0.02	0.01	108	2011
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	110	15.8	25.0	12.6	338.0	0.15	0.00	0.02	2.52	0.08	0.11	14.01	26.58	161.18	2.84	306.74	6.52	0.04	0.00	269	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0.6	1.1	2.4	25.4	0.01	0.55	0.02	0.03	0.00	0.01	7.97	2.40	7.35	0.10	37.32	0.98	0.00	0.00	331	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	5.8	24.5	164.0	0.15	12.47	0.05	0.29	0.10	0.13	51.16	36.23	102.50	1.45	917.55	10.26	0.05	0.00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.80	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0.4	0.4	10.8	51.7	0.03	11.00	0.01	0.69	0.00	0.02	17.60	8.80	12.10	2.42	305.80	2.20	0.01	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4.3	0.6	27.6	132.6	0.12	0.00	0.00	1.43	0.00	0.05	11.70	12.35	56.55	2.60	88.40	3.64	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**1105**	**35,3**	**39,0**	**153,1**	**1 108,0**	0.68	40.22	0.34	7.59	0.34	0.49	181.59	148.03	507.40	15.11	2 469.30	33.38	0.15	0.01		
Всего за день:		**86,8**	**73,6**	**271,5**	**2 118,1**	0.91	107.09	0.55	9.50	0.73	1.19	703.80	246.71	1 130.12	18.17	3 221.44	41.26	0.26	0.07		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	100	0.8	6.2	5.3	82.1	0.04	12.63	0.54	2.92	0.00	0.04	23.77	18.19	31.07	1.24	216.69	2.74	0.02	0.00	48	2011
МАКАРОННИК С МЯСОМ	250	31.9	41.3	45.7	682.4	0.15	0.69	0.05	6.62	0.18	0.18	50.23	43.14	280.52	4.62	567.84	11.22	0.09	0.01	285	2011
ПРЯНИКИ	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.50	4.50	25.00	0.40	35.50	0.00	0.00	0.00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.2	3.9	15.3	119.7	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	118.39	51.21	132.13	2.10	300.55	9.00	0.00	0.00	65/2	2023
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:	**650**	**44,7**	**54,1**	**128,9**	**1 185,6**	0.34	13.84	0.61	10.52	0.18	0.38	209.39	133.54	510.72	9.36	1 185.08	22.96	0.12	0.01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1.1	6.2	4.4	79.3	0.06	62.40	0.17	2.93	0.00	0.05	13.97	15.30	26.38	0.84	232.65	1.56	0.01	0.00	27	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ	250	2.6	2.8	19.8	115.7	0.08	6.60	0.20	1.58	0.00	0.06	25.30	25.42	78.57	1.04	481.24	4.55	0.03	0.00	101	2011
БЕФСТРОГАНОВ	120	18.7	27.0	6.5	355.9	0.06	1.19	0.03	4.13	0.00	0.13	41.54	23.09	175.81	2.44	395.53	10.25	0.06	0.00	250	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.8	11.6	44.3	320.7	0.26	0.00	0.05	5.56	0.17	0.14	26.02	145.23	217.16	5.10	305.83	2.64	0.02	0.00	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.0	56.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.36	1.80	0.00	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	55/2	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	1.0	0.2	8.9	47.3	0.04	66.00	0.01	0.24	0.00	0.03	37.40	14.30	25.30	0.33	216.70	2.20	0.02	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4.3	0.6	27.6	132.6	0.12	0.00	0.00	1.43	0.00	0.05	11.70	12.35	56.55	2.60	88.40	3.64	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**1085**	**42,1**	**48,8**	**155,6**	**1 249,7**	0.72	136.19	0.46	17.05	0.17	0.49	178.09	257.29	630.17	13.55	1 798.79	24.84	0.15	0.00		
Всего за день:		**86,8**	**102,9**	**284,5**	**2 435,3**	1.06	150.03	1.07	27.57	0.35	0.87	387.48	390.83	1 140.89	22.91	2 983.87	47.80	0.27	0.01		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	7.1	13.2	39.9	307.3	0.11	0.62	0.07	0.92	0.18	0.15	132.65	38.43	157.50	0.87	240.50	11.97	0.01	0.00	175	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7.0	8.9	0.0	109.2	0.01	0.21	0.10	0.09	0.00	0.09	264.00	10.50	150.00	0.30	26.40	0.00	0.01	0.01	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.00	0.11	0.33	0.23	0.02	1.80	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.7	2.4	18.8	112.2	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	114.15	23.76	99.00	0.62	185.17	9.00	0.00	0.00	63	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.11	0.00	0.00	1.37	0.00	0.04	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**565**	**23,2**	**37,3**	**93,9**	**806,7**	0.28	1.35	0.30	2.71	0.41	0.41	528.70	95.79	468.15	3.22	544.62	20.97	0.03	0.01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.8	6.1	2.4	67.2	0.03	9.50	0.01	2.62	0.00	0.04	21.85	13.30	40.02	0.95	133.95	2.85	0.02	0.00	20	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	5.7	13.1	115.9	0.05	10.26	0.25	2.39	0.00	0.06	56.43	27.42	52.24	1.30	395.23	6.33	0.03	0.00	82	2011
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	120	18.9	25.3	7.3	332.2	0.06	0.79	0.11	0.43	0.13	0.15	27.06	21.84	172.13	1.57	222.83	7.17	0.12	0.02	301	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0.6	1.1	2.4	25.4	0.01	0.55	0.02	0.03	0.00	0.01	7.97	2.40	7.35	0.10	37.32	0.98	0.00	0.00	331	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	5.7	28.5	180.2	0.16	14.40	0.03	0.32	0.09	0.11	27.91	38.75	96.13	1.68	1 023.89	9.00	0.05	0.00	310	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0.4	0.4	10.8	51.7	0.03	11.00	0.01	0.69	0.00	0.02	17.60	8.80	12.10	2.42	305.80	2.20	0.01	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.13	0.00	0.00	1.54	0.00	0.06	12.60	13.30	60.90	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**1120**	**36,5**	**45,5**	**143,9**	**1 140,9**	0.59	48.10	0.43	9.20	0.22	0.50	197.82	152.81	503.87	14.54	2 531.62	34.45	0.24	0.02		
Всего за день:		**59,7**	**82,8**	**237,8**	**1 947,6**	0.87	49.45	0.73	11.91	0.63	0.91	726.52	248.60	972.02	17.76	3 076.24	55.42	0.27	0.03		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	210	25.7	23.1	20.5	391.1	0.11	0.42	0.11	5.46	0.19	0.44	301.67	43.77	407.10	1.12	282.83	2.12	0.06	0.06	219	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2.9	3.4	22.2	131.2	0.02	0.40	0.02	0.09	0.02	0.15	122.80	13.60	87.60	0.08	146.00	2.80	0.01	0.00		
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	209	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.7	1.2	12.6	68.5	0.01	0.32	0.01	0.00	0.00	0.07	64.11	12.93	47.12	1.15	110.96	4.50	0.00	0.00	67/1	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.11	0.00	0.00	1.37	0.00	0.04	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**560**	**40,6**	**32,6**	**90,7**	**817,9**	0.27	1.14	0.24	7.73	1.10	0.85	524.60	97.75	670.17	4.66	686.44	17.47	0.10	0.07		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	1.1	6.1	3.8	75.8	0.04	19.18	0.45	2.77	0.00	0.04	28.92	19.07	36.11	0.95	189.62	2.93	0.02	0.00	29	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1.9	5.0	6.8	80.8	0.03	14.97	0.23	2.29	0.00	0.04	55.22	19.71	35.46	0.93	203.87	3.07	0.02	0.00	87	2011
РЫБА ОТВАРНАЯ	120	20.8	9.9	1.0	177.0	0.12	2.58	0.21	0.68	0.16	0.14	66.37	70.84	298.24	1.18	599.18	200.11	0.85	0.02	226	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	5.8	24.5	164.0	0.15	12.47	0.05	0.29	0.10	0.13	51.16	36.23	102.50	1.45	917.55	10.26	0.05	0.00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.0	56.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.36	1.80	0.00	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	55/2	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	1.0	0.2	8.9	47.3	0.04	66.00	0.01	0.24	0.00	0.03	37.40	14.30	25.30	0.33	215.70	2.20	0.02	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.13	0.00	0.00	1.54	0.00	0.06	12.60	13.30	60.90	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**1090**	**37,7**	**28,0**	**118,8**	**885,9**	0.61	115.20	0.95	8.99	0.26	0.47	273.83	195.05	608.91	8.84	2 300.56	222.49	0.97	0.02		
Всего за день:		**78,3**	**60,6**	**209,5**	**1 703,8**	0.88	115.34	1.19	16.72	1.36	1.32	798.43	292.80	1 279.08	13.50	2 987.00	239.96	1.07	0.09		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	953.5	988.3	3 364.1	26 345.4	12.04	1 170.47	13.68	230.24	9.28	13.89	8 867.56	3 504.90	14 011.78	234.38	38 963.18	1 176.00	5.76	0.72
Среднее значение за период	68.1	70.6	240.3	1 881.8	0.86	83.61	0.98	16.45	0.66	0.99	633.40	250.35	1 000.84	16.74	2 783.08	84.00	0.41	0.05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.5	33.8	51.7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	587	1062

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	72	65	65	83	81	70	81	65	70	70	70	81	65	70	70	1006	72		100	4,7	0,6	30,4	146,2
Хлеб пшеничный	120	110	80	90	172	80	151	130	80	142	120	143	121	130	130	1679	120		100	9,1	0,7	58,8	277,9
Мука	12	111,4	28,4	28,1	2,3	21,4	32,9	10,7	30		19,9	22,3	4,8	2,3	31,9	346,4	24,7	12,7	206	2,6	0,3	16,8	80,2
Крупа (злаки), бобовые	30	78,4			13,8	46	75,7	46,8		20	104,4	15	89,9	48,7		538,7	38,5	8,5	128	3,8	0,6	25,6	122,5
Макаронные изделия	12				81					24			62			167	12		100	1,2	0,2	7,7	36,8
Картофель	112,2	50	184	132,3	20	114,3	70	219,6	114,3	192,7		204	75	200	154	1730,2	123,6	11,4	110	2,4	0,5	19,6	92,3
Овощи разные, зелень	192	151	166,8	534,4	190,5	152,4	117,5	115	211,3	140,2	134,9	123	231,3	188	202,4	2658,7	189,9	-2,1	99	2,7	0,2	10,4	56,5
Фрукты свежие	111	139	245	110	110	110	117	117	142	110	110	220	135	110	110	1885	135	24	121	0,8	0,4	12,2	61,1
Фрукты сухие	12		20		20	10,9	20				30,9		20		20	141,8	10,1	-1,9	84			1,0	4,2
Соки фруктовые (овощные)	120	200		200		200		200	200	200		200		200		1600	114	-6	95	0,6	0,1	11,2	47,8
Мясо	46,8		94,8		67		80			112,7		80	230,9			665,4	47,5	0,7	102	8,4	8,3		107,4
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24																	-24	0				
Птица	31,8	120		80,6		102,8			102,8		120			101,3		627,5	44,8	13	141	7,9	8,0		103,5
Рыба	31,8			133,1				93,9							133,1	360,1	25,7	-6,1	81	4,0	0,2		18,0
Молоко	210	160	188	24	215	110	154	119	160	125	310	188	100	230	238	2321	166	-44	79	4,0	3,8	13,8	106,1
Кисломолочные продукты	108		200	200		200				200						800	57	-51	53	1,6	1,4	2,4	30,8
Творог	36		186				85		186			230			210	897	64	28	178	11,2	5,6	1,9	105,0
Сыр	9	30			21			34		21				30		136	9,7	0,7	108	2,3	2,9		35,3
Сметана	6			20,2	12,5		7,5	19,8				17,5	27,6	12,5		117,6	8,4	2,4	140	0,2	1,2	0,3	16,8
Масло сливочное	21	29,4	18,2	25,8	25,1	10,9	16,8	34,6	11,8	9	10,9	24,2	23,2	41,8	17,3	299	21,4	0,4	102	0,1	17,2	0,2	156,0
Масло растительное	10,8	35,5	17	22,5	15,7	19,6	21,9	27,5	19,6	19,5	21,7	6,6	33,1	11	23,6	294,8	21,1	10,3	195		20,6		185,2
Яйцо	24	5,8	13,8	5,8	1,2	45,6	13,6		13,8		45,6	15,8			48,7	209,7	15	-9	62	1,8	1,7	0,1	22,8
Сахарный песок	21	18,8	28,1	5,4	29,3	5,5	34,6	22,2	28,6	1,5	25,1	25,8	24,5	19,6	24,5	293,5	21		100			20,4	81,3
Кондитерские изделия	9	30					50						50			130	9		103	0,7	0,7	6,9	36,9
Чай	1,2	1,5					1,5	1,5	1,5						1,5	7,5	0,5	-0,7	45	0,1		0,2	1,3
Какао	0,72												10,2			10,2	0,72		100	0,2	0,1	0,1	2,0
Кофейный напиток	1,2				8,5									8,5		17	1,2		101	0,1		0,6	3,0
Дрожжи	0,18	1,52					1									2,52	0,18		100				0,2
Крахмал	2,4											33,6				33,6	2,4		100			1,3	5,4
Соль	3	2	4,2	3,9	3,1	1,9	2,1	3,1	1	3,2	1,9	2	5,5	4	4,5	42,4	3		101				
Специи	1,2																	-1,2	0				
																				70,5	75,3	241,9	1 942,5