



ИП А.О. Орлов

«07» апреля 2023 г.

СОГЛАСОВАНО



Директор

« 14 » 2023 г.

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

Крымск 2023 г.

1 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции		Плотность вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г	Жирн, г	Углевод, мг, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	L, мг	F, мг	Se, мг				
																						Б1, мг	С, мг	А, мг
<b>Завтрак</b>																								
ОЛАДЫ С ЯБЛОКОМ	200	11,3	22,6	70,8	533,1	0,14	0,79	0,08	5,20	0,30	0,06	26,82	18,03	87,97	1,46	196,74	2,95	0,02	0,03	0,00	2011			
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,9	3,4	22,2	137,2	0,02	0,40	0,02	0,06	0,02	0,15	122,80	13,60	87,60	0,08	146,00	2,80	0,01	0,00	0,00	2011			
СЫР (ПОРЦИОН)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,01	0,14	0,06	0,00	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	0,00	15			
МАСЛО (ПОРЦИОН)	10	0,1	7,3	0,1	66,0	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	2,20	0,00	1,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14			
Чай с лимонном	200	0,3	0,0	15,1	62,8	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	0,01	15,52	6,56	8,81	0,80	37,27	0,00	0,00	0,00	0,00	61			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	0,02	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	520	23,0	39,7	133,3	864,3	0,29	2,45	0,23	6,55	0,47	0,34	353,84	61,69	339,26	3,56	462,11	5,75	0,05	0,03	0,00	2008			
<b>Обед</b>																								
САЛÁT ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СТАРЫМ ПЕРЦЕМ	80	0,9	4,9	3,5	63,4	0,05	49,96	0,14	2,35	0,00	0,04	11,18	12,24	21,10	0,67	186,16	1,25	0,00	0,00	0,00	27			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОЛЮНЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,18	4,95	0,25	4,07	0,00	0,06	36,80	33,34	78,41	1,92	473,24	4,45	0,03	0,00	0,00	102			
ПРОУ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,9	10,5	35,8	304,7	0,09	1,96	0,30	4,41	0,00	0,15	25,88	44,15	220,09	2,11	315,27	7,22	0,14	0,03	0,00	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	240,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	389			
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	0,00	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	84,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,03	9,20	13,30	33,60	1,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	338			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	910	30,0	21,9	122,0	806,9	0,46	71,57	0,70	12,96	0,00	0,33	120,06	125,43	405,40	11,92	1612,87	18,80	0,19	0,03	0,00	2008			
Всего за день:	83,0	61,6	256,3	1793,2	1793,2	0,71	74,02	0,93	19,51	0,47	0,67	473,90	167,12	743,66	15,46	2 074,96	24,55	0,24	0,06	0,00	2011			

2 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции		Плотность вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г	Жирн, г	Углевод, мг, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	L, мг	F, мг	Se, мг				
																						Б1, мг	С, мг	А, мг
<b>Завтрак</b>																								
ВАРЕНЫЕ ПШЕНИЧНЫЕ ОТВАРНЫЕ	200	38,3	20,3	26,3	401,0	0,08	0,30	0,13	0,43	0,00	0,34	217,13	31,53	296,08	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	217			
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,9	3,4	22,2	137,2	0,02	0,40	0,02	0,06	0,02	0,15	122,80	13,60	87,60	0,08	146,00	2,80	0,01	0,00	0,00	2011			
КОМОТ ИЗ СМЕТАНЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	0,0	0,0	9,2	36,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,27	1,80	0,00	0,00	0,89	0,00	0,00	0,00	0,00	55			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	1,0	1,0	8,9	47,3	0,04	66,00	0,01	0,24	0,00	0,03	37,40	14,30	25,30	3,33	216,70	2,20	0,02	0,00	0,00	338			
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	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	570	33,7	24,0	78,6	663,7	0,17	66,70	0,16	1,15	0,02	0,53	390,20	67,83	427,78	1,74	389,58	5,00	0,03	0,00	0,00	2008			
<b>Обед</b>																								
САЛАТ ВИТАМИНИЗОВАННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	80	0,7	4,9	4,3	65,7	0,03	10,12	0,44	2,34	0,00	0,03	19,03	14,56	24,87	0,99	173,47	2,19	0,01	0,00	0,00	48			
СУП ИЗ СВЕЖИХ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,0	9,1	90,8	0,05	13,95	0,23	2,31	0,00	0,05	50,05	23,18	44,42	1,03	342,99	4,03	0,03	0,00	0,00	88			
ТУШЕНАЯ ПТИЦА	100	15,0	17,2	3,6	229,0	0,05	1,84	0,02	2,65	0,00	0,10	12,25	19,15	130,91	1,99	347,53	6,74	0,04	0,00	0,00	2011			
КОМОТ ИЗ СМЕТАНЫ С КАРТОФЕЛЕМ	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	0,00	312			
КОМОТ ИЗ СМЕТАНЫ С КАРТОФЕЛЕМ (РЕЦЕПТ)	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	0,00	386			
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	0,00	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	890	32,7	34,5	85,8	828,3	0,50	39,76	0,79	9,42	0,10	0,71	388,38	145,52	561,40	6,26	2 180,24	44,02	0,17	0,00	0,00	2008			
Всего за день:	66,4	62,5	182,4	1 482,0	1 482,0	0,67	106,48	0,95	10,57	0,12	1,24	778,59	208,35	989,18	10,00	2 969,63	49,02	0,20	0,00	0,00	2011			

3 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции		Плотность вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г	Жирн, г	Углевод, мг, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	L, мг	F, мг	Se, мг				
																						Б1, мг	С, мг	А, мг
<b>Завтрак</b>																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,7	1,4	40,3	0,02	5,70	0,01	1,57	0,00	0,02	13,11	7,98	24,01	0,52	80,37	1,71	0,01	0,00	0,00	20			
ФРИКАДЕЛЛИ 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	1,62	215,95	7,96	0,09	0,02	0,00	2011			
СОУС СМЕТАНАНЫЙ 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	0,96	0,00	0,00	0,00	331			
РАКУ ИЗ СВЕДЕЙ	180	3,4	20,9	16,3	243,0	0,13	13,86	0,60	3,35	0,13	0,10	92,33	34,94	84,21	1,52	630,95	8,14	0,04	0,00	0,00	143			
КОМОТ ИЗ СМЕТАНЫ С КАРТОФЕЛЕМ	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	0,00	386			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	84,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	1,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	630	29,5	50,0	86,6	778,9	0,37	22,24	0,76	6,53	0,21	0,63	302,04	105,26	490,60	5,01	1 307,29	36,81	0,19	0,02	0,00	2008			
<b>Обед</b>																								
ОВОЩИ НА УКУПНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМОИДОР)	80	0,9	0,2	3,0	19,2	0,05	20,00	0,13	0,31	0,00	0,03	11,20	16,00	20,80	0,80	252,00	1,60	0,00	0,00	0,00	71			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,1	5,4	23,0	156,8	0,07	4,60	0,23	1,35	0,10	0,08	29,75	20,67	62,72	0,96	350,09	4,76	0,02	0,01	0,00	108			
РЫБА ОТВАРНАЯ	120	20,8	9,2	1,0	170,5	0,12	2,58	0,11	3,60	0,15	0,14	59,05	70,44	296,75	1,13	598,87	200,11	0,85	0,02	0,00	239			
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,4	7,2	18,7	160,4	0,07	35,26	0,13	3,30	0,00	0,09	97,22	37,62	71,42	2,19	498,44	7,60	0,02	0,00	0,00	139			
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	240,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	389			
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	3,33	216,70	2,20	0,02	0,00	0,00	338			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,3	0,2																					

## 4 ДЕНЬ

Применяемые пищевые вещества	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур					
	Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал.	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	Л, мг	Ф, мг	Сr, мг	
ВУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	8,7	15,1	163,0	0,05	0,11	0,09	0,74	0,08	0,07	139,50	15,15	101,15	0,76	52,65	0,00	0,01	0,00	
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	200	3,6	3,8	15,2	110,5	0,03	0,52	0,02	0,09	0,02	0,11	107,52	17,59	88,44	0,19	158,63	9,17	0,01	0,00	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	8,00	0,00	0,00	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,00	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:	500	16,9	15,2	74,2	504,1	0,21	1,15	0,13	1,81	0,10	0,32	372,87	73,90	330,59	2,57	460,95	18,17	0,03	0,00	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМОРОРОВ И ОГУРЦОВ	80	0,8	4,9	2,9	60,2	0,04	13,37	0,07	2,21	0,00	0,03	14,82	12,96	27,45	0,76	187,78	1,90	0,01	0,00	2011
СУП МАЛОЖИРНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	50,46	27,07	51,02	1,26	399,07	6,33	0,03	0,00	82
КОФЕ С ДОМАШНЕЙ	100	1,7	21,5	8,6	274,9	0,12	0,09	0,02	2,48	0,10	0,09	12,64	18,12	116,41	2,02	229,21	5,33	0,03	0,00	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №31	30	0,6	1,1	2,4	25,4	0,01	0,55	0,02	0,03	0,00	0,01	7,97	3,40	7,35	0,10	37,32	0,98	0,00	0,00	331
МАМАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,5	7,6	41,3	259,4	0,08	0,00	0,04	1,40	0,13	0,03	26,79	12,00	48,71	1,11	76,56	0,90	0,01	0,02	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,2	36,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,03	11,08	0,01	0,69	0,00	0,02	17,60	8,80	12,10	2,42	305,90	2,20	0,01	0,00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,8	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	1030	27,6	41,8	125,4	1 000,6	0,46	35,77	0,41	10,92	0,20	0,29	154,95	103,95	331,44	10,07	1 318,63	19,88	0,10	0,02	
Всего за день:	44,7	57,9	199,6	1 904,7	0,67	36,42	0,54	12,73	0,33	0,61	527,62	176,95	662,03	12,64	1 779,58	38,05	0,13	0,02		

## 5 ДЕНЬ

Применяемые пищевые вещества	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур					
	Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал.	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	Л, мг	Ф, мг	Сr, мг	
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МОЛОКОМ	200	7,4	11,0	42,5	299,8	0,16	0,56	0,06	1,25	0,14	0,13	116,84	44,61	164,80	1,43	303,87	10,37	0,01	0,00	177,1
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,00	0,15	19,82	4,35	69,55	0,91	96,35	8,05	0,02	0,01	209
ФРУКТОВО-ОВОЩНЫЙ ПРОДУКТ (КОФУРТ)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,00	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	390
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	305,90	2,20	0,01	0,00	336
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:	570	19,9	21,9	72,6	573,2	0,30	12,96	0,22	3,14	0,03	0,65	398,98	92,36	433,35	5,16	983,02	20,62	0,08	0,01	
САЛАТ ИЗ СЫРНЫХ СВЕЖЕЙ	80	0,9	4,9	3,1	60,7	0,03	15,36	0,06	2,21	0,00	0,03	23,15	15,27	28,81	0,76	151,82	2,34	0,01	0,00	29
СУП-МЕЛКОДОМАШНЯЯ	250	2,9	5,7	14,3	120,1	0,02	10,30	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
РАДУ ИЗ ПИЛЛ	200	14,3	13,4	17,4	247,9	0,15	9,47	0,46	3,27	0,00	0,16	33,61	43,34	190,85	2,42	785,17	10,84	0,14	0,02	289
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	0,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	399
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	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:	820	28,5	24,8	96,3	711,4	0,37	29,23	0,64	9,59	0,12	0,30	113,67	96,57	342,03	9,22	1 346,68	19,64	0,16	0,03	
Всего за день:	45,4	45,8	188,9	1 284,6	0,67	42,13	1,06	12,73	1,15	0,95	512,63	188,93	795,38	14,38	2 330,60	40,26	0,24	0,04		

## 6 ДЕНЬ

Применяемые пищевые вещества	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал.	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	Л, мг	Ф, мг	Сr, мг		
ОПАДКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СЛУЩЕНЫМ	150	12,2	17,0	29,8	343,5	0,07	0,35	0,07	3,53	0,24	0,26	181,33	25,48	208,76	0,71	226,87	6,17	0,03	0,00	2023	
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200	0,3	0,0	15,1	62,8	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	0,01	15,52	6,56	8,81	0,65	37,27	0,00	0,00	0,00	61	
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	43,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,00	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:	450	28,1	32,2	197,2	733,2	0,19	1,51	0,08	4,51	0,24	0,33	222,85	58,54	304,57	3,56	383,64	6,17	0,04	0,03		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧЕНОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	80	1,1	4,2	7,7	73,4	0,03	19,36	0,31	1,85	0,00	0,03	31,10	14,03	29,65	0,74	128,96	2,41	0,01	0,00	2011	
СУП МАЛОЖИРНЫЙ С ЯРЧОЙ И ТОМАТОМ	250	2,8	2,9	33,9	132,9	0,08	6,74	0,21	1,50	0,00	0,06	24,06	29,11	68,98	1,01	476,97	4,78	0,03	0,00	4	
БАТОНЧИ ОСОБЫЕ	100	14,3	22,7	11,5	309,9	0,13	0,00	0,02	2,28	0,08	0,10	12,73	24,16	146,49	2,58	278,75	5,92	0,04	0,00	209	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №31	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	
КАША РАССЛАБЛЕНАЯ СЛИВОБЯ	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	
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	305,90	2,20	0,01	0,00	338	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,2	36,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	55	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	1020	28,5	41,4	142,0	1 061,1	0,43	37,65	0,62	8,11	0,25	0,29	132,65	128,00	409,08	9,46	1 384,02	18,62	0,13	0,01		
Всего за день:	63,6	63,6	249,2	1 794,3	0,62	39,16	0,70	12,62	0,49	0,62	355,50	186,54	713,65	13,02	1 707,66	24,99	0,17	0,04			

## 7 ДЕНЬ

Применяемые продукты	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур					
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод. сахара, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг		Л, мг	Ф, мг	В, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КАША ЖЕЛТАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАЛЕНЬКОЙ КРУПЫ	200	5,7	10,2	30,2	224,0	0,06	0,50	0,06	0,96	0,14	0,12	106,38	16,08	82,56	0,36	179,15	8,57	0,01	0,00	181
Сыр (по рецепции)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	15
Масло (по рецепции)	10	0,3	7,3	0,0	66,0	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	66,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	389
Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	105,8	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	2011
Итого за прием пищи:	500	16,7	24,0	85,6	426,6	0,20	4,64	0,19	2,61	0,29	0,25	313,68	54,18	207,20	4,78	527,05	10,57	0,01	0,00	2008
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0,6	4,9	1,9	53,8	0,02	7,61	0,01	2,09	0,00	0,03	17,50	10,60	32,00	0,70	107,30	2,28	0,01	0,00	20
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ПЕРЛОВКОЙ	250	2,6	18,8	115,7	0,08	6,60	0,20	1,56	0,00	0,06	25,20	25,42	78,57	1,04	481,24	4,55	0,03	0,00	101	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ	200	14,1	14,1	30,4	306,0	0,19	8,83	0,07	6,81	0,09	0,17	82,91	65,09	252,10	1,77	1 004,00	120,00	0,51	0,01	232
Чай с лимонком	200	0,3	0,0	15,1	62,8	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	15,52	6,56	8,81	6,80	37,27	0,00	0,00	0,00	0,00	61
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	305,89	2,20	0,01	0,00	338
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	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	820	23,6	22,8	114,3	793,0	0,46	36,20	0,29	12,90	0,09	0,35	174,73	135,92	452,34	9,39	2 042,31	131,83	0,56	0,01	2008
Всего за день:	40,3	46,8	199,9	1 388,6	0,66	40,84	0,48	15,51	0,38	0,60	488,41	190,10	719,60	14,17	2 569,36	142,40	0,59	0,01	0,00	

## 8 ДЕНЬ

Применяемые продукты	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур					
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод. сахара, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг		Л, мг	Ф, мг	В, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ВАРЕЧКИ ЛЕВНЫЕ ОТВАРНЫЕ	200	29,3	20,3	26,3	401,0	0,08	0,30	0,13	0,43	0,00	0,34	217,13	31,53	296,08	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	217
Молоко стелженое	40	2,9	3,4	22,2	131,2	0,02	0,40	0,02	0,69	0,02	0,15	122,80	13,60	87,60	0,08	146,00	2,80	0,01	0,00	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	305,89	2,20	0,01	0,00	338
Чай с лимонком	200	0,3	0,0	15,1	62,8	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	15,52	6,56	8,81	6,80	37,27	0,00	0,00	0,00	0,00	61
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	2023
Итого за прием пищи:	570	33,4	24,2	84,4	694,1	0,16	12,86	0,16	1,60	0,02	0,53	377,65	67,09	423,36	4,63	514,87	5,00	0,02	0,00	2008
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ВИТАМИНИЗОВАННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	80	0,7	4,9	4,3	65,7	0,03	10,12	0,44	3,34	0,00	0,03	19,03	14,56	24,87	0,99	173,47	2,19	0,01	0,00	48
ШИШ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,9	5,0	6,8	80,8	0,02	14,97	0,23	2,29	0,00	0,04	55,22	19,71	35,46	0,83	203,87	3,07	0,02	0,00	87
РАДУИЗ ПТИЦЫ	200	14,3	13,4	17,4	247,6	0,15	9,47	0,40	3,27	0,00	0,16	33,61	43,34	190,85	2,42	785,17	10,84	0,14	0,02	289
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	66,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	389
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	2011
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,89	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	800	22,8	24,1	86,8	633,0	0,35	38,56	1,13	9,37	0,00	0,30	135,96	103,11	325,16	9,34	1 495,61	20,34	0,17	0,02	2008
Всего за день:	56,2	48,3	165,2	1 327,1	0,51	51,42	1,26	10,97	0,02	0,63	513,61	170,20	748,57	13,97	2 010,40	25,34	0,19	0,02	0,00	

## 9 ДЕНЬ

Применяемые продукты	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур					
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод. сахара, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг		Л, мг	Ф, мг	В, мг		
<b>Завтрак</b>																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	8,7	15,1	163,0	0,05	0,11	0,09	0,74	0,08	0,07	139,50	15,15	101,15	0,76	52,65	0,00	0,01	0,00	3
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	3,9	16,8	121,1	0,05	0,52	0,02	0,37	0,02	0,11	108,32	14,26	84,77	0,37	199,21	9,24	0,00	0,00	170
Яблоко (по рецепции)	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	20,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	386
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2008
Итого за прием пищи:	800	19,9	17,9	65,0	508,5	0,26	2,03	0,16	2,23	0,10	0,55	499,32	73,91	417,62	2,33	575,36	27,24	0,06	0,00	0,00
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	80	0,9	4,9	3,7	64,6	0,04	16,25	0,10	2,28	0,00	0,03	13,80	14,11	25,80	0,76	199,42	1,71	0,01	0,00	23
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОЛОВОНИ	250	3,7	5,4	18,9	147,2	0,16	4,65	0,25	4,07	0,00	0,06	36,80	33,34	78,41	1,82	473,24	4,45	0,03	0,00	102
Жаркое под-домашнему	200	19,0	21,1	20,2	346,6	0,15	10,82	0,02	3,56	0,00	0,17	22,25	44,05	205,64	3,22	1 022,18	13,16	0,08	0,00	259
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	66,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	
Фрукты свежие (по сезону)	110	1,0	0,2	8,9	47,3	0,04	66,00	0,01	0,34	0,00	0,03	37,40	14,30	25,30	0,33	216,70	2,20	0,02	0,00	338
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	2011
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,89	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	910	32,5	32,4	104,0	644,3	0,55	101,72	0,36	11,64	0,00	0,36	138,35	131,30	409,15	11,23	2 244,64	25,76	0,14	0,00	0,00
Всего за день:	82,4	60,3	168,0	1 352,8	0,81	103,75	0,54	13,87	0,10	0,91	637,67	205,21	827,07	13,56	2 820,00	53,00	0,20	0,00	0,00	

10 ДЕНЬ

Премь г/млнч, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ Сборник рецептур						
	Белок, г	Жиры, г	Углевод, мг, г	Энергетическая ценность, ккал	А, мг	С, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		L, мг	F, мг	Se, мг			
																			В1, мг	В6, мг	В12, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕНИЧАЯ С ИСОЛЮМ	200	5,7	10,3	43,9	292,5	0,06	0,50	0,06	0,39	0,14	0,13	110,00	32,73	135,02	0,71	259,57	9,13	0,02	0,01	177,1	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,00	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,81	96,35	6,05	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	0,21	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:	500	20,9	20,1	83,6	600,7	0,23	1,54	0,19	2,39	1,03	0,52	347,72	79,28	398,97	2,88	685,32	35,18	0,05	0,02		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	80	1,1	4,2	7,7	72,4	0,03	19,36	0,31	1,85	0,00	0,03	31,10	14,03	29,65	0,74	128,96	2,41	0,01	0,00	2011	
СУП-ПЕЩА 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	1,65	0,00	0,01	113	2011
ПЮРЕ ИЗ ПИЦЧИ	200	16,9	10,5	35,8	304,7	0,09	1,96	0,30	4,41	0,00	0,15	25,88	44,15	220,09	2,11	315,27	7,22	0,14	0,03	291	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,2	36,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	1,80	0,00	0,00	0,89	0,00	0,00	55	2022	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,03	11,00	0,01	0,59	0,00	0,02	17,60	8,00	12,10	2,42	305,80	2,20	0,01	0,00	338	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	820	26,9	21,4	114,1	799,7	0,31	32,72	0,64	10,87	0,12	0,29	123,46	95,44	381,71	8,31	907,71	16,29	0,16	0,04		
Всего за день:	47,8	41,5	197,7	1 366,4	0,54	34,26	0,83	13,25	1,15	0,81	471,18	174,72	790,68	11,20	1 893,03	51,47	0,21	0,06			

11 ДЕНЬ

Премь г/млнч, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ Сборник рецептур						
	Белок, г	Жиры, г	Углевод, мг, г	Энергетическая ценность, ккал	А, мг	С, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		L, мг	F, мг	Se, мг			
																			В1, мг	В6, мг	В12, мг
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,6	24,6	36,2	519,0	0,08	0,38	0,14	0,64	0,30	0,40	273,00	44,52	377,46	1,48	269,74	2,32	0,06	0,05	223	2005
МОЛОКО СТУДЕНЧЕСКОЕ	40	2,8	3,3	21,5	127,3	0,02	0,16	0,02	0,06	0,02	0,13	110,52	12,24	78,84	0,07	146,00	2,80	0,01	0,00	411	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	25,7	102,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,43	1,74	3,96	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	338	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	2008	
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:	570	42,5	28,3	112,4	891,1	0,20	66,54	0,17	1,75	0,32	0,56	440,63	86,00	519,16	2,88	684,82	7,32	0,10	0,05		
<b>Обед</b>																					
ОБЩИЕ НАТРАВЛЯЮЩИЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	80	0,6	0,1	2,0	11,2	0,02	8,00	0,01	0,08	0,00	0,03	18,40	11,20	33,60	0,80	112,80	2,40	0,01	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЩАМИ	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	0,96	355,09	4,76	0,02	0,01	108	2011
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	14,3	2,7	11,5	306,9	0,13	0,00	0,02	2,28	0,08	0,10	12,73	24,16	146,49	2,98	278,75	5,92	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	7,87	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	1,40	817,55	10,26	0,00	0,00	312	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	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,8	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,00	54,40	2,24	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	810	29,2	35,9	115,7	902,9	0,52	29,62	0,33	5,50	0,34	0,42	148,11	120,16	426,66	10,91	2 034,61	28,56	0,12	0,01		
Всего за день:	71,7	64,2	228,3	1 794,0	0,72	96,16	0,50	7,25	0,66	1,00	588,74	206,16	945,82	13,59	2 719,43	35,88	0,22	0,06			

12 ДЕНЬ

Премь г/млнч, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ Сборник рецептур						
	Белок, г	Жиры, г	Углевод, мг, г	Энергетическая ценность, ккал	А, мг	С, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		L, мг	F, мг	Se, мг			
																			В1, мг	В6, мг	В12, мг
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	60	0,5	3,7	3,2	40,3	0,03	7,61	0,33	1,75	0,00	0,02	14,29	10,93	18,68	0,75	130,25	1,64	0,01	0,00	48	2011
МАРОНЧЕК С ЯГОМ	180	22,4	30,8	25,7	341,3	0,11	0,50	0,04	4,79	0,13	0,15	33,09	30,91	201,46	3,30	408,89	8,08	0,06	0,01	285	2011
ПРИНЦИП	200	4,0	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	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	500	4,8	3,6	15,2	114,6	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,17	116,31	44,32	171,52	1,74	273,39	8,00	0,00	0,00	65	2022
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:	540	34,5	40,8	106,7	806,6	0,29	8,63	0,39	7,52	0,13	0,33	180,69	107,16	408,66	7,19	912,53	18,72	0,08	0,01		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМОРДОРОВ СО СТАРЫМ ПЕРЦЕМ	80	0,9	4,9	3,5	63,4	0,05	49,96	0,14	2,35	0,00	0,04	11,18	12,24	21,10	0,67	186,16	1,25	0,00	0,00	27	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯГОМ ПЕРЦОВОЙ	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
БЕЗСРОГАНОВ	100	15,6	22,5	5,4	296,6	0,05	0,99	0,03	3,44	0,00	0,11	32,85	19,13	146,15	2,02	329,56	6,54	0,05	0,00	250	2011
КАША РАССОЛЕНАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	9,8	11,6	44,3	202,7	0,26	0,00	0,05	5,96	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	9,2	36,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	1,80	0,00	0,00	0,89	0,00	0,00	55	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	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	1000	35,5	42,6	127,4	1 953,5	0,62	122,55	0,43	14,86	0,17	0,44	156,92	237,52	556,98	11,76	1 627,08	21,96	0,12	0,00		
Всего за день:	70,6	83,4	234,1	1 880,1	0,91	132,18	0,82	22,38	0,30	0,77	337,61	344,68	965,64	18,95	2 538,61	40,70					

13 ДЕНЬ

Применяемые наименования блюд	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур						
	Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг		Л, мг	Ф, мг	Се, мг			
КАША ВЯЯЛАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,6	10,5	32,0	245,9	0,09	0,50	0,06	0,74	0,14	0,12	106,08	30,74	125,97	0,70	192,36	9,57	0,01	0,00	175
СЫР (ПОРЦИОН)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	15
МАСЛО (ПОРЦИОН)	10	0,1	7,3	0,1	66,0	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	14
КОРЕЙСКИЙ НАЧТОК С МОЛОКОМ	200	3,7	2,4	16,8	112,2	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	114,15	23,76	89,00	0,62	185,17	9,00	0,00	0,00	63
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	60,30	0,00	0,01	0,00	2008
Итого за прием пищи:	500	19,3	26,6	66,2	462,7	0,26	1,16	0,21	2,39	0,29	0,34	413,53	84,00	395,67	2,94	465,43	18,57	0,03	0,00	
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0,6	4,9	1,9	53,8	0,02	7,81	0,01	2,09	0,00	0,03	17,50	10,05	32,06	0,76	107,30	2,28	0,01	0,00	20
БОРЩ КАРТОФЕЛЬНЫЙ И КУРТОБЕЛЕМ	250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	50,46	27,07	51,02	1,26	395,07	6,33	0,03	0,00	82
КНЕДЛИ 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	21,64	172,13	1,57	222,83	7,17	0,12	0,02	301
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №31	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
КУРТОБЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,7	26,5	180,2	0,16	14,40	0,03	0,32	0,09	0,11	27,81	36,75	96,13	1,68	102,89	9,00	0,05	0,00	310
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	2,40	240,00	9,00	0,00	0,00	389	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПРО 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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,09	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	1660	32,7	43,9	120,5	1014,2	0,49	48,01	0,43	7,64	0,22	0,46	178,40	136,91	453,49	13,19	2 438,91	32,76	0,22	0,02	
Всего за день:		62,0	70,4	206,5	1 660,9	0,75	69,77	0,64	10,03	0,51	0,80	591,93	271,51	839,16	16,13	2 824,34	51,33	0,25	0,02	

13

14 ДЕНЬ

Применяемые наименования блюд	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур						
	Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг		Л, мг	Ф, мг	Се, мг			
СЫРЧЕВАЯ ИЗ ТВОРОГА	170	20,8	18,7	16,6	316,6	0,09	0,34	0,09	4,42	0,15	0,36	244,21	35,44	329,55	0,81	226,96	1,72	0,05	0,05	219
МОЛОКО СТРЕЧЕНОЕ	40	2,8	3,3	21,5	127,3	0,02	0,16	0,02	0,06	0,02	0,13	110,52	12,34	78,84	0,07	146,00	2,80	0,01	0,00	
РАЖА ВАРЕНАЯ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,82	4,35	69,55	0,81	96,35	8,05	0,02	0,01	209
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,2	12,4	67,3	0,01	0,30	0,01	0,00	0,00	0,00	81,88	10,95	43,42	0,78	86,56	4,50	0,00	0,00	67
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	45,1	189,5	0,13	0,00	0,00	1,57	0,00	0,04	18,40	26,40	67,20	1,80	103,20	0,00	0,01	0,00	2008
Итого за прием пищи:	530	36,3	24,2	90,9	762,0	0,27	0,80	0,22	6,89	1,06	0,74	454,93	89,38	588,56	4,27	633,07	17,07	0,09	0,06	
Обед																				
САЛАТ ИЗ СЫРА СВОДЕЯ	80	0,9	4,9	3,1	60,7	0,03	15,36	0,36	2,21	0,00	0,03	22,15	15,27	28,91	0,76	151,82	2,34	0,01	0,00	29
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	96,21	19,78	35,60	0,84	203,89	3,07	0,02	0,00	87
РЫБА ОТВАРНАЯ	120	20,8	9,9	1,0	177,0	0,12	2,56	0,21	0,68	0,16	0,14	59,41	70,42	296,82	1,12	598,99	200,11	0,85	0,02	276
ПРОРЕ 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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	8,2	36,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	1,60	0,00	0,00	0,89	0,00	0,00	0,00	55
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПРО 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	214,70	2,30	0,02	0,00	338
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,09	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,00	54,40	2,34	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	1010	33,2	26,4	85,6	719,2	0,49	111,36	0,86	7,18	0,26	0,42	249,70	175,28	549,19	6,80	2 182,84	270,22	0,95	0,02	
Всего за день:		69,5	54,8	176,5	1 481,2	0,76	112,16	1,08	14,07	1,32	1,16	704,63	264,66	1 137,75	11,07	2 816,01	237,26	1,04	0,08	

14

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества											
	Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Се, мг				
Итого за весь период	790,3	823,0	2 780,1	21 706,0	8 890	1 077,45	11 833	189,57	7,52	12,05	7 609,18	3 016,82	11 898,50	154,09	34 099,80	1 072,16	4 598	0,47		
Средние значения за период	56,5	58,6	198,6	1 550,4	0,71	70,96	0,85	13,54	0,34	0,86	543,31	215,49	849,89	13,56	2 433,56	76,58	0,36	0,03		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,6	34,1	51,3																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	7-11 лет
Завтрак	532
Обед	944

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 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, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	48	30	50	68	54	50	45	50	40	40	50	55	50	50	40	672	48	100	3,2	0,4	20,3	97,5
Хлеб пшеничный	90	90	50	70	129	60	109	100	50	110	90	107	88	100	110	1263	90	100	6,8	0,5	44,1	208,3
Мука	9	96,8	22,8	28,1	2,3	21,1	25,7	8,5	24,5		19,9	22,3	4	2,3	26,3	304,6	21,8	242	2,2	0,3	14,8	70,5
Крупа (злаки), бобовые	27	66,7			12	40	75,7	39,5		20	86,7	12	89,9	40,8		483,3	34,5	128	3,4	0,6	22,8	109,6
Макаронные изделия	9				62,3					18			45				9	100	0,9	0,1	5,9	28,0
Картофель	112,2	51,5	185	133	21	92	71	191	92	165		204,1	76	200	155	1636,6	116,9	104	2,3	0,5	18,4	86,8
Овощи разные, зелень	168	125,3	149,2	476,4	171,3	123,9	99,3	96,1	187,8	116,8	110	103	174,7	169,1	183,4	2286,3	163,3	97	2,4	0,1	9,2	49,7
Фрукты свежие	111	136	130	110	110	110	117	117	137	110	110	110	125	110	110	1642	117	106	0,7	0,3	10,5	52,9
Фрукты сухие	9		20		20	9,5	20				29,5		20		20	139	9,9	110			0,9	3,7
Соки фруктовые (овощные)	120	200		200		200		200	200	200		200		200		1600	114	95	0,6	0,1	11,5	49,1
Мясо	42		79		60,9		72,7			90,2		72,7	177			552,5	39,5	94	6,9	6,9		89,7
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18																	0				
Птица	21	96		80,6		82,2					96			101,3		538,3	38,5	183	6,8	6,9		88,8
Рыба	34,8			133,1				75,1							133,1	341,3	24,4	70	3,8	0,2		17,0
Молоко	180	160	188	24	200	95	106	95	160	100	295	188	100	206	238	2155	154	86	3,7	3,5	12,9	98,6
Кисломолочные продукты	90		200	200		200										800	57	63	1,6	1,4	2,4	30,8
Творог	30		149				65		149			184			170	717	51	171	8,9	4,5	1,5	83,9
Сыр	6	20			15			23,2		15						93,2	6,7	111	1,5	2,0		24,2
Сметана	6			20,2	12,5		7,5	15,9				15,5	23			107,1	7,7	128	0,2	1,1	0,3	15,3
Масло сливочное	18	22,5	15,8	25,8	20,1	9,5	16,3	25,7	9,4	6,6	9,5	21,7	19,9	34,4	17,3	254,5	18,2	101	0,1	14,6	0,2	132,6
Масло растительное	9	30,3	14,8	20,1	14,1	16,6	18,1	22,5	16,6	16,6	18,4	6,2	25,3	9,8	20	249,4	17,8	198		17,5		156,7
Яйцо	24	5	11	5,8	1,1	45,6	10,4		11		45,6	13,8			47,1	196,4	14	58	1,7	1,6	0,1	21,4
Сахарный песок	18	18,3	20,4	5,4	24	4,8	28,6	20,7	25,9	1,2	18,4	27	19,5	18,2	19,5	251,9	18	100				69,8
Кондитерские изделия	6					50							50			100	7	119	0,5	0,5	5,3	28,0
Чай	0,6	1					1	1	1						1	5	0,4	60	0,1	0,1	0,1	0,9
Какао	0,6											8,4				8,4	0,6	100	0,1	0,1	0,1	1,7
Кофейный напиток	1,2				8,5								8,5			17	1,2	101	0,1	0,1	0,6	3,0
Дрожжи	0,12	0,9					0,9									1,8	0,12	100				0,2
Крахмал	1,8											25,2				25,2	1,8	100				4,9
Соль	1,8	0,2	2,8	1,9	1,2	1,9	2,1	2	1	0,4	1,9	2	3,2	2,2	2,7	25,5	1,8	100				
Специи	1,2																	0				
																			58,5	63,7	200,6	1 623,6