



Согласовано:
Начальник лагеря: *В.В. Трохимчук*
"27.05.2015"



Основное меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ и лагерей внешкольного образования с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет.
(составлено в соответствии с п.8 СанПин 2.3/2.4.3550-20)

1 день 1 неделя

Р.И. С.П.К.
10.00.13.08.К

1 день 1 неделя

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Блинчик с клубничной начинкой 130/10	210	6,3	7,0	50,8	330,3	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	2015	
Чай с лимоном 10/0	200	0,1	0,0	10,0	40,0	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		
Батон Водочный	130	0,5	0,5	12,7	61,1	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		
Итого за прием пищи:	30	2,3	0,9	15,4	78,6	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		
Итого за прием пищи:	570	9,2	8,4	96,9	510,0	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		
Итого за прием пищи:	570	9,2	8,4	96,9	510,0	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		
Обед																				
Суп картофельный с мясом и курицей 250/10	260	9,1	7,4	17,0	182,5	0,13	12,00	50,00	0,00	0,10	50,00	3,50	146,25	2,13	0,00	54,13	0,00	0,00	2015	
Шницель из свиной вырезки	100	13,9	23,6	13,1	320,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	17,60	27,70	114,40	2,80	48,30	28,90	0,00	0,00		
Макаронные изделия отварные	160	7,6	4,9	46,0	271,4	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	33,70	13,50	55,10	1,40	65,80	73,00	0,00	0,00		
Сок фруктовый	40	0,2	0,0	0,8	4,2	0,00	2,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб ржаной изюмный	200	0,0	0,0	20,2	84,0	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		
Итого за прием пищи:	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,20	13,65	7,97	13,95	2,79	0,00	0,00	0,00	0,00	2015	
Итого за прием пищи:	820	33,5	36,6	112,5	935,7	0,36	10,94	65,10	0,10	0,40	130,00	65,90	437,54	10,95	188,50	156,23	0,00	0,00	2015	
Итого за прием пищи:	1380	42,7	45,0	209,4	1443,7	0,36	31,97	65,10	0,10	0,40	180,00	67,65	480,14	14,73	599,20	161,93	0,00	0,00	2015	

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																		
Гречка из спяницы 50/50	100	11,8	18,3	4,5	240,4	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	20,40	17,60	125,20	2,00	53,50	69,80	0,00	2015
Каша гречневая рассычатая	100	10,6	6,7	47,5	297,2	0,30	0,00	15,10	0,10	0,20	26,50	150,00	225,20	5,20	316,00	66,70	0,00	2015
Супчик свежий	40	0,2	0,0	0,8	4,2	0,00	2,76	0,00	0,00	0,00	6,75	5,71	12,04	0,23	0,00	0,00	0,00	2015
Каша с молоком витаминизированной	200	3,7	3,4	19,7	131,5	0,00	0,50	12,00	0,00	0,10	11,50	27,50	95,60	0,90	207,20	9,00	0,00	2015
Батон Водоканальный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,60	52,40	1,40	0,00	2015
Итого за прием пищи:	580	29,3	29,6	93,1	765,1	0,40	4,26	27,10	0,10	0,40	173,95	214,91	492,04	9,13	629,90	157,90	0,00	
Обед																		
Суп с макаронными изделиями и курицей 250/10	260	4,3	5,8	52,0	132,0	0,05	1,00	0,00	0,00	0,02	27,30	15,20	36,80	0,70	0,00	69,20	0,00	2015
Хлебке по-домашнему с маслом (юнс.)	280	11,5	10,7	46,3	326,3	0,20	22,50	0,20	0,00	0,30	55,20	69,60	212,70	3,50	1 681,10	150,60	0,00	2015
Помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,5	0,00	10,00	0,10	0,00	0,00	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	2015
Компот из фруктов и ягод	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	13,20	4,40	4,00	0,60	112,40	0,80	0,00	2015
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,00	34,00	1,60	54,40	2,20	0,00	2015
Пирожное песочное	70	7,8	17,7	51,5	402,4	0,10	0,00	0,10	0,00	0,10	24,20	8,70	81,60	1,10	106,70	7,80	0,00	2015
Итого за прием пищи:	860	26,8	35,0	192,6	1 056,5	0,45	35,10	0,40	0,00	0,42	132,70	113,50	380,30	8,10	2 070,60	231,50	0,00	2015
Всего за день:	1450	56,1	64,6	285,7	1 842,6	0,65	39,36	27,50	0,90	0,82	306,65	328,41	872,34	17,23	2 700,50	389,40	0,00	2015

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
	180	13,8	17,2	4,2	252,8	0,10	0,40	28,60	2,20	0,40	134,00	48,70	210,50	2,00	255,60	78,70	0,10	0,00	210	2015		
	20	0,6	0,0	1,3	8,0	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	3,80	3,80	11,20	0,10	19,80	0,00	0,00	0,00	м/к	2008		
	50	5,6	8,3	15,4	158,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	14,30	64,30	1,20	104,10	1,10	0,00	0,00	5	2008		
	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015		
	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,60	10,40	14,30	2,90	351,40	2,60	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	580	20,8	26,0	48,6	540,7	0,10	14,23	28,60	2,20	0,40	182,10	48,60	307,10	6,48	740,90	82,40	0,10	0,00				
Обед																						
	260	4,7	2,5	12,6	93,8	0,00	8,20	0,20	0,00	0,30	48,70	25,70	63,00	1,80	357,70	86,30	0,00	0,10	82	2015		
	280	15,9	30,5	60,6	610,5	0,11	7,28	31,30	0,00	0,11	40,32	60,37	212,02	2,13	0,00	64,31	0,00	0,00	265	2015		
	40	0,4	0,1	1,5	9,6	0,00	10,00	0,10	0,00	0,00	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00				
	200	10,0	10,0	20,0	200,0	1,00	2,00	3,00	5,00	0,00	1,00	2,00	3,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	640	2004		
	40	2,6	0,5	13,4	66,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,60	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00				
	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,00	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	840	35,1	44,2	118,4	1035,9	1,21	27,48	34,60	5,00	0,41	108,22	110,27	340,22	10,33	554,30	154,51	0,00	0,10				
Всего за день:	1420	55,9	70,2	167,0	1576,6	1,31	41,71	63,26	7,20	0,81	290,32	156,87	647,32	18,81	1295,20	238,81	0,10	0,10				

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Колбаса рыбная	100	12,2	7,5	18,0	189,6	0,10	0,90	0,00	0,00	0,10	35,50	44,00	176,00	1,60	347,90	122,40	0,00	0,00			
Картофельное пюре	160	4,1	5,4	26,6	178,5	0,20	12,70	18,50	0,10	0,10	51,20	36,80	105,70	1,50	331,90	65,30	0,00	0,00	520	2004	
Омлет свиной	50	0,3	0,0	1,0	5,3	0,00	3,48	0,00	0,00	0,00	8,47	7,16	15,10	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015	
Чай с сахаром 200715	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2015	
Батон белочечный	30	2,3	0,8	15,4	78,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,69	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	560	19,0	13,8	76,0	512,0	0,30	17,09	18,50	0,10	0,20	112,87	100,06	325,70	4,27	1 319,10	199,80	0,00	0,00			
Обед																					
Суп картофельный с горохом луковым, курой 250710	280	10,8	5,8	40,5	172,5	0,73	10,25	0,00	0,00	0,00	48,75	42,63	128,13	4,63	0,00	64,85	0,00	0,00	102	2015	
Бризоль куриная	100	22,3	16,6	6,1	272,0	0,10	0,60	0,20	0,40	0,20	24,60	15,60	148,00	1,50	202,80	48,00	0,10	0,00	ТТК		
Макаронные изделия отварные	160	7,6	4,9	48,0	271,4	0,10	0,00	15,10	0,10	0,00	33,70	13,50	55,10	1,40	85,60	73,00	0,00	0,00	308	2015	
Налеток из курицы	200	1,0	0,1	30,2	125,2	0,00	0,10	28,80	0,00	0,00	18,40	7,60	0,00	0,50	233,60	0,00	0,00	0,40	348	2015	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00			
Выпечное изделие	45	3,1	10,7	23,9	203,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	ТТК		
Итого за прием пищи:	825	47,4	38,3	138,1	1 115,4	0,23	10,95	44,10	0,50	0,28	132,75	86,93	367,83	5,63	576,90	188,08	0,10	0,40			
Всего за день:	1385	96,3	52,1	214,1	1 627,4	0,73	28,04	62,60	0,60	0,48	245,62	166,99	693,53	13,90	1 656,00	378,68	0,10	0,40			

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
	Белков, г	Жиров, г		Углеводов, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																			
Напиток куриный	100	23,8	13,4	16,4	207,6	0,10	0,60	0,10	0,30	0,20	28,40	29,20	195,50	2,60	252,70	28,50	0,10	0,00	
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,5	241,0	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,35	30,31	92,57	0,71	0,00	72,25	0,00	0,00	
Чай с сахаром 200715	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	
Печенье	40	2,4	10,0	24,2	186,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	2,70	10,20	0,20	24,10	0,60	0,00	0,00	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	76,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	25,60	0,60	38,30	1,10	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	550	32,9	29,4	115,5	863,8	0,14	0,63	0,10	0,30	0,50	56,45	73,51	332,57	4,39	316,10	102,45	0,10	0,00	
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем сметаной 250710	260	1,8	4,4	9,1	84,0	0,00	12,10	0,20	0,00	0,30	46,70	20,80	41,80	1,40	302,50	73,90	0,00	0,10	
Гуляш из куриной грудки 50050	100	12,5	11,4	3,6	167,5	0,11	1,69	35,63	0,00	0,00	42,00	15,03	97,38	1,00	0,00	52,36	0,00	0,00	
Каша гречневая рассычатая	180	10,6	6,7	47,5	297,2	0,30	0,00	15,10	0,10	0,20	26,50	150,90	225,20	5,20	316,80	66,70	0,00	0,00	
Напиток из смеси супофруктов	200	0,6	0,0	32,0	132,9	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,37	17,48	21,38	0,70	0,00	0,20	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	64,40	2,20	0,00	0,00	
Кондитерское изделие в промышленной упаковке	30	1,2	4,8	21,2	132,0	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	
Итого за прием пищи:	810	29,3	27,8	126,8	883,2	0,52	14,69	50,93	0,10	0,80	154,77	211,81	422,56	9,90	673,70	186,29	0,00	0,10	
Всего за день:	1360	62,2	57,2	242,3	1746,9	0,66	15,32	51,03	0,40	1,10	211,22	285,32	755,13	14,29	989,80	287,73	0,10	0,10	

6 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Блинок с вишней начинкой 1/370	210	6,3	10,1	54,6	330,3	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		
Чай с сахаром 200/15	200	0,1	0,0	15,0	60,0	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		
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,50	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00		
Батон поджаренный	30	2,3	0,9	15,4	79,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	8,60	25,50	0,60	85,30	1,10	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	570	9,2	11,5	97,7	530,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,50	21,70	42,90	3,78	460,70	3,70	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и бурой 250/10	260	4,3	5,8	52,0	132,0	0,05	1,00	0,00	0,00	0,02	27,30	13,20	35,90	0,70	0,00	69,20	0,00	0,00	111		
Биточек Свинный	100	14,0	12,9	16,1	251,6	0,10	0,70	8,60	0,00	0,10	16,50	22,40	110,80	1,60	62,40	24,80	0,00	0,00	2015		
Каша гречневая рассычатая	180	10,6	6,7	47,5	297,2	0,30	0,00	15,10	0,10	0,20	26,50	160,90	225,20	5,20	316,80	66,70	0,00	0,00	2004		
Помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,6	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00			
Налисок из смеси суфле-рутов	200	0,6	0,0	32,0	132,9	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,37	17,48	23,38	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2015		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,90	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,90	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	820	32,5	26,0	162,5	892,9	0,56	12,40	23,80	0,10	0,34	115,47	221,58	441,38	10,20	549,90	193,80	0,00	0,00			
Всего за день:	1390	41,7	37,5	260,2	1 422,9	0,56	25,43	23,80	0,10	0,34	153,97	243,28	483,08	13,98	950,30	167,60	0,00	0,00			

7 день 2 недели

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
	260	6,4	12,0	46,7	323,8	0,14	0,95	59,07	0,00	0,71	144,00	40,09	169,15	0,71	0,00	60,02	0,00	0,00	0,00	175	2015
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 250/10	50	5,8	8,3	15,4	158,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	14,30	60,30	1,20	104,10	1,10	0,00	0,00	0,00	5	2008
Булочки с варено - колбасным и мясом 20/30	200	3,7	3,4	19,7	131,5	0,00	0,50	12,00	0,00	0,10	111,50	27,50	95,60	0,90	207,20	9,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
Каша с мясом витаминизированный	40	2,4	10,0	24,2	196,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	2,70	16,20	0,20	24,10	0,60	0,00	0,00	0,00		
Печенье																					
Итого за прием пищи:	550	18,3	33,7	106,0	810,1	0,14	1,45	71,07	0,00	0,81	272,10	84,59	349,25	3,01	335,40	70,72	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
Супница по-домашнему из птицы со сметаной 250/10/10	270	4,8	6,1	10,1	121,0	0,00	5,50	10,93	0,00	0,30	39,50	21,60	70,70	1,40	336,70	64,00	0,00	0,10	158	2004	
Гуаш из свинины 50/50	100	11,8	18,3	4,5	248,4	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	20,40	17,60	125,20	2,00	93,50	80,80	0,00	0,00	0,00	260	2015
Макаронная изделия отварные	160	7,8	4,9	48,0	271,4	0,10	0,60	15,10	0,10	0,00	33,70	13,50	56,10	1,40	85,80	73,00	0,00	0,00	0,00	309	2015
Супчик с курицей	40	0,2	0,0	0,8	4,2	0,00	2,78	0,00	0,00	0,00	6,75	5,71	12,04	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,8	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	13,20	4,40	4,00	0,80	112,40	0,80	0,00	0,00	0,00	394	2008
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	60,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	0,00		
Ягоды свежие	45	3,1	10,7	23,9	203,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	тук	
Итого за прием пищи:	875	30,3	40,7	128,6	1 032,9	0,20	10,86	25,96	0,10	0,40	120,85	70,41	302,84	7,43	643,00	220,80	0,00	0,10	0,10		
Всего за день:	1425	48,6	74,4	234,6	1 843,1	0,34	12,31	96,97	0,10	1,21	392,96	155,00	650,09	10,44	978,40	291,52	0,00	0,10	0,10		

8 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
	200	26,4	38,8	54,9	485,1	0,00	0,00	28,40	0,20	0,40	339,20	40,00	342,00	1,20	405,00	10,00	0,00	0,00	ТТК	
Пудинг из творога с молоком стуженый	200	6,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	
Чай с лимоном (содержанием сахара 200г/10	200	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,60	10,40	14,30	2,50	391,40	2,60	0,00	0,00	2015	
Фрукт	30	2,3	0,9	15,4	73,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Батон батонообразный	560	29,3	43,8	93,0	635,6	0,00	13,63	29,40	0,20	0,40	397,70	67,70	385,40	4,98	805,70	13,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																				
Обед																				
	260	4,8	4,6	16,8	130,8	0,10	7,20	0,20	0,00	0,30	43,40	20,30	73,30	2,00	496,60	87,40	0,00	0,10	Е3	
Салатик с куриой 250г/10	100	22,3	16,6	6,1	272,0	0,10	0,60	0,20	0,40	0,20	24,60	15,60	140,80	1,50	202,90	48,90	0,10	0,00	ТТК	
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,5	241,6	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,35	30,31	92,57	0,71	0,00	72,25	0,00	0,00	302	
Помидор соевый	40	0,4	0,1	1,5	9,6	0,00	10,00	0,10	0,00	0,00	5,60	6,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00		
Напиток из кураги	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,00	0,10	28,80	0,00	0,00	18,40	7,60	0,00	0,50	233,80	0,00	0,40	0,00	348	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00		
Итого за приема пищи:	820	35,4	27,0	112,5	849,6	0,34	17,90	29,30	0,40	0,80	105,55	88,41	359,87	6,71	1103,50	211,45	0,10	0,50		
Всего за день:	1380	64,7	40,8	205,5	1485,4	0,34	31,53	58,70	0,60	1,20	473,25	166,11	745,27	11,69	1909,20	225,15	0,10	0,50		

9 день 2 недели

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг		I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Творог "Наше"	70	9,3	16,5	5,5	211,1	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	12,60	16,80	113,60	1,70	37,10	18,80	0,00	0,00	2004
Сыр красный осетинский	30	0,3	0,6	1,9	14,6	0,00	0,70	0,10	0,10	0,00	4,10	2,20	3,90	0,00	18,30	12,20	0,00	0,00	2004
Каша гречневая рассычатая	180	10,6	6,7	47,5	297,2	0,30	0,00	15,10	0,10	0,20	20,50	150,90	225,20	5,20	318,80	66,70	0,00	0,00	2004
Чай с сахаром 200/15	200	0,1	0,0	15,0	66,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
Полдник севич	40	0,4	0,1	1,5	9,6	0,00	10,00	0,10	0,00	0,00	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00	
Батон белгородский	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	550	23,0	24,8	87,8	671,1	0,30	11,23	15,30	0,10	0,30	66,70	189,20	381,40	8,16	527,50	97,60	0,00	0,00	
Обед																			
Щи из свеклы капуста с картофелем сметаной 250/10	200	1,8	4,4	9,1	84,0	0,00	12,10	0,20	0,00	0,30	46,70	20,60	41,80	1,40	302,50	73,80	0,00	0,10	88
Рис "Солншко"	100	15,5	11,3	15,1	227,6	0,10	0,60	0,00	0,30	0,20	44,10	40,00	219,40	1,60	398,70	171,90	0,00	0,00	ТТК
Картофельное пюре	180	4,1	5,4	28,6	178,6	0,20	12,70	18,50	0,10	0,10	51,20	36,80	105,70	1,50	831,90	66,30	0,00	0,00	2004
Салат из клубники	200	10,0	10,0	20,0	200,0	1,00	2,00	3,00	5,00	0,00	1,00	2,00	3,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2004
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,90	1,60	54,40	2,70	0,00	0,00	
Кондитерское изделие	60	3,5	6,8	36,8	224,3	0,06	0,00	0,05	0,00	0,00	13,67	4,82	32,16	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	840	37,8	38,4	121,0	984,0	1,46	27,40	21,75	5,40	0,60	153,87	121,02	436,86	10,71	1 687,50	314,20	0,00	0,10	
Всего за день:	1390	60,5	63,2	206,8	1 655,1	1,76	38,60	37,05	5,50	0,90	230,57	310,22	818,26	18,86	2 215,00	411,80	0,00	0,10	

10 день 2 недели

10 день 2 недели

Прим пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг				
Завтрак																					
Пшеница из муки грубого помола 50/50	100	12,5	11,4	3,8	167,5	0,11	1,69	35,63	0,00	0,00	42,00	15,03	87,36	1,00	0,00	52,38	0,00	0,00	0,00	290	2015
Макаронные изделия отварные	160	7,6	4,9	48,0	271,4	0,10	0,00	15,10	0,10	0,00	33,70	13,50	56,10	1,40	85,80	73,00	0,00	0,00	0,00	309	2015
Чай с сахаром и лимоном 200/5	205	0,2	0,0	15,2	62,6	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	14,30	6,30	8,50	0,80	34,10	0,00	0,00	0,00	0,00	666	2010
Булочки-батоны с сыром 20/30	50	6,9	6,8	15,4	151,4	0,00	0,10	52,00	0,00	0,10	181,70	10,90	119,50	0,50	45,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2004
Печенье	20	1,3	5,1	12,1	96,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	1,40	0,10	12,20	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2004
Итого за прием пищи:	555	28,5	28,2	94,3	751,6	0,21	3,99	102,73	0,10	0,16	273,50	47,13	269,58	3,80	177,30	125,68	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
Рассольник пшеничный с перловой крупой, курой 250/10	250	4,7	2,1	13,3	95,0	0,10	6,70	6,00	0,00	0,00	31,50	24,40	67,50	1,40	482,30	61,00	0,00	0,10	0,00	96	2015
Жаркое по-домашнему с мясом (гов.)	280	11,5	10,7	46,3	326,3	0,20	22,50	0,20	0,00	0,30	55,20	69,60	212,70	3,50	1 681,10	150,60	0,00	0,00	0,00	174	
Омлет свиной	40	0,2	0,0	0,8	4,2	0,00	2,76	0,00	0,00	0,00	6,75	5,71	12,04	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015
Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,03	3,98	0,00	0,00	0,20	13,95	7,67	15,95	2,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,68	54,40	2,20	0,00	0,00	0,00		
Валериана	30	2,8	2,8	18,6	110,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	4,00	22,90	0,20	34,10	16,60	0,00	0,00	0,00	424	2015
Итого за прием пищи:	850	21,8	16,1	112,6	695,7	0,43	35,94	6,20	0,00	0,80	121,00	119,68	363,99	9,72	2 251,90	230,40	0,00	0,10	0,00		
Всего за день:	1405	50,3	44,3	206,9	1 447,3	0,64	38,93	108,93	0,10	0,96	394,50	166,81	653,57	13,52	2 429,20	356,08	0,00	0,10	0,00		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ														
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг
Итого за весь период	549,1	549,1	2 234,5	10 085,1	7,55	304,23	594,94	15,60	8,24	2 897,53	2 008,69	6 801,63	145,48	15 952,80
Среднее значение за период	54,9	54,9	223,5	1 008,5	0,76	30,42	59,49	1,60	0,82	289,75	200,87	680,16	14,55	1 595,30
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	30,7	55,7											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	570	837