

СОГЛАСОВАНО:

Директору МБОУ "Солнечная СОШ № 1"


В. Козаченко

20 ____ г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"


Шикула А.М.

20 ____ г.



ОСНОВНОЕ МЕНЮ ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ

Для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях
в возрасте с 7 до 18 лет

на летний период 2023г.

г.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1"

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			Na, мг	Cl, мг				
Завтрак																															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	100	2.1	0.1	4.4	27.2	2.80	0.06	0.03	0.00	0.00	12.61	39.09	13.24	0.44	69.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						МК	МК				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫМ	100	13.2	18.7	2.1	229.7	0.16	0.06	0.41	0.30	2.33	82.62	196.03	14.26	2.30	185.12	22.70	0.03	0.05	2.10									МК	МК		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.6	1.2	8.5	51.8	0.30	0.01	0.06	0.01	0.00	61.20	43.42	10.82	0.78	98.40	4.50	0.00	0.00	3.78									МК	МК		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	14.3	68.4	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00									МК	МК		
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	0.8	0.3	7.1	26.3	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	28.80	19.60	4.60	0.72	25.20	0.00	0.00	0.00	9.78									МК	МК		
ЯГОЛКИ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	3.98										МК	МК	
Итого за прием пищи:	550	20.1	21.0	46.2	450.4	13.26	0.31	0.58	0.32	2.33	207.44	331.82	69.83	6.98	694.77	29.20	0.03	0.03	9.84										МК	МК	
Обед																															
САЛАТ ИЗ РЕДИСА И ОГУРЦОВ																															
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	100	2.5	7.5	2.8	88.9	18.95	0.02	0.08	0.03	0.28	36.64	58.00	12.26	1.11	215.47	8.54	0.00	0.03	3.0										МК	МК	
РИС ОТВАРНОЙ	250	2.0	5.8	14.8	127.3	6.56	0.06	0.06	0.21	0.00	43.47	57.87	26.68	1.28	465.88	6.62	0.00	0.03	8.3										МК	МК	
РЫБА ЖАРЕНАЯ (минтай)	180	4.4	4.6	46.6	245.6	0.00	0.04	0.03	0.02	0.08	15.53	89.25	30.65	0.63	66.08	0.91	0.01	0.03	3.25											МК	МК
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	19.1	10.8	4.1	190.4	0.24	0.11	0.11	0.01	0.00	44.83	264.16	60.30	0.92	511.34	180.09	0.02	0.76	2.33											МК	МК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	85.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	4.42										МК	МК	
ХЛЕБ СТОЛНИЧНЫЙ	60	4.1	0.6	28.5	136.8	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.42	45.36	17.82	1.08	77.40	0.00	0.00	0.01	1.11											МК	МК
Итого за прием пищи:	920	35.3	29.8	131.1	944.4	29.75	0.32	0.31	0.27	0.36	166.89	528.64	155.71	7.80	1338.17	196.16	0.03	0.03	9.86											МК	МК
Всего за день:		55.4	50.8	177.3	1384.8	43.01	0.63	0.89	0.59	2.69	374.33	860.46	215.54	14.78	2030.94	225.36	0.06	0.06	10.70											МК	МК

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			Na, мг	Cl, мг				
Завтрак																															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ																															
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (БАТОН ОСОБЫЙ)	200	8.1	6.9	38.5	248.7	0.48	0.13	0.14	0.04	0.08	118.76	183.42	37.62	2.05	249.42	8.36	0.03	0.00	1.84											МК	МК
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	0.8	0.3	7.1	26.3	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	28.80	19.60	4.60	0.72	25.20	0.00	0.00	0.00	9.78											МК	МК
КАКАО НАПЛИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (С В1 В2 В6 РР А Д3 Е А фолиевая кислота)	200	2.1	1.8	17.8	96.5	6.11	0.18	0.51	417.61	12.66	52.88	59.67	9.36	0.44	155.55	4.05	0.00	0.00	3.82											МК	МК
АВРИКОСЫ СВЕЖИЕ	100	0.9	0.1	9.0	44.0	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											МК	МК
Итого за прием пищи:	550	14.0	13.5	85.0	513.4	6.59	0.42	0.71	417.69	12.82	201.04	263.64	51.58	3.22	430.92	12.41	0.03	0.03	9.78											МК	МК
Обед																															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ																															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	100	1.1	6.2	4.1	79.0	22.50	0.06	0.04	0.15	0.00	17.70	28.69	19.26	0.97	274.92	2.02	0.00	0.00	1.4											МК	МК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	250	1.9	6.4	8.8	107.6	11.89	0.05	0.06	0.20	0.00	53.13	45.91	20.98	0.97	313.43	4.62	0.00	0.02	8.8											МК	МК
ЛЮЛЯ-КЕБАБ С СОУСОМ	180	3.5	6.5	28.5	186.7	14.40	0.16	0.11	0.04	0.11	28.00	96.27	38.75	1.68	1024.02	9.00	0.00	0.05	3.10											МК	МК
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	100	10.7	7.6	8.1	177.0	0.29	0.00	0.00	0.06	0.01	3.72	3.71	1.96	0.09	18.45	0.27	0.00	0.00	2.69											МК	МК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0.2	0.1	22.4	92.5	1.80	0.01	0.01	0.01	0.00	17.36	8.10	8.58	0.14	77.92	0.60	0.00	0.00	3.75											МК	МК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.1	0.6	28.5	136.8	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.42	45.36	17.82	1.08	77.40	0.00	0.00	0.01	1.11											МК	МК
ХЛЕБ СТОЛНИЧНЫЙ	55	3.7	0.5	24.5	117.4	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											МК	МК
Итого за прием пищи:	945	26.2	27.9	124.9	897.0	50.88	0.35	0.25	0.46	0.12	132.33	228.04	107.35	4.93	1786.14	16.51	0.00	0.00	9.86											МК	МК
Всего за день:		39.2	41.4	209.9	1410.4	57.47	0.77	0.96	418.15	12.94	333.37	491.68	158.93	8.15	2217.06	28.92	0.03	0.03	9.86											МК	МК

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 100/20	120	17.9	10.4	23.6	304.1	0.20	0.02	0.10	0.04	0.16	67.58	59.63	9.32	0.29	90.16	2.56	0.00	0.01	223	2011							
МОГУРТ 100г	100	3.3	4.4	13.2	88.3	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	365	2011							
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3.5	7.2	27.9	190.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	8.12	26.95	5.14	0.31	42.65	0.50	0.01	0.01	425	2011							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	6.2	25.6	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	13.04	7.42	5.85	0.74	25.61	0.00	0.00	0.00	376	2011							
ЯЙЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.4	9.67	0.03	0.02	0.01	0.00	15.47	10.64	7.74	2.13	288.83	1.93	0.00	0.01	338	2011							
Итого за прием пищи:	570	25.3	22.4	80.4	653.4	9.91	0.09	0.14	0.05	0.16	104.21	104.64	28.05	3.47	427.25	4.99	0.01	0.03									
Обед																											
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	1.1	6.1	3.8	75.8	19.10	0.04	0.04	0.45	0.00	29.49	36.15	19.06	0.86	189.02	2.92	0.00	0.02	29	2011							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2.6	2.9	19.6	118.0	6.60	0.09	0.06	0.20	0.00	27.90	58.21	23.52	1.07	476.46	4.70	0.00	0.03	103	2011							
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	8.4	6.2	38.1	241.7	0.00	0.22	0.12	0.02	0.08	22.79	186.15	125.23	4.38	262.59	2.27	0.00	0.01	171.1	2011							
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	100	10.0	13.5	13.1	106.3	0.38	0.00	0.00	0.08	0.02	5.05	4.94	2.63	0.11	24.59	0.35	0.00	0.00	269	2011							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.0	0.6	28.2	135.3	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.29	44.87	17.63	1.07	76.56	0.00	0.00	0.01	ПП								
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	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	ПП								
Итого за прием пищи:	920	29.1	29.8	136.1	827.9	30.08	0.44	0.25	0.75	0.10	111.52	344.32	196.07	10.39	1 029.22	10.24	0.00	0.07									
Всего за день:		54.4	52.2	216.5	1 481.3	39.99	0.53	0.39	0.80	0.26	215.73	448.96	224.12	13.86	1 456.47	15.23	0.01	0.10									

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	14.1	6.6	45.7	247.0	0.00	0.00	0.00	0.02	0.08	42.92	3.46	7.27	0.11	3.27	0.00	0.00	0.00	395	2011							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ)	30	0.9	8.6	7.2	101.1	0.00	0.11	0.06	0.07	0.15	30.00	21.50	4.60	0.74	26.70	0.00	0.00	0.00	978	2011							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	10.2	42.5	0.71	0.00	0.01	0.00	0.00	14.42	8.25	6.25	0.78	32.56	0.00	0.00	0.00	377	2011							
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	1.9	6.8	67.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.68	15.12	5.40	0.25	25.20	0.00	0.00	0.00	ПП								
ЧЕРЕШНЯ СВЕЖАЯ	100	0.9	0.0	12.0	53.4	16.00	0.00	0.00	0.00	0.00	29.70	25.20	21.60	1.62	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2011							
Итого за прием пищи:	550	17.6	17.1	81.9	511.9	16.71	0.13	0.08	0.09	0.23	121.72	73.33	45.12	3.50	87.73	0.00	0.00	0.00	978								
Обед																											
САЛАТ ВЕГЕТАРИЙНЫЙ	100	1.4	6.1	6.8	88.7	29.30	0.03	0.04	0.50	0.00	42.77	35.33	19.06	0.94	169.42	3.19	0.00	0.02	18	1998							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	250	2.9	3.0	20.2	119.8	7.20	0.11	0.06	0.21	0.00	32.48	72.54	30.41	1.20	493.31	5.00	0.00	0.03	101	2011							
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3.1	9.8	18.4	182.0	15.75	0.09	0.08	0.95	0.05	61.90	81.60	39.81	1.67	571.45	7.28	0.00	0.05	344	2012							
ОЛАДЬИ ИЗ ПШЕНИ	100	18.5	14.9	7.7	260.3	13.20	0.21	1.54	6.28	0.10	11.64	284.42	19.15	5.90	298.64	6.30	0.03	0.19	290	2008							
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	200	0.3	0.1	26.8	116.0	44.00	0.01	0.03	0.08	0.00	18.18	8.46	3.60	0.27	7.61	0.00	0.00	0.00	357	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.1	0.6	28.5	136.9	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.43	45.40	17.83	1.08	77.46	0.00	0.00	0.01	ПП								
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	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	ПП								
Итого за прием пищи:	920	32.3	34.8	121.9	968.5	109.45	0.52	1.78	8.02	0.15	179.40	507.75	129.86	11.06	1 617.89	21.77	0.03	0.30									
Всего за день:		49.9	51.9	203.8	1 480.4	126.16	0.65	1.86	8.11	0.38	301.12	581.28	174.98	14.56	1 705.62	21.77	0.03	10.08									

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																								
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	7.2	10.1	35.4	274.8	0.03	0.08	0.05	0.05	0.09	93.54	85.33	12.33	1.12	79.09	0.84	0.01	0.01	207	2012				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6.2	5.6	0.3	76.1	0.00	0.03	0.19	0.13	1.10	50.15	89.10	8.89	1.23	71.26	10.00	0.01	0.02	209	2011				
БАТОН ОСОБЫЙ	20	1.6	0.2	10.1	48.4	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	0.00	0.00			
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	0.8	0.3	7.1	26.3	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	28.80	19.60	4.60	0.72	25.20	0.00	0.00	9.78	ПП					
КАКАО НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (С В1 В2 В6 РР А Д3 Е А Фосфорная кислота)	200	2.1	1.8	17.6	96.5	6.11	0.18	0.51	417.61	12.66	52.88	59.67	9.36	0.44	155.55	4.05	0.00	0.00	382	2011				
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	20.00	0.08	0.10	0.05	0.00	16.00	56.00	84.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		2008				
Итого за прием пищи:	640	20.9	19.0	112.7	714.1	26.14	0.48	0.90	417.84	13.85	241.37	309.70	119.18	4.71	1 027.10	14.89	0.02	9.81						
Обед																								
САЛАТ УРАЛЬСКИЙ	100	1.6	10.1	7.4	127.0	28.00	0.03	0.00	0.30	0.00	45.00	37.00	21.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	12	1998				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	250	5.8	5.4	18.9	147.6	5.25	0.18	0.06	0.26	0.00	41.65	79.81	34.26	1.96	481.32	4.45	0.00	0.03	102	2011				
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ОВЯДИНЫ	200	14.8	12.5	38.4	408.9	0.70	0.07	0.11	0.30	0.00	27.72	204.13	44.87	2.46	363.01	7.50	0.01	0.07	244	2011				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.1	0.6	28.5	136.8	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.42	45.36	17.82	1.08	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП					
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.6	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	ПП					
Итого за прием пищи:	840	28.3	29.1	126.5	971.1	37.95	0.37	0.20	0.86	0.00	140.79	380.30	125.95	9.40	921.73	12.05	0.01	0.11						
Всего за день:		50.2	48.1	239.2	1 885.2	64.09	0.85	1.10	418.70	13.85	382.16	690.00	245.13	14.11	1 948.83	26.94	0.03	9.92						

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																								
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	8.1	9.1	35.9	258.2	0.52	0.17	0.15	0.04	0.04	0.08	127.20	202.99	62.91	1.69	292.32	11.64	0.00	0.02	173	2011			
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (БАТОН ОСОБЫЙ)	30	1.7	8.4	10.1	123.2	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	1	2011				
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	0.8	0.3	7.1	26.3	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	28.80	19.60	4.60	0.72	25.20	0.00	0.00	9.78	ПП					
ИМУНЕДЕ С ВИТАМИНАМИ Д3, В6 + ЛАКТОБАКТЕРИИ 2,7% м 100г.	100	2.5	2.5	11.5	79.0	0.00	0.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	6.2	25.6	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	13.04	7.42	5.66	0.74	25.61	0.00	0.00	0.00	376	2011				
МОРОЖЕНОЕ В ИНД УП.	70	2.2	5.9	10.5	103.9	0.17	0.02	0.12	0.00	0.01	88.20	68.04	13.66	0.00	110.60	30.10	0.00	0.01						
Итого за прием пищи:	620	15.5	26.2	81.3	616.2	0.73	0.30	0.34	0.11	1.74	258.44	299.95	87.22	3.17	455.23	41.74	0.00	9.81						
Обед																								
САЛАТ ОВОЩНОЙ БУКЕТ	100	1.6	6.1	8.9	97.7	28.71	0.03	0.04	0.38	0.00	45.24	36.41	20.10	1.06	210.23	4.23	0.00	0.02	39	2008				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9.0	4.5	20.3	141.2	8.60	0.10	0.07	0.20	0.00	30.09	63.77	27.35	1.13	606.21	5.80	0.00	0.03	104	2011				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	175.5	12.46	0.15	0.13	0.04	0.09	53.79	102.96	36.36	1.46	917.05	10.25	0.00	0.04	312	2011				
ТРЕСКА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.4	5.5	4.1	114.8	1.34	0.05	0.05	0.37	0.00	29.06	131.66	25.66	0.61	284.41	83.49	0.01	0.40	229	2011				
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	13.0	54.0	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	12.30	2.48	3.69	0.50	70.46	0.50	0.00	0.00	438	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.4	0.5	23.8	114.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	10.35	37.80	14.65	0.90	64.50	0.00	0.00	0.01	ПП					
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	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	ПП					
Итого за прием пищи:	910	30.3	23.3	109.3	762.0	52.11	0.40	0.31	0.99	0.09	180.83	375.08	128.01	5.66	2 152.86	104.27	0.01	0.50						
Всего за день:		45.8	49.5	190.6	1 378.2	52.84	0.70	0.65	1.10	1.83	439.27	675.03	215.23	8.83	2 608.09	146.01	0.01	10.31						

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	Ф, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг			Мg, мг	Fe, мг
Завтрак																											
КАША "ДРУЖБА"	200	5,9	7,1	32,6	218,1	0,52	0,09	0,12	0,04	0,08	112,51	131,84	32,38	0,74	201,23	10,05	0,00	0,01	190	2008							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (БАТОН ОСОБЫЙ)	40	5,1	8,7	10,1	140,4	0,11	0,01	0,05	0,09	0,08	132,60	75,95	5,25	0,16	13,95	0,00	0,00	0,01	3	2011							
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	0,8	0,3	7,1	26,3	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	28,80	19,60	4,60	0,72	25,20	0,00	0,00	0,00	9,78	ПП							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,2	25,6	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,63	7,42	5,80	0,74	25,59	0,00	0,00	0,00	376	2011							
ЧЕРЕШНЯ СВЕЖАЯ	100	0,9	0,0	12,0	53,4	16,00	0,00	0,00	0,00	29,70	25,20	21,60	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011							
Итого за прием пищи:	560	12,9	16,1	68,0	463,8	16,67	0,21	0,23	0,13	0,16	316,44	260,01	69,63	3,98	265,97	10,05	0,00	9,80									
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	100	1,5	7,1	4,3	67,8	68,75	0,04	0,05	0,05	0,00	37,24	31,24	14,89	1,01	172,92	3,00	0,00	0,01	17	2017							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ	250	4,1	7,8	23,1	179,1	5,20	0,07	0,08	0,24	0,16	37,91	64,84	21,79	1,04	363,25	4,76	0,01	0,02	108	2011							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5,4	5,2	39,1	239,5	0,00	0,08	0,02	0,02	0,08	36,41	51,41	12,88	1,21	78,40	0,93	0,02	0,01	203	2011							
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	18,5	16,5	14,2	252,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	269	2011							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,6	31,1	149,2	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	14,61	53,34	20,96	1,27	81,92	0,00	0,00	0,01	ПП								
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	13,5	64,8	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	ПП								
Итого за прием пищи:	920	36,9	37,7	145,1	1058,4	77,95	0,31	0,18	0,31	0,24	140,67	214,94	78,52	7,33	696,49	8,69	0,03	0,05									
Всего за день:		49,8	53,8	213,1	1522,2	94,62	0,52	0,41	0,44	0,40	457,11	474,95	148,15	11,31	962,46	18,74	0,03	9,85									

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	Ф, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг			Мg, мг	Fe, мг
Завтрак																											
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ	200	15,3	13,8	34,3	368,1	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	42,92	3,46	7,27	0,11	3,27	0,00	0,00	0,00	395	2011							
СМЕТАНА	20	0,5	4,2	0,7	41,2	0,06	0,01	0,02	0,04	0,00	17,20	12,00	1,60	0,04	21,80	1,80	0,00	0,00	1033	1998							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	13,4	64,1	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,82	21,27	8,36	0,51	36,30	0,00	0,00	0,00	ПП								
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,2	25,6	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,23	7,42	5,67	0,74	25,55	0,00	0,00	0,00	376	2011							
НЕКТАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,1	9,0	44,0	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	338	2011							
Итого за прием пищи:	560	18,8	17,2	63,6	543,0	0,10	0,04	0,04	0,06	0,08	78,17	44,15	22,90	1,40	86,92	1,80	0,00	0,00									
Обед																											
САЛАТ ИЗ РЕДИСА И ОГУРЦОВ																											
САЛАТ ИЗ РЕДИСА И ОГУРЦОВ	100	2,5	7,5	2,8	89,9	18,95	0,02	0,08	0,03	0,28	36,64	58,00	12,26	1,11	215,47	8,54	0,00	0,03	30	2011							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	260	1,8	5,7	8,6	97,6	11,89	0,05	0,05	0,20	0,00	49,48	43,51	20,66	0,96	307,98	4,17	0,00	0,02	88	2011							
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	180	7,5	4,9	53,6	288,4	0,00	0,07	0,05	0,02	0,08	38,73	241,80	31,18	1,54	143,19	0,00	0,03	0,04	181	2008							
ТУШЕН	100	11,1	9,5	2,4	226,4	0,73	0,04	0,09	0,01	0,00	22,50	129,72	18,00	1,95	299,40	6,02	0,00	0,04	260	2011							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	25,3	118,8	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,20	3,06	4,86	0,54	11,09	0,00	0,00	0,00	388	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,1	0,6	28,5	136,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,01	ПП								
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	13,5	64,8	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	ПП								
Итого за прием пищи:	920	29,7	28,8	134,7	1021,7	119,57	0,26	0,35	0,42	0,36	179,97	521,45	104,78	7,18	1054,53	18,73	0,03	0,14									
Всего за день:		48,5	46,0	198,3	1564,7	119,67	0,30	0,39	0,48	0,44	256,14	565,60	127,68	8,58	1141,45	20,53	0,03	0,14									

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг					
КАША МОЛОЧНАЯ РЫБЧАЯ ВЯЗАЯ	200	7.0	6.9	37.4	240.6	0.51	0.11	0.14	0.04	0.08	138.18	207.82	31.56	0.90	234.47	8.82	0.02	0.04	184	2008				
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (БАТОН ОСОБЫЙ)	30	2.0	5.2	12.1	103.0	0.00	0.00	0.01	0.04	0.09	0.72	1.14	0.00	0.01	0.90	0.00	0.00	0.00	1	2011				
ИМУНТЕЛЕ С ВИТАМИНАМИ Д3 ВВ + ЛАКТОБАКТЕРИИ 2.7% м 100г.	100	2.5	2.5	11.5	79.0	0.00	0.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	10.2	42.5	0.71	0.00	0.01	0.00	0.00	14.42	8.25	6.25	0.78	32.56	0.00	0.00	0.00	377	2011				
СЫРНАЯ ПАЛОЧКА	60	7.2	6.0	28.6	197.8	0.11	0.05	0.06	0.03	0.10	96.83	91.15	10.20	0.57	66.13	1.49	0.01	0.01	08	2020				
Итого за прием пищи:	590	18.9	20.6	99.8	662.9	1.33	0.16	0.22	0.11	1.77	250.15	308.36	48.01	2.26	334.06	10.31	0.03	0.05						
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	100	1.0	6.1	3.7	75.3	16.70	0.05	0.04	0.08	0.00	18.49	34.26	16.18	0.95	206.55	2.37	0.00	0.01	24	2011				
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	250	3.4	6.3	12.3	119.8	11.54	0.08	0.09	0.31	0.22	46.26	71.60	26.39	1.31	437.65	6.76	0.00	0.03	103	2008				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13.2	12.1	20.2	329.1	10.39	0.14	0.16	0.01	0.00	26.47	190.41	42.24	2.97	980.51	12.05	0.00	0.07	259	2011				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.0	0.6	28.1	134.8	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.24	44.72	17.57	1.06	76.30	0.00	0.00	0.01	ПП					
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	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	ПП					
Итого за прием пищи:	840	24.6	25.6	97.6	809.8	42.63	0.36	0.32	0.40	0.22	117.46	354.99	110.38	9.09	1704.01	21.18	0.00	0.12						
Всего за день:		43.5	46.2	197.4	1472.7	43.96	0.52	0.54	0.51	1.99	367.61	663.35	158.39	11.35	2038.07	31.49	0.03	0.17						

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																								
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 100/20	120	17.0	14.0	21.9	266.3	0.20	0.01	0.09	0.03	0.10	66.30	52.64	7.49	0.14	82.96	2.56	0.00	0.01	219	2011				
БАТОН ОСОБЫЙ	30	2.4	0.3	15.1	72.6	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	ПП					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	6.2	25.6	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.23	7.42	5.67	0.74	25.55	0.00	0.00	0.00	376	2011				
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	20.00	0.08	0.10	0.05	0.00	16.00	95.00	84.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		2008				
Итого за прием пищи:	550	22.6	15.3	85.2	556.5	20.24	0.09	0.20	0.08	0.10	94.53	116.06	97.16	2.08	804.51	2.56	0.00	0.01						
Обед																								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	100	1.8	7.1	6.4	97.8	15.14	0.03	0.04	0.04	0.00	41.96	31.70	14.72	0.80	162.34	1.89	0.00	0.01	3	2015				
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ С ЗАПЕЧЕНО	250	2.4	2.9	17.3	108.0	5.20	0.07	0.04	0.21	0.00	31.45	48.31	19.90	0.93	345.69	3.49	0.00	0.03	112	2011				
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	180	4.1	8.6	39.6	252.5	1.50	0.05	0.04	0.54	0.15	32.57	95.46	35.51	0.96	145.72	2.70	0.01	0.04	304	2011				
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13.9	11.1	3.6	190.6	10.35	0.17	1.16	4.73	0.02	23.66	203.76	13.94	4.40	243.22	6.13	0.02	0.14	255	2011				
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ	200	0.2	0.1	18.0	74.7	1.70	0.01	0.01	0.00	0.00	15.03	6.03	6.48	0.46	94.96	0.70	0.00	0.00	396	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.1	0.6	28.5	136.8	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.42	45.36	17.62	1.08	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП					
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	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	ПП					
Итого за прием пищи:	920	28.5	30.7	126.9	925.2	33.89	0.40	1.32	5.52	0.17	157.09	430.62	106.37	8.63	1069.33	14.91	0.03	0.23						
Всего за день:		51.1	46.0	212.1	1481.7	54.13	0.49	1.52	5.60	0.27	251.62	546.88	205.53	10.71	1873.84	17.47	0.03	0.24						

11 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	Мг, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																												
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,4	6,2	38,1	241,7	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	20,49	186,49	125,34	4,38	263,36	2,28	0,00	0,01	181								181	2008
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ ПО - БЕЛАРУССКИ С СОУСОМ КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	100	7,1	8,6	9,2	119,3	0,38	0,00	0,00	0,08	0,02	5,05	4,94	2,63	0,11	24,59	0,35	0,00	0,00	289								289	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	14,3	68,4	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00										
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	0,8	0,3	7,1	26,3	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	28,80	19,60	4,60	0,72	25,20	0,00	0,00	9,78	ПП									
КАККО НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (С В1 В2 В6 РР А Д3 Е А Фолиевая кислота)	200	2,1	1,8	17,8	96,5	6,11	0,18	0,51	417,61	12,66	52,88	59,67	9,36	0,44	155,55	4,05	0,00	0,00	382									2011
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,8	2,4	8,5	84,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,85	18,90	6,75	0,32	31,50	0,00	0,00	0,00	ПП									
Итого за прием пищи:	555	22,2	19,6	95,0	637,1	6,49	0,57	0,70	417,71	12,76	119,28	312,28	157,59	6,51	538,90	6,68	0,00	9,79										
Обед																												
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, РЕДИСА И ОГУРЦОВ	100	1,1	6,1	2,7	71,1	22,85	0,04	0,03	0,00	0,00	47,59	28,67	12,48	0,75	225,77	4,70	0,00	0,11	30									2011
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	3,5	5,9	15,5	138,0	5,34	0,08	0,06	0,21	0,00	56,59	88,24	30,96	1,56	432,36	5,30	0,00	0,03	84									2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,36	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	312									2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОКОВОЮ	100	12,1	7,0	3,9	130,9	0,92	0,05	0,07	0,47	0,00	79,69	157,49	27,95	0,69	275,01	84,82	0,01	0,40	253									2012
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0,0	15,3	63,8	1,27	0,00	0,00	0,00	0,00	11,15	2,09	4,68	0,11	28,17	0,00	0,00	0,00	437									2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,1	0,6	28,4	136,3	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,38	45,21	17,76	1,08	77,14	0,00	0,00	0,01	ПП									
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	13,5	64,8	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	ПП									
Итого за прием пищи:	920	26,7	26,2	105,0	780,4	42,84	0,39	0,32	0,72	0,09	261,19	424,65	130,20	5,65	1957,50	105,07	0,01	0,59										
Всего за день:		48,9	45,8	200,0	1417,5	49,33	0,96	1,02	418,43	12,85	380,47	736,94	287,79	12,16	2456,40	111,75	0,01	10,38										

12 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	Мг, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																													
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,8	4,2	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	12,60	4,20	0,30	42,30	0,90	0,00	0,01	208										2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	8,0	8,9	35,8	269,6	0,04	0,08	0,05	0,05	0,08	133,33	100,52	15,56	1,21	83,62	0,85	0,01	0,01	204										2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	50	6,2	5,6	0,3	76,1	0,00	0,03	0,19	0,13	1,10	50,15	89,10	8,89	1,23	71,26	10,00	0,01	0,02	209										2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,2	25,6	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,23	7,42	5,67	0,74	25,55	0,00	0,00	0,00	376										
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	0,8	0,3	7,1	26,3	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	28,80	19,60	4,60	0,72	25,20	0,00	0,00	9,78	ПП										
БАТОН ОСОБЫЙ	20	1,6	0,2	10,1	48,4	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	ПП										
МОРОЖЕНОЕ В ИНДУЛ	70	2,2	5,9	10,5	103,9	0,17	0,02	0,12	0,00	0,01	88,20	68,04	13,86	0,00	110,60	30,10	0,00	0,01											
Итого за прием пищи:	570	19,2	20,9	70,8	554,1	3,25	0,25	0,43	0,18	1,19	319,61	297,28	52,78	4,20	358,53	41,85	0,02	9,83											
Обед																													
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,6	6,1	9,6	100,0	47,00	0,05	0,05	0,46	0,00	35,18	33,52	16,80	0,72	146,57	1,50	0,00	0,02	49									2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00	41,10	79,29	33,60	1,95	473,36	4,45	0,00	0,03	102										2011
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	14,0	15,2	74,4	313,7	35,03	0,09	0,10	0,12	0,00	72,25	170,97	40,12	2,94	360,90	6,91	0,00	0,04	262										2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442										2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,1	0,6	28,5	136,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,01	ПП										
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	13,5	64,8	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	ПП										
Итого за прием пищи:	840	28,4	27,8	164,7	848,5	90,68	0,41	0,24	0,83	0,00	174,95	343,14	116,34	9,49	1096,23	12,86	0,00	0,10											
Всего за день:		47,6	48,7	235,5	1402,6	93,93	0,66	0,67	1,01	1,19	494,55	640,42	169,12	13,69	1416,76	54,71	0,02	9,93											

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	584,4	590,3	2 493,9	17 691,1	839,20	7,58	10,40	1 273,92	49,09	4 255,49	7 375,35	2 330,59	142,09	21 895,99	1,20	0,32	81,68
Среднее значение за период	48,7	48,4	207,8	1 474,3	69,93	0,63	0,87	106,16	4,09	354,62	614,61	194,22	11,84	1 824,67	0,10	0,03	6,81
Норма по СанПиН с/завтрак 7-11 лет 100%	77,0	79,0	335,0	2 350,0	60,00	1,20	1,40	700,00	10,00	1 100,00	1 100,00	250,00	12,00	1 100,00	0,10	0,03	3,00
Норма по СанПиН за завтрак и обед 60%	46,2	47,4	201,0	1 410,0	36,00	0,72	0,84	420,00	6,00	660,00	660,00	150,00	7,20	660,00	0,06	0,02	1,80
Норма по СанПиН с/завтрак 12-18 лет 100%	90,0	92,0	383,0	2 720,0	70,00	1,40	1,60	900,00	10,00	1 200,00	1 200,00	300,00	18,00	1 200,00	0,10	0,05	4,00
Норма по СанПиН за завтрак и обед 50%	45,0	46,0	191,5	1 360,0	35,00	0,70	0,80	450,00	5,00	600,00	600,00	150,00	9,00	600,00	0,05	0,03	2,00

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-18 лет	565	901

Основание:

- 1) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г. Утвержденные руководителем ФСН в сфере защиты потребителем и благополучия человека Г.Г. Онищенко
- 2) Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян - М: Делтапресс 2017 - 544с
- 3) Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян - М: Делтапресс 2016 - 640с
- 4) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. - М.: "ИКТЦ" ЛАДА", К.: Издат.Арий 2006; 680с
- 5) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" М 2004
- 6) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, Делтапринт М.
- 7) МР 2.4.0179-20
- 8) ТУ 10.86.10-001-12536993-2019 Полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 9) ТУ 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 10) ТУ 10.86.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленые для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 11) ТУ 10.86.10-007-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с овощными и фруктовыми фаршами замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 12) ТУ 10.86.10-008-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с фаршами из мяса и мяса птицы замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 13) ТУ 10.86.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мучных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

Меню составил: Технолог Шивин Т.Н.