

"Согласовано"

Директор МАУ ФОК "Олимпик"  
Д.В. Павлов

30/05/2024



Индивидуальный предприниматель  
Павлов Д.В.  
2024г

Единое циклическое меню завтраков и обедов для спортивно-оздоровительного лагеря

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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			
																		Энергетическая ценность, ккал		
<b>Завтрак</b>																				
Блинчики с джемом	160/50	6,69	8,15	71,76	8,00	0,07	0,06	0,05	0,30	31,64	63,79	15,76	0,92	145,27	2,68	0,02	0,02	0,02		
чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	6,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
яблоко	168	0,67	0,67	16,46	16,80	0,05	0,03	0,01	0,00	26,88	18,48	13,44	3,70	467,04	3,36	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>578</b>	<b>7,56</b>	<b>8,92</b>	<b>103,22</b>	<b>520,61</b>	<b>0,12</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>0,30</b>	<b>63,52</b>	<b>90,27</b>	<b>33,20</b>	<b>5,62</b>	<b>612,31</b>	<b>6,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>		
<b>Обед</b>																				
Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,44	6,44	8,81	12,38	0,06	0,07	0,23	0,06	49,18	64,20	23,78	1,17	352,66	4,38	0,00	0,04	88		
котлета с соусом	85/50	11,83	30,59	16,30	386,81	1,00	0,25	0,08	0,15	14,86	128,72	26,85	1,81	221,45	4,15	0,00	0,04	272		
каша рассыпчатая гречневая	150	8,19	9,66	36,97	267,18	0,00	0,22	0,12	0,04	21,63	181,00	121,06	4,25	254,92	2,20	0,00	0,02	302.1		
чай с сахаром и лимоном	185/15/5	0,04	0,00	14,67	59,70	0,80	0,00	0,00	0,00	7,54	0,99	1,76	0,05	9,01	0,00	0,00	0,00	431		
хлеб ржаной	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>28,47</b>	<b>47,22</b>	<b>102,18</b>	<b>948,04</b>	<b>14,18</b>	<b>0,64</b>	<b>0,42</b>	<b>0,22</b>	<b>104,01</b>	<b>427,11</b>	<b>184,85</b>	<b>9,68</b>	<b>919,64</b>	<b>14,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>2008</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,03</b>	<b>56,14</b>	<b>205,40</b>	<b>1 468,65</b>	<b>38,98</b>	<b>0,76</b>	<b>0,41</b>	<b>0,48</b>	<b>167,53</b>	<b>517,38</b>	<b>218,05</b>	<b>15,30</b>	<b>1 531,95</b>	<b>20,13</b>	<b>0,02</b>	<b>0,14</b>			

## 2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Ca, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША "ДРУЖКА"	255	7,91	12,76	34,20	265,83	2,55	0,13	0,00	0,10	0,00	232,24	219,48	43,38	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6,80	12,40	55,80	360,00	0,00	0,12	0,00	0,09	0,00	15,00	58,00	9,00	0,70	0,00	0,00	0,00	467	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/5	0,04	0,00	14,67	59,70	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	0,99	1,76	0,05	9,01	0,00	0,00	431	2008	
Итого за прием пищи:	560	14,55	25,16	104,57	705,53	3,35	0,25	0,00	0,19	0,00	254,78	276,47	54,14	0,75	9,01	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,34	6,78	18,86	170,29	4,77	0,18	0,09	0,28	0,08	45,00	100,83	36,08	2,13	507,41	5,02	0,00	0,04	102	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100/50	7,99	7,91	11,42	149,57	1,91	0,06	0,07	0,13	0,13	46,36	116,33	29,09	0,98	285,57	59,84	0,01	0,24	239	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,24	7,03	28,56	195,06	13,84	0,16	0,14	0,04	0,11	59,61	114,43	40,41	1,63	1 019,01	11,39	0,00	0,05	312	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	20	0,55	0,10	1,90	12,00	12,50	0,03	0,02	0,08	0,00	7,00	13,00	10,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	71	2011
НАПИТОК РЫЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	26,40	108,00	3,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	3,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	62,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	890	25,19	22,45	112,57	767,30	36,02	0,55	0,37	0,53	0,32	172,97	399,79	128,98	8,64	2 038,59	80,61	0,01	0,33		2008
Всего за день:		39,74	47,61	217,24	1 462,83	39,37	0,80	0,37	0,72	0,32	427,75	676,26	183,12	9,39	2 047,60	80,61	0,01	0,33		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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			
<b>Завтрак</b>																				
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	18,80	2,01	219,42	0,15	0,05	0,33	0,26	1,89	72,23	158,58	11,89	1,82	154,64	18,30	0,02	0,04	223	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	7,60	25,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>13,71</b>	<b>20,06</b>	<b>384,22</b>	<b>0,15</b>	<b>0,09</b>	<b>0,34</b>	<b>0,26</b>	<b>1,89</b>	<b>84,83</b>	<b>192,58</b>	<b>21,09</b>	<b>3,22</b>	<b>191,44</b>	<b>18,30</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>			
<b>Обед</b>																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,33	7,26	11,93	131,01	8,06	0,05	0,06	0,22	0,00	48,26	65,68	25,63	1,33	364,39	6,05	0,00	0,04	82	2011
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	90	18,44	21,71	5,84	292,38	0,76	0,07	0,19	0,12	0,33	48,32	175,51	19,56	1,68	231,71	9,74	0,02	0,11	319	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,51	2,43	3,55	38,48	1,00	0,01	0,01	0,09	0,05	6,68	7,41	4,19	0,18	54,60	0,66	0,00	0,00	364	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,93	38,81	223,40	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	28,43	76,11	27,86	0,88	56,28	0,76	0,01	0,02	304	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>31,16</b>	<b>37,96</b>	<b>100,66</b>	<b>867,65</b>	<b>9,82</b>	<b>0,27</b>	<b>0,33</b>	<b>0,46</b>	<b>0,48</b>	<b>147,49</b>	<b>384,91</b>	<b>92,64</b>	<b>7,17</b>	<b>788,58</b>	<b>20,57</b>	<b>0,03</b>	<b>0,17</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,86</b>	<b>58,02</b>	<b>138,13</b>	<b>1 251,87</b>	<b>9,97</b>	<b>0,36</b>	<b>0,67</b>	<b>0,72</b>	<b>2,37</b>	<b>232,32</b>	<b>577,49</b>	<b>113,73</b>	<b>10,39</b>	<b>980,02</b>	<b>38,87</b>	<b>0,05</b>	<b>0,21</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	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	Ca, мг	Se, мг	F, мг									
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	230	16,70	17,91	58,34	463,42	0,09	0,12	0,11	0,11	0,14	280,09	203,45	23,92	1,84	136,53	1,28	0,03	0,03	0,03	0,00	0,00	207	2012				
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	6,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008					
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008				
ВАФЛИ	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	6,40	14,40	4,00	0,60	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	500	20,27	20,20	119,68	743,62	0,09	0,16	0,14	0,11	0,14	297,18	245,35	35,82	3,74	220,13	1,28	0,03	0,03	0,03	0,00	0,00	87	2012				
<b>Обед</b>																											
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,05	3,31	12,94	103,16	6,31	0,08	0,08	0,34	0,06	31,47	51,47	23,39	0,92	448,01	4,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	272	2008				
ШНИЦЕЛЬ	90	11,60	26,29	13,49	337,07	0,00	0,26	0,08	0,02	0,09	12,05	126,43	23,14	1,71	235,29	4,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	344	2012				
РАТУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,76	7,36	16,15	143,30	11,49	0,08	0,07	1,09	0,13	55,05	73,95	37,17	1,49	501,91	6,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,06	0,01	14,72	60,36	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,26	1,39	1,98	0,06	12,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	757	24,44	37,50	82,73	789,27	18,92	0,53	0,28	1,45	0,27	117,63	305,34	97,08	6,58	1 279,08	18,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
Всего за день:		44,71	57,70	202,41	1 612,89	19,01	0,69	0,42	1,56	0,41	414,81	550,69	132,90	10,32	1 499,21	19,89	0,03	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	2012				

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ОПАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/30	8,21	13,95	53,96	374,23	0,12	0,09	0,14	0,05	0,17	99,38	112,44	18,52	0,68	188,69	3,51	0,02	0,02	401	2011
БАНАН	211	3,17	1,06	44,31	202,56	21,10	0,08	0,11	0,05	0,00	16,88	59,08	88,62	1,27	734,28	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,33	3,71	3,73	0,37	13,43	0,00	0,00	0,00	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>641</b>	<b>11,48</b>	<b>15,01</b>	<b>112,99</b>	<b>636,04</b>	<b>21,24</b>	<b>0,17</b>	<b>0,26</b>	<b>0,10</b>	<b>0,17</b>	<b>126,59</b>	<b>175,23</b>	<b>110,87</b>	<b>2,32</b>	<b>936,40</b>	<b>3,51</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,08	6,53	15,35	140,91	0,87	0,04	0,04	0,23	0,08	29,64	49,62	13,18	0,80	107,78	1,68	0,00	0,03	111	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	330	11,85	41,45	32,68	552,58	17,01	0,35	0,17	0,08	0,17	46,98	189,43	57,74	2,97	1 333,79	9,99	0,00	0,10	259	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	25,70	105,00	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>21,10</b>	<b>48,51</b>	<b>99,16</b>	<b>920,87</b>	<b>30,88</b>	<b>0,51</b>	<b>0,26</b>	<b>0,31</b>	<b>0,25</b>	<b>95,42</b>	<b>296,25</b>	<b>85,32</b>	<b>6,17</b>	<b>1 523,17</b>	<b>15,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32,68</b>	<b>63,52</b>	<b>212,15</b>	<b>1 556,91</b>	<b>52,12</b>	<b>0,68</b>	<b>0,52</b>	<b>0,41</b>	<b>0,42</b>	<b>222,01</b>	<b>471,48</b>	<b>196,19</b>	<b>8,49</b>	<b>2 459,57</b>	<b>18,54</b>	<b>0,02</b>	<b>0,15</b>		





## 7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
		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			
<b>Завтрак</b>																					
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	160/50	7,88	4,26	78,29	377,42	8,00	0,07	0,04	0,27	34,91	73,90	17,51	1,05	158,56	3,29	0,02	0,02	397	2011		
ЯБЛОКО	150	0,90	0,90	22,05	105,75	22,50	0,07	0,05	0,01	36,00	24,75	18,00	4,95	625,50	4,50	0,00	0,02	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>8,98</b>	<b>5,26</b>	<b>116,34</b>	<b>543,17</b>	<b>30,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,12</b>	<b>0,27</b>	<b>75,91</b>	<b>106,65</b>	<b>39,51</b>	<b>7,00</b>	<b>784,06</b>	<b>7,79</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>				
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,33	6,76	18,74	169,73	4,72	0,18	0,08	0,23	103,75	111,95	38,91	2,59	504,77	4,90	0,00	0,04	99	2008		
КНЕДИ ИЗ КУР	80	16,52	19,44	5,22	261,81	0,68	0,06	0,17	0,10	43,11	157,27	17,51	1,50	207,61	8,75	0,02	0,10	319	2008		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,51	2,43	3,55	38,48	1,00	0,01	0,01	0,09	0,05	6,68	7,41	4,19	54,60	0,66	0,00	0,00	364	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00	0,03	0,00	0,03	11,00	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>787</b>	<b>33,23</b>	<b>33,88</b>	<b>105,64</b>	<b>860,40</b>	<b>9,40</b>	<b>0,39</b>	<b>0,31</b>	<b>0,45</b>	<b>163,34</b>	<b>416,83</b>	<b>103,01</b>	<b>8,27</b>	<b>846,58</b>	<b>17,67</b>	<b>0,02</b>	<b>0,14</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>42,21</b>	<b>39,14</b>	<b>221,18</b>	<b>1 403,67</b>	<b>39,90</b>	<b>0,54</b>	<b>0,43</b>	<b>0,50</b>	<b>259,25</b>	<b>523,48</b>	<b>142,52</b>	<b>15,27</b>	<b>1 632,64</b>	<b>25,46</b>	<b>0,04</b>	<b>0,18</b>				

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Бюролик релеттур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё1, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Se, мг	F, мг										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/50	21,60	16,47	44,11	414,99	0,39	0,07	0,36	0,09	0,15	279,06	289,74	38,03	0,85	319,15	4,54	0,03	0,04	224	2008								
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,02	4,22	28,60	188,24	0,00	0,05	0,03	0,03	0,13	9,94	34,86	5,75	0,41	50,48	1,14	0,01	0,01	422	2011								
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008								
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008								
Итого за прием пищи:	430	28,07	21,66	103,13	721,83	0,39	0,15	0,40	0,12	0,28	299,70	352,10	51,68	2,56	397,23	5,68	0,04	0,05										
<b>Обед</b>																												
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	280	4,44	6,44	8,81	111,97	12,38	0,06	0,07	0,23	0,08	49,18	64,20	23,78	1,17	352,68	4,38	0,00	0,04	88	2011								
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	15,50	11,50	3,60	180,00	9,00	0,06	0,00	0,08	0,00	41,00	144,00	19,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	312	2008								
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,70	5,93	38,81	223,40	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	28,43	76,11	27,88	0,58	58,28	0,76	0,01	0,02	304	2011								
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,53	9,65	10,05	0,02	0,02	0,07	0,00	5,63	10,45	8,04	0,40	116,58	0,80	0,00	0,00	431	2008								
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,38	0,00	0,00		2008								
Итого за прием пищи:	807	28,35	24,68	93,38	709,40	34,43	0,28	0,16	0,41	0,18	143,04	356,96	95,08	6,55	607,12	9,30	0,01	0,06										
Всего за день:		56,42	46,24	196,51	1431,23	34,82	0,43	0,56	0,53	0,46	442,74	709,06	146,76	9,11	1004,35	14,98	0,05	0,11										



9 день

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	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																			
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	230	16,70	17,91	58,34	0,09	0,12	0,11	0,14	280,08	203,45	23,92	1,84	136,53	1,28	0,03	0,03	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	185715	0,20	0,10	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	0,00	0,03	0,01	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	2008		
ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	0,00	0,02	0,00	0,00	8,00	18,00	5,00	0,75	70,00	0,00	0,00	0,00	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>20,55</b>	<b>20,53</b>	<b>127,41</b>	<b>0,09</b>	<b>0,17</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>298,78</b>	<b>248,95</b>	<b>36,82</b>	<b>3,89</b>	<b>234,13</b>	<b>1,28</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>			
<b>Обед</b>																			
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	128,76	115,38	39,22	15,05	0,71	3,81	22,18	596,19	1 900,73	179,26	25,51	2 418,50	214,70	0,28	0,60	2011		
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	8,38	10,29	9,15	0,17	0,07	0,08	0,06	45,66	132,78	30,33	1,25	234,39	63,89	0,01	0,26	2011		
ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,27	21,42	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	1,22	784,25	8,55	0,00	2011		
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	28,40	3,00	0,01	0,00	0,00	5,00	3,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>144,39</b>	<b>131,57</b>	<b>121,62</b>	<b>28,60</b>	<b>1,02</b>	<b>4,14</b>	<b>4,58</b>	<b>702,51</b>	<b>2 174,53</b>	<b>253,30</b>	<b>31,38</b>	<b>3 498,74</b>	<b>290,50</b>	<b>0,29</b>	<b>0,89</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>184,94</b>	<b>152,10</b>	<b>249,03</b>	<b>28,69</b>	<b>1,19</b>	<b>4,28</b>	<b>4,69</b>	<b>1 001,29</b>	<b>2 423,48</b>	<b>290,12</b>	<b>35,27</b>	<b>3 732,87</b>	<b>291,78</b>	<b>0,32</b>	<b>0,92</b>			

10 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	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								
<b>Завтрак</b>																										
ЛЮБ ИЗ ПТИЦЫ	240	13,86	18,86	43,12	397,29	2,14	0,08	0,11	0,36	0,17	29,38	171,96	42,50	1,66	255,95	5,42	0,02	0,10	291	2011						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	30	1,99	3,74	16,82	108,49	0,00	0,04	0,00	0,03	0,00	4,52	16,88	2,71	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	467	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	10,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008						
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	507	18,20	23,57	90,56	646,38	5,14	0,15	0,12	0,39	0,17	47,60	218,34	54,11	3,17	283,55	5,42	0,02	0,10								
<b>Обед</b>																										
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	4,44	6,51	10,79	120,07	8,62	0,07	0,07	0,23	0,08	38,41	68,88	23,87	1,09	401,40	4,48	0,00	0,04	99	2011						
КОТЛЕТА РУБЕЦНАЯ	90	10,76	28,80	11,24	347,26	0,00	0,25	0,09	0,05	0,16	11,68	122,36	22,51	2,01	227,95	4,95	0,00	0,04	282	2012						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,44	4,84	34,71	204,32	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	28,83	42,19	10,55	0,98	64,29	0,76	0,01	0,01	309	2011						
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,51	2,43	3,55	38,48	1,00	0,01	0,01	0,09	0,05	6,68	7,41	4,19	0,18	54,60	0,66	0,00	0,00	364	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	188/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,38	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	800	25,32	43,21	100,72	892,61	9,62	0,51	0,24	0,39	0,37	102,40	301,04	76,52	7,66	829,84	14,21	0,01	0,09								
Всего за день:		43,62	66,78	191,28	1 538,89	14,76	0,66	0,36	0,78	0,54	150,00	519,38	130,63	10,83	1 113,39	19,63	0,03	0,19								

### 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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	566,10	624,85	2 068,98	16 186,57	303,57	6,96	8,16	10,87	27,85	3 963,63	7 806,39	1 729,86	136,74	16 940,73	544,56	0,54	2,31
Среднее значение за период	56,61	62,49	206,90	1 618,66	30,36	0,70	0,82	1,09	2,79	396,36	780,64	172,99	13,67	1 694,07	54,46	0,05	0,23
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	34,7	51,3														

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Пришкольный лагерь	514	809

