

"Согласовано"

Директор МАУ ФСК "Олимп"

Д. В. Павлинов

2025г



Т.П. Воробьева

2025г

Единое циклическое меню завтраков и обедов для оздоровительного лагеря

1 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
			Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, 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
Завтрак																					
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ		160/50	10,20	11,16	77,79	447,58	8,64	0,10	0,19	0,07	0,30	152,79	153,10	28,55	1,03	325,85	13,81	0,02	0,02	398	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
ЯБЛОКО		168	0,67	0,67	16,46	78,96	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	0,02	2008
Итого за прием пищи:		578	11,07	11,93	109,25	586,54	25,44	0,15	0,22	0,08	0,30	184,67	179,58	45,99	5,73	792,89	17,17	0,02	0,02		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	5,46	7,32	8,81	123,92	12,42	0,06	0,07	0,24	0,08	49,88	72,27	24,74	1,24	365,88	4,60	0,00	0,04	88	2011
КОТЛЕТА		90	11,60	26,29	13,49	337,07	0,00	0,26	0,08	0,02	0,08	126,43	23,14	23,14	1,71	235,29	4,40	0,00	0,04	272	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,50	4,80	31,30	191,00	0,00	0,06	0,00	0,03	0,00	11,00	36,00	7,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	331	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
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	431	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
Итого за прием пищи:		807	27,10	41,38	97,30	873,21	14,54	0,50	0,21	0,38	0,21	98,67	295,70	72,45	6,39	749,64	13,02	0,00	0,00		2008
Всего за день:			38,17	53,31	206,55	1 459,75	39,98	0,65	0,43	0,46	0,51	283,34	475,28	118,44	12,12	1 542,53	30,19	0,02	0,12		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, 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																									
КАША "ПРЯЖБА"	255	7.91	12.76	34.20	285.83	2.55	0.13	0.00	0.10	0.00	232.24	219.48	43.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	180	2008					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.30	6.21	27.94	180.26	0.00	0.06	0.00	0.05	0.00	7.51	28.04	4.51	0.35	0.00	0.00	0.00	0.00	467	2008					
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					
Итого за прием пищи:	605	11.41	19.07	77.14	626.09	2.55	0.19	0.00	0.15	0.00	244.75	255.52	51.89	1.35	0.00	0.00	0.00	0.00							
Обед																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9.36	7.66	18.86	182.24	4.81	0.19	0.09	0.28	0.08	45.71	108.89	37.04	2.20	520.62	5.24	0.00	0.05	102	2011					
КОТЛЕТЫ. РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	8.79	3.57	5.52	89.58	0.18	0.06	0.07	0.02	0.05	41.90	128.45	28.42	0.83	246.44	75.77	0.01	0.31	255	2012					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.82	6.41	25.72	176.33	12.47	0.15	0.13	0.04	0.10	53.81	103.02	36.39	1.47	917.63	10.26	0.00	0.04	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					
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	19.36	77.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	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					
Итого за прием пищи:	800	26.49	18.27	96.79	659.94	29.96	0.54	0.36	0.42	0.23	167.88	405.56	125.05	7.40	1 912.49	95.63	0.01	0.40							
Всего за день:		37.90	37.34	173.93	1 186.03	32.51	0.73	0.36	0.57	0.23	412.43	661.08	176.94	8.75	1 912.49	95.63	0.01	0.40							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углебоды, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мкг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,38	23,93	2,56	279,34	0,20	0,06	0,42	0,33	2,41	92,03	201,86	15,14	2,31	186,80	23,29	0,03	0,05	2012	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,04	8,43	57,20	336,49	0,00	0,10	0,06	0,05	0,26	19,87	66,71	11,49	0,82	100,95	2,27	0,02	0,02	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	6,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	11,40	39,50	7,60	0,60	55,20	0,00	0,00	0,00	2006	
Итого за прием пищи:	500	26,12	34,20	103,60	333,03	0,20	0,23	0,50	0,38	2,67	128,30	318,57	38,43	4,73	352,95	25,56	0,05	0,07		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,36	6,42	11,96	123,89	8,06	0,05	0,07	0,24	0,08	48,77	66,35	25,63	1,33	365,14	6,05	0,00	0,04	82	
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	90	20,03	10,13	5,63	183,59	2,25	0,09	0,00	0,09	0,00	49,52	162,08	22,51	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00	2018	
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,93	7,90	51,75	297,87	0,00	0,04	0,03	0,04	0,14	37,84	101,47	37,14	0,77	75,03	1,01	0,01	0,03	304	
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	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	2006	
Итого за прием пищи:	800	33,49	25,08	109,77	797,63	10,31	0,28	0,15	0,37	0,22	151,93	390,10	100,68	7,75	521,77	10,42	0,01	0,07	2008	
Всего за день:		59,61	59,28	215,37	1 630,66	10,51	0,52	0,65	0,75	2,89	280,23	708,67	139,11	12,48	874,72	35,98	0,06	0,14		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		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	І, мкг	Se, мг	Ф, мг										
Завтрак																												
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОБОРОМ	230	16,71	17,91	56,41	463,74	0,08	0,12	0,11	0,11	0,14	280,11	203,53	23,94	1,85	136,65	1,28	0,03	0,03	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	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008								
БАТОН	30	2,25	0,67	15,42	76,60	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								
БАФЛИ	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		2008								
Итого за прием пищи:	500	20,28	20,20	119,75	743,54	0,08	0,16	0,14	0,11	0,14	287,21	245,43	35,04	3,75	220,25	1,28	0,03	0,03										
Обед																												
РАСОЛЫНИК ПЕЧИНИ-РАДСКИЙ	250	5,76	7,50	16,33	158,40	0,86	0,09	0,08	0,23	0,03	33,21	67,95	29,34	1,24	529,65	5,27	0,00	0,05	91	2008								
ЩИПЕЛЬ	90	11,57	27,20	13,45	344,97	0,00	0,26	0,08	0,00	0,00	11,50	125,71	23,14	1,70	234,48	4,40	0,00	0,04	272	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	0,06	0,00	0,00	364	2006								
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАСОЛЮЧАЯ	150	3,60	4,80	37,70	206,00	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	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	0,06	0,01	14,72	60,33	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	6,23	1,39	0,06	12,27	0,00	0,00	0,00	431	2008								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,36	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								
Итого за прием пищи:	807	25,47	42,27	111,85	839,59	9,96	0,50	0,22	0,35	0,13	83,45	352,66	96,05	6,18	912,60	13,68	0,00	0,09										
Всего за день:		46,75	62,47	231,40	1 574,53	9,07	0,66	0,36	0,46	0,27	390,68	508,09	131,89	9,93	1 132,65	14,97	0,03	0,12										

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	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	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ОЛАДЫИ 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
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,35	3,71	3,73	0,37	13,43	0,00	0,00	0,00	376	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	0,00	2008
Итого за прием пищи:	541	11,48	15,01	112,99	636,04	21,24	0,17	0,26	0,10	0,17	126,61	175,23	110,87	2,32	936,40	3,51	0,02	0,02		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,10	7,41	15,35	152,86	0,92	0,05	0,04	0,23	0,08	30,34	57,69	14,13	0,86	120,99	1,90	0,00	0,04	111	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	12,29	28,40	29,72	424,67	15,47	0,37	0,17	0,07	0,16	43,23	188,57	54,44	2,85	1 245,99	13,04	0,00	0,09	259	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
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
Итого за прием пищи:	810	22,56	36,44	85,60	759,91	16,39	0,53	0,26	0,30	0,24	89,37	306,46	83,97	7,11	1 448,58	18,30	0,00	0,13		
Всего за день:		34,04	51,45	198,49	1 395,95	37,63	0,70	0,52	0,40	0,41	215,98	481,69	194,84	9,43	2 384,98	21,81	0,02	0,15		

6 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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	І, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																												
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ		255	7,24	10,20	48,85	317,45	1,64	0,07	0,00	0,07	0,00	156,26	190,80	44,41	1,64	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ		45	7,30	7,96	10,28	143,40	0,18	0,03	0,08	0,08	0,00	223,80	138,00	11,35	0,45	40,40	0,00	0,01	0,01	3	2011							
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	431	2008							
БАТОН		20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:		627	16,34	18,84	84,61	575,25	4,82	0,12	0,09	0,15	0,00	391,86	351,80	63,36	3,29	58,80	0,00	0,01	0,01		2008							
Обед																												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		250	9,38	7,66	18,91	182,09	4,81	0,19	0,09	0,28	0,08	45,79	109,10	37,12	2,21	521,36	5,25	0,00	0,05	102	2011							
ТЕФЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)		90/40	9,60	25,80	14,71	330,09	1,95	0,21	0,09	0,11	0,13	35,49	109,26	20,26	1,24	275,53	6,19	0,00	0,04	283	2008							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,39	4,83	34,44	203,00	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	28,68	41,87	10,48	0,98	63,80	0,75	0,01	0,01	309	2011							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		30	0,24	0,03	0,75	4,19	2,99	0,01	0,01	0,00	0,00	6,88	12,56	4,19	0,30	42,16	0,90	0,00	0,01		2008							
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							
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							
Итого за прием пищи:		820	28,78	38,95	109,24	902,19	9,75	0,59	0,26	0,41	0,29	133,64	332,99	87,45	8,13	984,45	16,45	0,01	0,11		2008							
Всего за день:			46,12	57,79	193,85	1477,44	14,57	0,71	0,35	0,56	0,29	525,50	694,79	150,87	11,42	1043,25	16,45	0,02	0,12									

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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
Завтрак																				
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	160/50	7,88	4,26	78,29	377,42	8,00	0,08	0,07	0,04	0,27	34,91	73,90	17,51	1,05	158,56	3,29	0,02	0,02	397	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
ЯБЛОКО	150	0,90	0,90	22,05	105,75	22,50	0,07	0,05	0,01	0,00	36,00	24,75	18,00	4,95	625,50	4,50	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	560	8,98	5,26	115,34	543,17	30,50	0,15	0,12	0,05	0,27	75,91	106,65	39,51	7,00	784,06	7,79	0,02	0,04		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,87	7,50	16,46	157,53	6,86	0,09	0,09	0,23	0,08	36,56	95,73	28,89	1,29	533,25	5,20	0,00	0,05	91	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР	90	20,06	10,14	5,63	193,83	2,25	0,09	0,00	0,09	0,00	49,58	162,27	22,54	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00	319	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	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
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
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
Итого за прием пищи:	800	34,21	25,30	103,77	778,22	10,11	0,33	0,15	0,44	0,13	119,62	403,61	97,02	7,72	689,45	9,22	0,00	0,05		
Всего за день:		43,19	30,56	219,11	1 321,39	40,61	0,48	0,27	0,49	0,40	195,53	510,26	136,53	14,72	1 453,51	17,01	0,02	0,09		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевода ы, 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						
Завтрак																								
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	100	8,04	8,43	57,20	336,49	0,00	0,10	0,06	0,05	0,26	19,87	69,71	11,49	0,82	100,95	2,27	0,02	0,02	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	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	2008					
Итого за прием пищи:	600	33,69	26,46	142,01	942,48	0,39	0,23	0,44	0,14	0,41	313,43	399,95	60,02	3,17	466,10	6,81	0,05	0,06						
Обед																								
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,46	7,32	8,81	123,92	12,42	0,06	0,07	0,24	0,08	49,88	72,27	24,74	1,24	385,88	4,60	0,00	0,04	88	2011				
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ 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	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	0,58	56,28	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	2008					
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				
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					
Итого за прием пищи:	800	29,27	26,46	93,18	719,35	31,47	0,28	0,16	0,42	0,18	140,74	363,03	95,04	6,62	620,34	9,52	0,01	0,06						
Всего за день:		62,86	51,91	236,19	1 661,83	31,86	0,51	0,60	0,56	0,59	454,17	762,98	155,06	9,79	1 086,44	16,33	0,06	0,12						

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
			Белки, г	Жиры, г		Угловоды, 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
Завтрак																					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ		230	16,70	17,91	58,34	463,42	0,09	0,12	0,11	0,11	0,14	280,08	203,45	23,92	1,84	136,53	1,28	0,03	0,03	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	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
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		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		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		250	6,09	7,41	15,33	152,69	0,90	0,05	0,04	0,23	0,08	30,32	57,23	13,90	0,85	117,95	1,97	0,00	0,04	105	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ		90	7,52	10,19	8,21	154,88	0,15	0,06	0,07	0,03	0,08	40,43	118,86	27,32	1,11	210,31	57,53	0,01	0,23	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		200	4,24	7,03	28,56	195,06	13,84	0,16	0,14	0,04	0,11	59,81	114,43	40,41	1,63	1 019,01	11,39	0,00	0,05	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	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
Итого за прием пищи:		800	21,82	25,16	96,89	702,42	14,89	0,38	0,30	0,30	0,27	149,82	342,72	94,83	5,99	1 430,07	74,25	0,01	0,32		
Всего за день:			42,09	45,36	216,57	1 446,04	14,98	0,54	0,44	0,41	0,41	447,00	588,07	130,65	9,73	1 650,20	75,53	0,04	0,35		

10 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	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
ПЛОД	240	11,69	26,40	43,12	457,55	1,77	0,23	0,10	0,32	0,17	24,67	162,93	44,06	1,62	303,46	5,74	0,01	0,07	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	8,00	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		2008		
Итого за прием пищи:	607	16,23	31,11	90,66	706,64	4,77	0,30	0,11	0,35	0,17	43,19	209,31	55,67	3,13	331,06	5,74	0,01	0,07				
Обед																						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	5,46	7,38	10,79	132,02	8,66	0,08	0,08	0,23	0,08	39,12	76,95	24,83	1,15	414,62	4,70	0,00	0,05	99	2011		
КОТЛЕТА РУБЕЖНАЯ	90	11,60	26,29	13,49	337,07	0,00	0,26	0,08	0,02	0,08	12,05	126,43	23,14	1,71	235,29	4,40	0,00	0,04	272	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	4,80	31,30	191,00	0,00	0,06	0,00	0,03	0,00	11,00	36,00	7,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	331	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		
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		
ХЛЕБ РУКАНОЙ	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		
Итого за прием пищи:	800	27,24	41,53	99,66	880,96	9,66	0,52	0,22	0,37	0,21	84,65	306,99	74,96	7,24	786,11	13,12	0,00	0,09				
Всего за день:		43,47	72,64	190,12	1 587,59	14,43	0,82	0,33	0,72	0,38	127,84	516,30	130,23	10,37	1 117,17	18,86	0,01	0,16				

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	452,20	522,11	2 080,58	14 841,11	246,15	6,32	4,31	5,38	6,38	3 322,68	5 987,21	1 464,50	108,74	14 198,14	342,76	0,29	1,77
Среднее значение за период	45,22	52,21	208,06	1 484,11	24,62	0,63	0,43	0,54	0,64	332,27	598,72	146,45	10,87	1 419,81	34,28	0,03	0,18
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.2	31.7	56.1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Пришкольный лагерь	522	804

