

"Сотласовано"

Директор профильного спортивного центра дополнительного лагеря МАУ ФОК "Олимп"

Д. В. Гаврилов

2023г



Индивидуальный предприниматель
Т. П. Воробьева

1 день

Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Б, г	С, мг	В1, мг	В2, мкг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг		Se, мкг	F, мг
Завтрак																		
БЛИНЧИКИ С джемом	180/50	6.7	12.8	71.6	8.00	0.07	0.06	0.08	0.39	32.20	64.63	15.73	0.94	145.91	2.70	0.02	0.02	398
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	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
ЯБЛОКО	168	0.7	0.7	16.5	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	2008
Итого за прием пищи:	578	7.6	13.6	103.1	661.8	0.12	0.09	0.09	0.39	64.08	91.11	33.17	5.64	612.95	6.06	0.02	0.04	
Обед																		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4.4	6.4	8.8	12.38	0.06	0.07	0.23	0.08	49.18	64.20	23.78	1.17	352.66	4.38	0.00	0.04	88
КОТЛЕТА	85/50	10.2	31.2	13.5	376.1	0.95	0.22	0.08	0.13	17.96	119.17	25.44	2.03	267.30	4.66	0.00	0.03	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.2	9.7	37.0	267.2	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	0.0	0.0	14.7	59.7	0.60	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	4.0	0.5	25.4	122.4	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
Итого за прием пищи:	800	26.8	47.8	99.4	937.4	14.13	0.61	0.32	0.40	107.11	417.56	183.44	9.90	965.49	14.60	0.00	0.09	
Всего за день:		34.4	61.4	202.5	1 499.2	38.93	0.73	0.41	0.76	171.19	508.67	216.61	15.54	1 578.44	20.66	0.02	0.13	

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	Ф, мг									
Завтрак																											
КАША "ДРУЖБА"	265	7.9	12.8	34.2	285.8	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	190	2008							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	7.3	8.0	10.3	143.4	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	2008							
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/5	0.0	0.0	14.7	59.7	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	7.51	0.99	1.76	0.05	9.01	0.00	0.00	0.00	431	2008							
Итого за прием пищи:	505	15.2	20.8	59.2	488.9	3.53	0.16	0.08	0.16	0.00	463.58	358.47	56.49	0.50	49.41	0.00	0.01	0.01									
Обед																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8.3	6.8	18.9	170.3	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	8.0	7.9	11.4	149.6	1.91	0.06	0.07	0.13	0.13	45.36	116.33	29.09	0.98	285.57	59.84	0.01	0.24	239	2011							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.2	7.0	28.6	195.1	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							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	20	0.6	0.1	1.9	12.0	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 Витоща	200	0.1	0.1	26.4	108.0	3.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	3.00	2.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	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									
Итого за прием пищи:	880	25.2	22.4	112.6	757.4	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									
Всего за день:		40.4	43.2	171.8	1 246.3	39.55	0.71	0.45	0.71	0.32	636.55	789.26	185.47	9.14	2 088.00	80.61	0.02	0.34									

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины			Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов							
	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал		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			
		Белки, г	Жиры, г																Углевод-ы, г		
Завтрак																					
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10.5	18.8	2.0	219.4	0.15	0.05	0.33	0.26	1.89	72.24	158.60	11.89	1.82	154.66	18.30	0.02	0.04	223	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	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	0.00	430	2008
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	350	13.7	20.1	37.6	384.2	0.15	0.09	0.34	0.26	1.89	84.84	192.60	21.09	3.22	191.46	18.30	0.02	0.04			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4.3	7.3	11.9	131.0	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	
КНЕДИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	100/50	20.3	25.8	10.0	353.4	1.88	0.08	0.21	0.22	0.40	56.88	196.16	25.46	1.98	307.22	11.18	0.02	0.12	319	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.9	38.8	223.4	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	50	0.8	0.1	1.9	12.0	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	0.00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	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	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	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	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	867	33.2	39.7	103.2	904.2	25.44	0.30	0.36	0.55	0.50	161.37	413.15	105.35	7.79	954.49	22.35	0.00	0.00	0.00	431	2008
Всего за день:		46.9	59.8	140.8	1 288.4	25.59	0.39	0.70	0.81	2.39	246.21	605.75	126.44	11.01	1 145.95	40.65	0.05	0.22			

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, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Na, мг	F, мг							
Завтрак																									
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	230	16,7	17,9	58,3	483,1	0,09	0,12	0,11	0,11	0,14	280,04	203,38	23,90	1,84	196,39	1,28	0,03	0,03	0,03	207	2012				
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	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	0,00	430	2008				
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	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		2008				
БАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	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		2008				
Итого за прием пищи:	500	20,3	20,2	119,6	743,3	0,09	0,16	0,14	0,11	0,14	297,14	245,28	35,80	3,74	219,99	1,28	0,03	0,03	0,03						
Обед																									
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,1	3,3	12,9	106,2	6,31	0,08	0,08	0,34	0,06	31,47	51,47	23,39	0,92	448,01	4,59	0,00	0,03	0,03	87	2012				
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЛИ	90	11,6	27,2	13,4	345,0	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	0,04	272	2008				
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,8	7,4	16,2	143,3	11,49	0,08	0,07	1,09	0,13	55,05	73,85	37,17	1,49	501,91	6,26	0,00	0,04	0,04	344	2012				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0,0	14,7	60,4	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,39	1,98	0,06	12,27	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	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		2008				
Итого за прием пищи:	757	24,6	38,4	82,6	777,3	18,92	0,53	0,28	1,43	0,19	117,08	304,62	97,08	6,57	1 278, 27	18,61	0,00	0,11	0,11						
Всего за день:		44,9	58,6	202,2	1 520,6	19,01	0,89	0,42	1,54	0,33	414,22	549,90	132,88	10,31	1 498, 26	19,89	0,03	0,14	0,14						

5 ДЕНЬ

Приним 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
ОПЛАДЫ со ступенным Молоком																				
БАНАН	100/30	8.2	13.9	54.0	374.0	0.12	0.09	0.14	0.05	0.17	93.32	112.23	18.50	0.68	188.52	3.49	0.02	0.02	401	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	211	3.2	1.1	44.3	202.6	21.10	0.08	0.11	0.05	0.00	16.88	59.03	88.62	1.27	734.28	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	541	11.5	15.0	113.0	635.9	21.24	0.17	0.26	0.10	0.17	128.50	175.02	110.84	2.32	936.23	3.49	0.02	0.02	376	2011
СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	5.1	6.5	15.4	140.9	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
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	330	11.9	41.5	32.7	552.6	17.01	0.35	0.17	0.08	0.17	46.93	189.43	57.74	2.97	1333.79	9.99	0.00	0.10	259	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	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
Итого за прием пищи:	840	21.2	48.5	99.2	920.9	30.88	0.51	0.26	0.31	0.25	95.42	286.25	85.32	6.17	1523.17	15.03	0.00	0.13	2008	2008
Всего за день:		32.7	63.5	212.2	1556.8	52.12	0.68	0.52	0.41	0.42	221.92	471.27	196.16	8.49	2459.40	18.52	0.02	0.15		

6 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	И, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
КАША РИСОВАЯ ВЯЖКАЯ	255	7.2	10.2	48.9	317.5	1.64	0.07	0.00	0.07	0.00	156.26	180.80	44.41	1.64	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008							
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	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	1.5	0.6	10.3	52.4	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		2008							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	7.3	8.0	10.3	143.4	0.18	0.03	0.08	0.08	0.09	223.80	138.00	11.35	0.45	40.40	0.00	0.01	0.01	3	2011							
Итого за прием пищи:	527	16.3	18.9	84.7	575.3	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									
Обед																											
ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)	250	4.7	6.6	16.8	146.5	6.82	0.09	0.08	0.23	0.08	34.50	79.88	28.38	1.18	516.43	5.05	0.00	0.05	91	2008							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90/40	9.6	25.8	14.7	330.1	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							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	150	5.4	4.8	34.6	203.7	0.00	0.07	0.02	0.02	0.08	29.75	42.04	10.51	0.98	64.05	0.76	0.01	0.01	309	2011							
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	50	0.4	0.0	1.2	7.0	4.98	0.01	0.02	0.01	0.00	11.45	20.92	6.97	0.50	70.22	1.49	0.00	0.01		2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	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							
Итого за прием пищи:	60	4.0	0.5	25.4	122.4	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									
Всего за день:	847	24.4	37.8	107.9	871.7	16.75	0.49	0.26	0.37	0.29	129.99	314.30	82.52	7.30	1 007.83	16.85	0.01	0.11									
		40.7	56.7	192.6	1 447.0	21.57	0.61	0.35	0.52	0.29	521.85	666.10	145.88	10.59	1 066.63	16.85	0.02	0.12									

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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		
Завтрак																				
БЛИНЧИКИ с джемом	160/50	7.9	4.2	78.3	377.1	8.00	0.08	0.07	0.03	0.26	34.82	73.59	17.49	1.05	158.30	3.25	0.02	0.02	397	2011
ЯБЛОКО	150	0.9	0.9	22.1	105.8	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
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	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:	560	9.0	5.2	115.4	542.8	30.50	0.15	0.12	0.04	0.26	75.82	106.34	39.49	7.00	783.80	7.75	0.02	0.04		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8.3	6.8	18.7	169.7	4.72	0.18	0.08	0.23	0.08	103.75	111.95	38.91	2.59	504.77	4.90	0.00	0.04	99	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР	75/50	16.3	20.6	7.9	282.5	1.51	0.07	0.17	0.19	0.31	47.07	157.34	20.38	1.61	246.07	8.97	0.02	0.09	519	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.8	4.6	37.7	206.0	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	0.3	0.1	15.2	62.0	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	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:	792	32.5	32.6	104.9	842.6	9.23	0.39	0.30	0.45	0.39	180.62	409.49	107.69	8.20	832.44	17.23	0.02	0.13		
Всего за день:	41.5	37.8	220.3	1 385.5	39.73	0.54	0.42	0.49	0.85	296.44	515.83	141.18	15.20	1 616.24	24.98	0.04	0.17			

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 Ёл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Se, мг	F, мг								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/50	21.6	16.5	44.1	414.8	0.39	0.07	0.36	0.09	0.14	279.00	239.53	38.02	0.85	318.98	4.52	0.03	0.04	224	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	185/75	0.2	0.1	15.0	60.0	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	2.3	0.9	15.4	78.6	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:	380	24.1	17.5	74.5	553.4	0.39	0.10	0.37	0.09	0.14	289.70	317.03	45.92	2.15	346.58	4.52	0.03	0.04								
Обед																										
ШИШ ОВЖЕИ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4.4	6.4	8.8	112.0	12.38	0.06	0.07	0.23	0.08	49.18	84.20	23.78	1.17	352.66	4.38	0.00	0.04	88	2011						
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	15.5	11.5	3.6	180.0	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 ОВАРНОЙ	150	3.7	5.9	38.8	223.4	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						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/5/7	0.3	0.1	15.2	62.0	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						
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	50	4.0	0.5	25.4	122.4	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								
Итого за прием пищи:	767	27.9	24.4	91.8	698.8	24.38	0.26	0.14	0.34	0.18	137.41	346.51	87.04	6.15	490.54	8.50	0.01	0.06								
Всего за день:		52.0	41.9	166.3	1253.2	24.77	0.36	0.51	0.43	0.32	427.11	863.54	132.96	8.30	837.12	13.02	0.04	0.10								

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	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																				
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	230	16.7	17.9	58.3	463.1	0.09	0.12	0.11	0.11	0.14	280.04	203.38	23.90	1.84	136.39	1.28	0.03	0.03	207	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	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	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАФЛИ	50	1.4	1.7	38.7	177.0	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	
Итого за прием пищи:	610	20.6	20.6	127.4	778.7	0.09	0.17	0.14	0.11	0.14	298.74	248.88	36.80	3.89	233.99	1.28	0.03	0.03		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	128.8	115.4	39.2	1711.6	15.05	0.71	3.91	4.49	22.18	596.19	1900.73	179.26	25.51	2418.50	214.70	0.28	0.60	103	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	8.4	11.3	9.1	172.1	0.17	0.07	0.07	0.03	0.08	45.03	131.95	30.33	1.24	233.46	63.89	0.01	0.26	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.3	10.38	0.12	0.10	0.03	0.08	44.86	85.82	30.31	1.22	764.25	8.55	0.00	0.03	312	2011
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	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:	760	144.5	132.6	123.0	2265.4	27.60	1.02	4.13	4.55	22.34	701.88	2178.70	253.30	30.77	3497.81	290.50	0.29	0.89		
Всего за день:		165.1	153.2	260.4	3044.1	27.69	1.19	4.27	4.66	22.48	1000.62	2427.58	280.10	34.66	3731.80	291.78	0.32	0.92		

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-тур	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						
Завтрак																								
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	13.7	18.9	43.1	397.3	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				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	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	2.3	0.9	15.4	78.6	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	422	2008				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5.6	5.9	40.0	235.2	0.00	0.07	0.04	0.04	0.18	13.89	48.49	8.01	0.57	70.17	1.59	0.02	0.01	422	2011				
Итого за прием пищи:	547	21.9	25.8	113.7	773.1	5.14	0.18	0.16	0.40	0.35	56.97	249.95	59.41	3.53	353.72	7.01	0.04	0.11						
Обед																								
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	4.4	6.5	10.8	120.1	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				
ВИТОЧКИ рублинные	90/50	11.3	31.2	14.8	385.7	1.00	0.26	0.10	0.15	0.21	18.37	129.77	26.72	2.19	282.56	5.61	0.00	0.04	282	2012				
РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)	150	2.6	7.3	14.5	135.4	8.84	0.07	0.06	0.67	0.13	48.91	69.12	31.15	1.68	416.12	4.42	0.00	0.03	342	2012				
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	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	4.0	0.5	25.4	122.4	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	22.5	45.6	80.5	823.6	18.46	0.51	0.28	1.05	0.42	121.49	327.97	97.14	8.34	1181.68	17.87	0.00	0.11						
Всего за день:		44.4	71.4	194.2	1596.7	23.60	0.69	0.44	1.45	0.77	178.46	577.92	156.55	11.87	1535.40	24.86	0.04	0.22						

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	543.0	647.5	1953.3	15837.8	312.56	6.59	8.49	11.51	28.73	4 074.57	7 744.82	1 724.23	135.11	17 557.24	551.84	0.60	2.51
Среднее значение за период	54.3	64.8	195.3	1 583.8	31.26	0.66	0.85	1.15	2.87	407.46	774.48	172.42	13.51	1 755.72	55.18	0.06	0.25
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.7	36.8	49.5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Пришкольный лагерь	500	811

