

"Согласовано"  
 Директор профильного спортивно-оздоровительного  
 лагеря МАУ ФОК "Олимп"  
 Д.В. Павлинов  
 "14" 08/2024г

Индивидуальный предприниматель  
 Т.П. Воробьева  
 "14" 08/2024г



Единое циклическое меню завтраков и обедов для спортивно-оздоровительного лагеря

1 день

Приним 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
БЛИНЧИКИ С Джемом	160/50	6.7	8.2	71.6	8.00	0.07	0.06	0.31	31.63	63.82	15.74	0.93	145.16	2.70	0.02	0.02	0.02			
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	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	398	2011	
ЯБЛОКО	168	0.7	0.7	16.5	16.80	0.05	0.03	0.01	26.88	18.48	13.44	3.70	467.04	3.38	0.00	0.00	0.00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>578</b>	<b>7.6</b>	<b>9.0</b>	<b>103.1</b>	<b>24.80</b>	<b>0.12</b>	<b>0.09</b>	<b>0.31</b>	<b>63.51</b>	<b>90.30</b>	<b>33.18</b>	<b>5.63</b>	<b>612.20</b>	<b>6.06</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>		<b>2008</b>	
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ</b>	<b>250</b>	<b>5.5</b>	<b>7.3</b>	<b>8.8</b>	<b>12.42</b>	<b>0.06</b>	<b>0.07</b>	<b>0.24</b>	<b>49.88</b>	<b>72.27</b>	<b>24.74</b>	<b>1.24</b>	<b>365.88</b>	<b>4.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		<b>2008</b>	
КОТЛЕТА	85	11.0	24.8	12.7	0.00	0.24	0.08	0.02	11.38	119.41	21.85	1.61	222.22	4.15	0.00	0.04	0.00	88	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.5	2.4	3.5	1.00	0.01	0.01	0.09	6.68	7.41	4.19	0.18	54.60	0.66	0.00	0.00	0.00	272	2008	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.2	9.7	37.0	267.2	0.00	0.22	0.12	21.63	181.00	121.06	4.25	254.92	2.20	0.00	0.00	0.00	364	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.1	0.0	14.7	60.4	1.12	0.00	0.00	8.26	1.39	1.98	0.08	12.27	0.00	0.00	0.00	0.00	302.1	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.05	10.80	52.20	11.40	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00	0.00	431	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>802</b>	<b>29.3</b>	<b>44.7</b>	<b>102.1</b>	<b>930.7</b>	<b>0.84</b>	<b>0.33</b>	<b>0.39</b>	<b>108.63</b>	<b>433.68</b>	<b>165.22</b>	<b>9.74</b>	<b>991.49</b>	<b>14.97</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		<b>2008</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>36.9</b>	<b>53.7</b>	<b>206.2</b>	<b>39.34</b>	<b>0.76</b>	<b>0.42</b>	<b>0.45</b>	<b>172.14</b>	<b>523.98</b>	<b>218.40</b>	<b>15.37</b>	<b>1 603.</b>	<b>21.03</b>	<b>0.02</b>	<b>0.14</b>	<b>0.00</b>		<b>2008</b>	

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. б, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Са, мг	Ф, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КАША "ДРУЖБА"	255	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	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	3	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/157	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	431	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>507</b>	<b>15.3</b>	<b>20.8</b>	<b>59.2</b>	<b>489.6</b>	<b>3.85</b>	<b>0.16</b>	<b>0.08</b>	<b>0.18</b>	<b>0.00</b>	<b>464.30</b>	<b>358.87</b>	<b>56.71</b>	<b>0.51</b>	<b>52.67</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9.4	7.7	18.9	182.2	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
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 Витолка	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		2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1080</b>	<b>26.4</b>	<b>23.4</b>	<b>139.0</b>	<b>877.3</b>	<b>39.06</b>	<b>0.57</b>	<b>0.37</b>	<b>0.53</b>	<b>0.32</b>	<b>178.88</b>	<b>410.85</b>	<b>131.94</b>	<b>9.71</b>	<b>2 051.80</b>	<b>80.83</b>	<b>0.01</b>	<b>0.34</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41.7</b>	<b>44.2</b>	<b>198.2</b>	<b>1 366.9</b>	<b>42.91</b>	<b>0.73</b>	<b>0.45</b>	<b>0.71</b>	<b>0.32</b>	<b>642.98</b>	<b>769.72</b>	<b>188.65</b>	<b>10.22</b>	<b>2 104.47</b>	<b>80.83</b>	<b>0.02</b>	<b>0.35</b>		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
	Масса порции			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		
	Белки, г	Жиры, г																	
<b>Завтрак</b>																			
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	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	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	3.0	1.2	20.6	0.00	0.04	0.01	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>13.7</b>	<b>20.1</b>	<b>37.6</b>	<b>0.15</b>	<b>0.09</b>	<b>0.34</b>	<b>1.89</b>	<b>84.84</b>	<b>192.60</b>	<b>21.09</b>	<b>3.22</b>	<b>191.46</b>	<b>18.30</b>	<b>0.02</b>	<b>0.04</b>			
<b>Обед</b>																			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4.4	6.4	12.0	8.06	0.05	0.07	0.24	0.08	48.77	66.35	25.63	1.33	365.14	6.05	0.00	82	2011	
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	100	22.3	11.3	6.3	2.50	0.10	0.00	0.10	0.00	55.03	180.09	25.01	2.50	0.00	0.00	0.00	319	2008	
СОУС	50	0.5	2.8	3.5	41.4	1.00	0.01	0.08	0.02	6.48	7.14	4.19	0.17	54.30	0.66	0.00	364	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.9	38.8	223.4	0.00	0.03	0.02	0.03	28.43	76.11	27.86	0.68	56.28	0.76	0.01	304	2011	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.03	0.02	0.08	0.00	7.00	13.00	10.00	0.50	145.00	1.00	0.00			
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			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	3.00	0.00	0.00	0.00	8.00	10.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>867</b>	<b>35.8</b>	<b>27.1</b>	<b>103.1</b>	<b>800.0</b>	<b>27.06</b>	<b>0.33</b>	<b>0.17</b>	<b>0.53</b>	<b>164.51</b>	<b>404.89</b>	<b>109.09</b>	<b>8.48</b>	<b>702.32</b>	<b>11.83</b>	<b>0.01</b>	<b>431</b>	<b>2008</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>49.5</b>	<b>47.2</b>	<b>140.7</b>	<b>1184.2</b>	<b>27.21</b>	<b>0.42</b>	<b>0.51</b>	<b>0.79</b>	<b>2.09</b>	<b>249.35</b>	<b>597.49</b>	<b>130.18</b>	<b>11.70</b>	<b>893.78</b>	<b>30.13</b>	<b>0.03</b>	<b>0.10</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. 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	Ф, мг							
<b>Завтрак</b>																									
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	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	19.90	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	0.00		2008				
ВАФЛИ	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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20.3</b>	<b>20.2</b>	<b>119.6</b>	<b>743.3</b>	<b>0.09</b>	<b>0.16</b>	<b>0.14</b>	<b>0.11</b>	<b>0.14</b>	<b>297.14</b>	<b>245.28</b>	<b>35.80</b>	<b>3.74</b>	<b>219.99</b>	<b>1.28</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>						
<b>Обед</b>																									
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				
ЩИПЕЛЬ	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	8.26	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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>787</b>	<b>24.6</b>	<b>38.4</b>	<b>82.6</b>	<b>777.3</b>	<b>18.92</b>	<b>0.53</b>	<b>0.28</b>	<b>1.43</b>	<b>0.19</b>	<b>117.08</b>	<b>304.62</b>	<b>97.08</b>	<b>6.57</b>	<b>1 278.27</b>	<b>18.61</b>	<b>0.00</b>	<b>0.11</b>	<b>0.11</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>44.9</b>	<b>68.6</b>	<b>202.2</b>	<b>1 520.6</b>	<b>19.01</b>	<b>0.89</b>	<b>0.42</b>	<b>1.54</b>	<b>0.33</b>	<b>414.22</b>	<b>548.90</b>	<b>132.88</b>	<b>10.31</b>	<b>1 498.26</b>	<b>19.89</b>	<b>0.03</b>	<b>0.14</b>	<b>0.14</b>						

5 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
																		В12, мг	В6, мг	В12, мг		
<b>Завтрак</b>																						
ОПАДЫ со стущенным молоком	100/30	8.2	13.9	54.0	0.12	0.09	0.14	0.05	0.17	99.32	112.23	18.50	0.68	186.52	3.49	0.02	0.02	401	2011			
БАНАН	211	3.2	1.1	44.3	202.6	21.10	0.08	0.11	0.05	0.00	16.88	88.62	1.27	734.28	0.00	0.00	0.00	2008	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	10.30	3.71	3.72	0.37	13.43	0.00	0.00	0.00	376	2011			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>541</b>	<b>11.5</b>	<b>15.0</b>	<b>113.0</b>	<b>636.9</b>	<b>21.24</b>	<b>0.17</b>	<b>0.26</b>	<b>0.10</b>	<b>126.50</b>	<b>175.02</b>	<b>110.84</b>	<b>2.32</b>	<b>936.23</b>	<b>3.49</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>					
<b>Обед</b>																						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6.1	7.4	15.4	152.9	0.92	0.05	0.04	0.23	30.34	57.69	14.13	0.86	120.99	1.90	0.00	0.04	111	2011			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	330	13.5	31.2	32.7	466.8	17.01	0.40	0.19	0.08	47.54	207.38	59.86	3.13	1.370	14.34	0.00	0.10	259	2011			
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	13.00	0.01	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	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	2008			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>23.8</b>	<b>39.1</b>	<b>99.2</b>	<b>847.1</b>	<b>30.93</b>	<b>0.57</b>	<b>0.29</b>	<b>0.31</b>	<b>96.68</b>	<b>322.27</b>	<b>88.39</b>	<b>6.39</b>	<b>1.572</b>	<b>19.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.14</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>36.3</b>	<b>54.1</b>	<b>212.2</b>	<b>1483.0</b>	<b>52.17</b>	<b>0.74</b>	<b>0.54</b>	<b>0.41</b>	<b>223.18</b>	<b>497.29</b>	<b>199.23</b>	<b>8.71</b>	<b>2.508</b>	<b>23.09</b>	<b>0.02</b>	<b>0.16</b>					

## 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	І, мкг	Se, мг	F, мг								
<b>Завтрак</b>																										
КАША РИСОВАЯ ВЯЖКАЯ	255	7.2	10.2	48.9	317.5	1.64	0.07	0.00	0.07	0.00	0.00	156.26	190.80	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	0.00	8.00	10.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	7.3	8.0	10.3	143.4	0.18	0.03	0.08	0.08	0.00	0.00	223.80	138.00	11.35	0.45	40.40	0.00	0.01	0.01	3	2011					
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	0.00		2008					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>527</b>	<b>16.3</b>	<b>18.9</b>	<b>84.7</b>	<b>676.3</b>	<b>4.82</b>	<b>0.12</b>	<b>0.09</b>	<b>0.15</b>	<b>0.00</b>	<b>391.86</b>	<b>351.80</b>	<b>63.96</b>	<b>3.29</b>	<b>58.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>							
<b>Обед</b>																										
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5.8	7.5	16.8	158.4	6.86	0.09	0.08	0.23	0.08	35.21	87.95	29.34	1.24	529.65	5.27	0.00	0.05	0.05	91	2008					
ТЕФЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)	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	0.04	283	2008					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.8	34.6	203.7	0.00	0.07	0.02	0.08	0.08	29.75	42.04	10.51	0.98	64.05	0.76	0.01	0.01	0.01	309	2011					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	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	0.01		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	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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>847</b>	<b>26.5</b>	<b>38.7</b>	<b>107.9</b>	<b>883.6</b>	<b>16.79</b>	<b>0.49</b>	<b>0.26</b>	<b>0.37</b>	<b>0.29</b>	<b>130.70</b>	<b>322.37</b>	<b>83.48</b>	<b>7.36</b>	<b>1 021.05</b>	<b>17.07</b>	<b>0.01</b>	<b>0.11</b>	<b>0.11</b>							
<b>Всего за день:</b>		<b>41.8</b>	<b>57.6</b>	<b>192.6</b>	<b>1 458.9</b>	<b>21.61</b>	<b>0.61</b>	<b>0.35</b>	<b>0.52</b>	<b>0.29</b>	<b>522.56</b>	<b>674.17</b>	<b>146.94</b>	<b>10.65</b>	<b>1 079.85</b>	<b>17.07</b>	<b>0.02</b>	<b>0.12</b>								

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов			
	Масса порции	Жиры, 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		
		Белки, г																	Углеводы, г	К, мг
<b>Завтрак</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>9.0</b>	<b>5.2</b>	<b>115.4</b>	<b>642.9</b>	<b>30.50</b>	<b>0.15</b>	<b>0.12</b>	<b>0.04</b>	<b>0.26</b>	<b>75.82</b>	<b>108.34</b>	<b>39.49</b>	<b>7.00</b>	<b>763.80</b>	<b>7.75</b>	<b>0.02</b>	<b>0.04</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9.3	7.7	18.7	181.7	4.76	0.19	0.09	0.23	0.08	104.46	120.01	39.87	2.65	517.99	5.12	0.00	0.05	99	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	75	16.7	8.4	4.7	161.4	1.88	0.08	0.00	0.08	0.00	41.28	135.10	18.76	1.88	0.00	0.00	0.00	0.00	319	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.5	2.4	3.5	38.5	1.00	0.01	0.01	0.09	0.05	6.68	7.41	4.19	0.18	54.60	0.86	0.00	0.00	364	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>792</b>	<b>34.4</b>	<b>23.7</b>	<b>105.2</b>	<b>772.0</b>	<b>10.64</b>	<b>0.42</b>	<b>0.15</b>	<b>0.43</b>	<b>0.13</b>	<b>182.22</b>	<b>402.72</b>	<b>105.22</b>	<b>8.71</b>	<b>654.19</b>	<b>9.14</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43.4</b>	<b>28.9</b>	<b>220.6</b>	<b>1 314.9</b>	<b>41.14</b>	<b>0.57</b>	<b>0.27</b>	<b>0.47</b>	<b>0.39</b>	<b>258.04</b>	<b>509.05</b>	<b>144.71</b>	<b>15.71</b>	<b>1 437.99</b>	<b>16.89</b>	<b>0.02</b>	<b>0.09</b>		

## 8 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, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	289.53	38.02	0.85	318.98	4.52	0.03	0.04	224	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	62.0	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		2008						
Итого за прием пищи:	380	24.1	17.5	74.5	553.4	0.39	0.10	0.37	0.09	0.14	299.70	317.03	45.92	2.15	346.58	4.52	0.03	0.04								
<b>Обед</b>																										
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5.5	7.3	8.8	123.9	12.42	0.08	0.07	0.24	0.08	49.88	72.27	24.74	1.24	365.88	4.60	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 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						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	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								
Итого за прием пищи:	767	29.0	25.3	91.8	711.7	24.42	0.26	0.14	0.35	0.18	138.11	354.58	88.00	6.22	503.76	8.72	0.01	0.06								
Всего за день:		53.1	42.8	186.3	1285.1	24.81	0.36	0.51	0.44	0.32	427.81	671.61	133.92	8.37	850.34	13.24	0.04	0.10								



9 день

Прием пищи, наименование блюда	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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
	Масса порции	185/15																		
<b>Завтрак</b>																				
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	230	16.7	17.9	56.3	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	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
ВАФЛИ	50	1.4	1.7	38.7	177.0	0.00	0.02	0.00	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>20.6</b>	<b>20.6</b>	<b>127.4</b>	<b>778.7</b>	<b>0.09</b>	<b>0.17</b>	<b>0.14</b>	<b>0.14</b>	<b>0.14</b>	<b>298.74</b>	<b>248.88</b>	<b>36.80</b>	<b>3.89</b>	<b>233.99</b>	<b>1.28</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>		
<b>Обед</b>																				
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 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	0.06	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>144.5</b>	<b>132.6</b>	<b>123.0</b>	<b>2265.4</b>	<b>27.60</b>	<b>1.02</b>	<b>4.13</b>	<b>4.55</b>	<b>22.34</b>	<b>701.88</b>	<b>2178.70</b>	<b>253.30</b>	<b>30.77</b>	<b>3497.81</b>	<b>290.50</b>	<b>0.29</b>	<b>0.89</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>165.1</b>	<b>153.2</b>	<b>250.4</b>	<b>3044.1</b>	<b>27.69</b>	<b>1.19</b>	<b>4.27</b>	<b>4.66</b>	<b>22.48</b>	<b>1000.62</b>	<b>2427.59</b>	<b>290.10</b>	<b>34.66</b>	<b>3731.80</b>	<b>291.78</b>	<b>0.32</b>	<b>0.92</b>		

10 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	Na, мг	F, мг											
<b>Завтрак</b>																													
ПЛОДЫ И 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	185/157	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									
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									
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		2008									
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											
<b>Обед</b>																													
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	280	6,5	7,4	10,9	132,0	8,66	0,08	0,09	0,23	0,08	39,12	76,95	24,83	1,15	414,62	4,70	0,00	0,05	99	2011									
БУЛОЧЕК	90	11,6	26,3	13,5	337,1	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									
РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРЯНТ)	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	1,66	416,12	4,42	0,00	0,03	342	2012									
ЧАЙ С САХАРОМ	189/15	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:	780	23,9	41,6	79,2	786,9	17,50	0,52	0,27	0,92	0,29	115,89	332,70	94,52	7,92	1 147,63	16,88	0,00	0,12											
Всего за день:		45,8	67,4	192,9	1 560,0	22,64	0,70	0,43	1,32	0,64	172,95	582,65	153,93	11,45	1 501,35	23,89	0,04	0,23											

**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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	557.5	607.7	1991.3	15648.5	318.53	6.77	8.17	11.31	27.94	4 083.75	7 803.45	1738.84	137.15	47 210.44	537.84	0.56	2.35
Среднее значение за период	55.8	60.8	198.1	1 564.9	31.85	0.68	0.82	1.13	2.79	408.38	780.35	173.88	13.72	1 721.04	53.78	0.06	0.24
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.3	35.0	50.7														

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
Пришкольный лагерь	500	826

