

"Согласовано"
Директор МАУ-ФСК "Олимп"
Д.В. Павлинов
03 06/07 2025г

"утверждаю"
Индивидуальный предприниматель
Т.П. Воробьева
03 06/07 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		Углев-ды, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			Fe, мг	
Завтрак																				
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	160/50	10,17	11,14	77,63	446,72	8,64	0,10	0,19	0,07	0,30	152,36	152,65	28,49	1,03	325,01	13,77	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	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	0,02	2008	
Итого за прием пищи:	578	11,04	11,91	109,09	585,68	25,44	0,15	0,22	0,08	0,30	184,24	179,13	45,93	5,73	792,05	17,13	0,02	0,04		
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	85	10,95	24,83	12,74	318,34	0,00	0,24	0,08	0,02	0,08	11,38	119,41	21,85	1,61	222,22	4,15	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	0,66	0,00	0,00	364	2008
КАША РАССЫПАЧАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,66	36,97	267,18	0,00	0,22	0,12	0,04	0,14	21,63	181,00	121,06	4,25	254,92	2,20	0,00	0,02	302.1	2011
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:	802	29,14	44,78	102,22	930,66	14,54	0,64	0,33	0,39	0,35	108,63	433,68	185,22	9,74	991,49	14,97	0,00	0,10		
Всего за день:		40,18	56,69	211,31	1 516,34	39,98	0,79	0,55	0,47	0,65	292,87	612,81	231,15	15,47	1 783, 54	32,10	0,02	0,14		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
КАША "ДРУЖБА"	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	190	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:	505	11,41	19,07	77,14	526,09	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				
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	26,49	18,27	96,79	659,94	29,96	0,54	0,36	0,42	0,23	167,68	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								№ 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																				
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,51	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	2012	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,01	4,19	28,61	168,04	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,04	34,55	5,82	0,40	50,48	1,14	0,01	0,01	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	2008	
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	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	2008	
Итого за прием пищи:	400	17,72	24,25	66,18	552,26	0,15	0,14	0,37	0,27	1,96	94,87	227,13	26,91	3,62	241,92	19,44	0,03	0,05		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,36	6,42	11,96	123,69	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	2011	
КНЕПЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	90	20,03	10,13	5,63	193,59	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	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ	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	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	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	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	800	32,77	25,64	100,38	761,64	11,31	0,29	0,15	0,45	0,23	149,20	372,15	95,59	7,74	557,62	10,83	0,01	0,06		
Всего за день:		50,49	49,79	166,56	1 313,80	11,46	0,43	0,52	0,72	2,19	244,07	599,28	122,50	11,36	799,54	30,27	0,04	0,11		

4 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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																			207	2012								
		230	16,89	17,91	58,27	463,09	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	0,00	0,00	0,00	430	2008				
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ		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	0,00	0,00		2008					
ЧАЙ С САХАРОМ		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		2008					
БАТОН		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							
БАФЛИ		500	20,26	20,20	119,61	743,29	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									
Обед																			91	2008								
Итого за прием пищи:																												
РАССОЛЫНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ		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	0,00	0,04	272	2008					
ШНИЦЕЛЬ		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	0,00	0,00	0,00	364	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	0,00	0,00	323	2008					
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССОЛЫЧАТАЯ		150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60	0,00	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							
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							
Итого за прием пищи:		807	25,58	42,27	111,31	929,72	8,98	0,50	0,23	0,35	0,13	84,80	360,44	95,60	6,23	916,20	13,62	0,00	0,00	0,00	0,00							
Итого за день:			45,84	62,47	230,92	1 673,01	9,07	0,66	0,37	0,46	0,27	381,94	605,72	131,40	9,97	1 136,19	14,90	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	K, мг	I, мкг			Se, мг
Завтрак																			
	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	2011
	185/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,30	3,71	3,72	0,37	13,43	0,00	0,00	0,00	2011
	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
	541	11,48	15,01	112,99	636,04	21,24	0,17	0,26	0,10	0,17	126,56	175,23	110,86	2,32	936,40	3,51	0,02	0,02	
Обед																			
	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
	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
	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
	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
	817	22,66	36,44	85,70	761,91	19,39	0,53	0,26	0,30	0,24	92,37	308,46	84,97	7,11	1 448,58	18,30	0,00	0,13	
		34,14	51,45	198,69	1 397,95	40,63	0,70	0,52	0,40	0,41	218,93	483,69	195,83	9,43	2 384,98	21,81	0,02	0,15	
Всего за день:																			

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ	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	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	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	0,00						
Итого за прием пищи:	527	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	182,53	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					
ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)	90/40	9,60	25,60	14,71	330,09	1,95	0,21	0,09	0,11	0,13	35,49	108,26	20,26	1,24	275,53	6,19	0,00	0,04	283	2008					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,42	4,84	34,57	203,66	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					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,97	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					
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							
Итого за прием пищи:	840	28,97	38,98	109,87	905,63	11,74	0,59	0,27	0,42	0,29	138,28	341,52	90,26	8,33	1 012,76	17,05	0,01	0,11		2008					
Всего за день:		45,31	57,82	194,48	1 480,88	16,56	0,71	0,36	0,57	0,29	530,14	693,32	153,62	11,62	1 071,56	17,05	0,02	0,12							

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	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	80	17.84	9.02	5.01	172.42	2.00	0.08	0.00	0.08	0.00	44.11	144.35	20.05	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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
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
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
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:	797	32.09	24.18	103.35	758.81	12.86	0.32	0.15	0.43	0.13	117.15	387.69	95.53	7.47	669.45	9.22	0.00	0.05		
Всего за день:		41.07	29.44	218.69	1 301.98	43.36	0.47	0.27	0.48	0.40	193.06	494.34	135.04	14.47	1 453.51	17.01	0.02	0.09		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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	100/60	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	168,24	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			
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	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/60	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	0,88	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 РУКАНОЙ	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		2008	
Итого за прием пищи:	800	29,27	25,46	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:		57,34	47,12	196,31	1441,18	31,86	0,43	0,56	0,54	0,46	440,44	715,13	146,72	9,18	1017,57	15,20	0,05	0,11			

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	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ		230	16,69	17,91	58,27	463,09	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	0,20	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	0,00	2008
ВАФЛИ		50	1,40	1,65	38,65	177,00	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	0,00	2008
Итого за прием пищи:		510	20,54	20,53	127,34	778,69	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 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	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:			42,36	45,69	224,23	1 481,11	14,98	0,55	0,44	0,41	0,41	448,56	591,60	131,63	9,88	1 664,06	75,53	0,04	0,35		

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																				
Плов из пшеницы	240	13,66	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	185/167	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:	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		
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 рубленая	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 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	27,24	41,53	99,56	880,95	9,66	0,52	0,22	0,37	0,21	84,65	306,99	74,56	7,24	786,11	13,12	0,00	0,09		
Всего за день:		45,44	65,10	190,12	1 527,33	14,80	0,67	0,34	0,76	0,38	132,25	525,33	128,67	10,41	1 069,66	18,54	0,02	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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	440,07	502,91	2 005,24	14 319,61	255,21	6,14	4,29	5,38	5,69	3 294,69	5 982,30	1 553,50	110,54	14 293,10	338,04	0,27	1,78
Среднее значение за период	44,01	50,29	200,52	1 431,96	25,52	0,61	0,43	0,54	0,57	329,47	598,23	155,35	11,05	1 429,31	33,80	0,03	0,18
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.3	31.6	56.1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Пришкольный лагерь	506	806

