

УТВЕРЖДАЮ



СОГЛАСОВАНО

Директор _____

« _____ » _____ 2025 г

**15-дневное меню летнего лагеря дневного пребывания в общеобразовательных учреждениях
системы Управления образования муниципального образования Абинский район**

(возрастная группа от 12 лет и старше)

Абинск 2025 г.

A horizontal number line with arrows at both ends. It is marked with 10 equal intervals. The first tick mark on the right is labeled '1'.

2

10

•

A horizontal number line with tick marks every 1 unit, labeled from 0 to 20. The number 3 is labeled below the tick mark at 3.

4 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	8,11	12,23	21,13	228,26	0,08	0,15	0,12	1,04	0,11	0,09	195,30	21,21	141,61	1,06	73,71	0,00	0,01	0,01	3	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	230	4,18	4,36	17,50	126,77	0,04	0,60	0,03	0,10	0,03	0,13	123,64	20,23	101,70	0,22	182,42	10,54	0,01	0,00	121	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,66	2,43	18,76	112,19	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	114,15	23,76	99,00	0,62	165,17	9,00	0,00	0,00	63	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	19,77	19,33	82,48	585,63	0,25	1,27	0,17	2,12	0,14	0,36	444,59	81,70	384,31	2,90	505,80	19,54	0,03	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	6,15	3,69	75,29	0,05	16,71	0,08	2,77	0,00	0,04	18,51	16,19	34,30	0,95	209,69	2,37	0,01	0,00	24	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	5,75	13,11	115,92	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	56,43	27,42	52,24	1,30	395,23	6,33	0,03	0,00	82	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	110	12,89	23,65	9,42	302,00	0,13	0,10	0,03	2,71	0,11	0,09	14,04	19,91	127,97	2,22	252,00	5,86	0,04	0,00	271	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,57	1,12	2,37	25,41	0,01	0,55	0,02	0,03	0,00	0,01	7,97	2,40	7,35	0,10	37,32	0,98	0,00	0,00	331	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	230	8,27	9,61	52,74	330,81	0,10	0,00	0,05	1,86	0,16	0,04	33,93	15,30	62,14	1,42	97,74	1,16	0,02	0,02	203	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,00	0,01	0,69	0,00	0,02	17,60	8,80	12,10	2,42	305,80	2,20	0,01	0,00	338	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,04	56,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,36	1,80	0,00	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	55/2	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,30	0,57	27,55	132,57	0,12	0,00	0,00	1,43	0,00	0,05	11,70	12,35	56,55	2,60	88,40	3,64	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1155	34,18	47,66	163,81	1 231,91	0,59	38,62	0,44	13,06	0,27	0,34	182,34	123,97	403,05	12,21	1 494,62	22,54	0,12	0,02		
Всего за день:		53,95	66,99	246,29	1 817,54	0,84	39,89	0,61	15,18	0,41	0,70	626,93	205,67	787,36	15,11	1 970,42	42,08	0,15	0,03		

4

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ	230	8,51	12,64	48,88	344,50	0,19	0,57	0,07	1,44	0,16	0,15	134,37	51,29	189,61	1,64	349,38	11,93	0,01	0,00	177,1	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,00	0,01	0,69	0,00	0,02	17,60	8,80	12,10	2,42	305,80	2,20	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	560	16,08	18,20	78,72	556,58	0,31	12,97	0,13	2,52	0,16	0,52	396,57	94,69	408,51	4,46	972,98	14,13	0,06	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,11	6,11	3,83	75,83	0,04	19,18	0,45	2,77	0,00	0,04	28,92	19,07	36,11	0,95	189,62	2,93	0,02	0,00	29	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,87	5,69	14,33	120,01	0,02	0,40	0,02	2,22	0,12	0,03	24,67	7,25	31,05	0,44	49,99	1,65	0,00	0,01	113	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	17,94	16,77	21,77	310,21	0,19	11,85	0,58	4,09	0,00	0,20	42,06	54,23	238,82	3,03	982,54	13,56	0,18	0,03	289	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,63	0,62	29,67	142,77	0,13	0,00	0,00	1,54	0,00	0,06	12,60	13,30	60,90	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	930	32,10	29,75	119,30	874,33	0,50	33,03	1,05	11,80	0,12	0,38	134,65	120,85	429,88	10,94	1 634,75	24,06	0,21	0,04		
Всего за день:		48,18	47,95	198,02	1 430,91	0,81	46,00	1,18	14,32	0,28	0,90	531,22	215,54	838,39	15,40	2 607,73	38,19	0,27	0,04		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	26,06	17,39	50,02	464,45	0,10	0,50	0,13	1,43	0,57	0,45	291,30	39,83	333,11	1,23	365,50	10,79	0,05	0,04	100	2024
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,35	0,01	15,33	63,97	0,00	1,18	0,00	0,00	0,00	0,02	17,75	8,54	12,51	1,17	49,67	0,00	0,00	0,00	61/2	2023
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	39,70	27,12	132,93	940,31	0,26	1,68	0,24	3,42	1,46	0,68	357,27	82,52	510,57	5,56	603,92	18,84	0,08	0,05		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	100	1,35	5,20	9,63	91,36	0,03	24,18	0,38	2,30	0,00	0,04	38,79	17,51	36,99	0,92	160,96	3,01	0,02	0,00		2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЫЙ И ТОМАТОМ	250	3,08	2,07	25,37	133,24	0,09	7,60	0,32	0,37	0,03	0,07	29,71	32,98	78,15	1,19	522,27	5,51	0,04	0,00	4	2022
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	110	15,77	24,98	12,63	338,02	0,15	0,00	0,02	2,52	0,08	0,11	14,01	26,58	161,18	2,84	306,74	6,52	0,04	0,00	269	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,57	1,12	2,37	25,41	0,01	0,55	0,02	0,03	0,00	0,01	7,97	2,40	7,35	0,10	37,32	0,98	0,00	0,00	331	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,82	11,60	44,34	320,70	0,26	0,00	0,05	5,56	0,17	0,14	26,02	145,23	217,16	5,10	305,83	2,64	0,02	0,00	171,1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,04	56,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,36	1,80	0,00	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	55/2	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,00	0,01	0,69	0,00	0,02	17,60	8,80	12,10	2,42	305,80	2,20	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,30	0,57	27,55	132,57	0,12	0,00	0,00	1,43	0,00	0,05	11,70	12,35	56,55	2,60	88,40	3,64	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1105	39,91	46,33	176,82	1 291,21	0,79	43,33	0,80	14,08	0,28	0,47	167,96	267,45	619,88	16,37	1 805,76	24,50	0,14	0,00		
Всего за день:		79,61	73,45	309,75	2 231,52	1,05	45,01	1,04	17,50	1,74	1,15	525,23	349,97	1 130,45	21,93	2 409,68	43,34	0,22	0,05		

7 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	230	6,52	11,71	34,79	270,17	0,06	0,57	0,07	1,10	0,16	0,13	122,35	18,49	106,43	0,41	206,02	9,86	0,01	0,00	181	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	35	8,12	10,33	0,00	127,40	0,01	0,25	0,11	0,11	0,00	0,11	308,00	12,25	175,00	0,35	30,80	0,00	0,01	0,01	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	0,11	0,00	0,00	1,37	0,00	0,04	16,10	23,10	58,80	1,40	90,30	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	21,06	35,05	90,24	761,54	0,20	4,82	0,29	2,91	0,39	0,32	462,25	61,84	357,08	4,99	569,37	11,86	0,03	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,76	6,09	2,38	67,24	0,03	9,50	0,01	2,62	0,00	0,04	21,85	13,30	40,02	0,95	133,95	2,85	0,02	0,00	20	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	96,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	36,09	21,41	47,48	0,91	366,67	3,90	0,02	0,00	99	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ	250	19,86	30,20	31,11	485,42	0,24	12,41	0,08	8,55	0,12	0,20	105,89	81,77	316,41	2,23	1 264,57	150,10	0,63	0,02	232	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,35	0,01	15,33	63,97	0,00	1,18	0,00	0,00	0,00	0,02	17,75	8,54	12,51	1,17	49,67	0,00	0,00	0,00	61/2	2023
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,00	0,01	0,69	0,00	0,02	17,60	8,80	12,10	2,42	305,80	2,20	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,30	0,57	27,55	132,57	0,12	0,00	0,00	1,43	0,00	0,05	11,70	12,35	56,55	2,60	88,40	3,64	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1035	32,10	42,78	128,01	1 039,65	0,58	42,59	0,30	16,81	0,12	0,41	224,68	165,97	535,47	11,48	2 286,46	162,69	0,69	0,02		
Всего за день:		53,16	77,83	218,25	1 801,19	0,78	47,41	0,59	19,72	0,51	0,73	686,93	227,81	892,55	16,47	2 855,83	174,55	0,72	0,03		

7

8 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	230	33,96	25,36	33,47	504,42	0,09	0,34	0,15	0,49	0,44	0,39	249,82	36,26	342,89	1,07	240,34	2,88	0,06	0,05	217	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,88	3,40	22,20	131,20	0,02	0,40	0,02	0,09	0,02	0,15	122,80	13,60	87,60	0,08	146,00	2,80	0,01	0,00		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,00	0,01	0,69	0,00	0,02	17,60	8,80	12,10	2,42	305,80	2,20	0,01	0,00	338	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,35	0,01	15,33	63,97	0,00	1,18	0,00	0,00	0,00	0,02	17,75	8,54	12,51	1,17	49,67	0,00	0,00	0,00	61/2	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	600	39,16	29,33	91,82	798,65	0,17	12,92	0,18	1,66	0,46	0,59	412,57	73,80	471,90	5,14	767,61	7,88	0,08	0,05		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	100	0,84	6,19	5,35	82,13	0,04	12,63	0,54	2,92	0,00	0,04	23,77	18,19	31,07	1,24	216,69	2,74	0,02	0,00	48	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147,17	0,18	4,65	0,25	4,07	0,00	0,06	42,76	33,70	79,63	1,96	473,41	4,45	0,03	0,00	102	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	17,94	16,77	21,77	310,21	0,19	11,85	0,58	4,09	0,00	0,20	42,06	54,23	238,82	3,03	982,54	13,56	0,18	0,03	289	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,63	0,62	29,67	142,77	0,13	0,00	0,00	1,54	0,00	0,06	12,60	13,30	60,90	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	930	34,69	29,52	125,36	907,79	0,66	30,73	1,37	13,80	0,00	0,41	147,59	146,42	473,42	12,75	2 085,24	26,67	0,24	0,03		
Всего за день:		73,85	58,85	217,18	1 706,44	0,83	43,65	1,55	15,46	0,46	1,00	560,16	220,22	945,32	17,89	2 852,85	34,55	0,32	0,08		

8

9 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	8.11	12.23	21.13	228.26	0.08	0.15	0.12	1.04	0.11	0.09	195.30	21.21	141.61	1.06	73.71	0.00	0.01	3	2011			
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	230	5.21	4.46	19.31	139.04	0.05	0.60	0.03	0.43	0.03	0.13	124.57	16.40	97.48	0.43	191.13	10.63	0.00	0.00	120	2011		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	200	5.80	5.00	8.00	106.00	0.08	1.40	0.05	0.14	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.20	292.00	18.00	0.04	0.00	386	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.82	0.31	25.09	118.41	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.01	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	550	22.94	22.00	73.53	591.71	0.29	2.15	0.20	2.59	0.14	0.59	571.37	82.11	471.09	2.69	621.34	28.63	0.06	0.01				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.11	6.18	4.62	80.65	0.05	20.30	0.12	2.85	0.00	0.03	17.21	17.62	32.18	0.95	249.05	2.13	0.01	0.00	23	2011		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1.91	4.98	6.81	60.76	0.03	14.97	0.23	2.29	0.00	0.04	55.22	19.71	35.46	0.93	203.87	3.07	0.02	0.00	87	2011		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	23.69	26.31	25.26	433.08	0.19	13.51	0.03	4.47	0.00	0.22	30.93	55.23	257.57	4.05	1 277.27	16.44	0.10	0.00	259	2011		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.97	0.19	19.59	83.42	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0.99	0.22	8.91	47.30	0.04	66.00	0.01	0.24	0.00	0.03	37.40	14.30	25.30	0.33	216.70	2.20	0.02	0.00	338	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.63	0.62	29.67	142.77	0.13	0.00	0.00	1.54	0.00	0.06	12.60	13.30	60.90	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	1040	37.88	38.87	124.97	1 010.07	0.56	116.38	0.39	12.57	0.00	0.43	179.76	147.16	474.41	12.78	2 359.49	29.76	0.16	0.00				
Всего за день:		60.82	60.87	198.50	1 601.78	0.85	118.53	0.59	15.16	0.14	1.02	751.13	229.27	945.50	15.47	2 980.83	58.39	0.22	0.01				

10 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕНИНАЯ С ИЗЮМОМ	230	8,51	12,64	48,88	344,50	0,19	0,57	0,07	1,44	0,16	0,15	134,37	51,29	189,61	1,64	349,38	11,93	0,01	0,00	177,1	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,05	0,00	0,00	0,30	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,10	0,50	40,14	189,46	0,13	0,00	0,00	1,57	0,00	0,04	18,40	26,40	67,20	1,60	103,20	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	25,37	22,63	98,89	703,26	0,42	3,17	0,22	3,82	1,05	0,64	412,69	110,04	505,36	4,35	800,93	37,98	0,04	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	100	1,35	5,20	9,63	91,36	0,03	24,18	0,38	2,30	0,00	0,04	38,79	17,51	36,99	0,92	160,96	3,01	0,02	0,00		2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,04	5,37	22,99	156,58	0,07	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	29,67	20,65	62,44	0,97	354,67	4,73	0,02	0,01	108	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	21,16	13,08	44,69	380,92	0,11	2,45	0,38	5,51	0,00	0,19	32,35	55,19	275,14	2,64	394,13	9,03	0,18	0,04	291	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,04	56,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,36	1,80	0,00	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	55/2	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,00	0,01	0,69	0,00	0,02	17,60	8,80	12,10	2,42	305,80	2,20	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,63	0,62	29,67	142,77	0,13	0,00	0,00	1,54	0,00	0,06	12,60	13,30	60,90	2,80	85,20	3,92	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1040	36,20	25,08	161,91	1 021,54	0,47	42,23	1,00	12,56	0,15	0,41	153,17	137,05	497,97	10,95	1 389,40	22,89	0,24	0,05		
Всего за день:		61,57	47,71	260,80	1 724,80	0,89	45,40	1,22	16,38	1,20	1,05	565,86	247,09	1 004,33	15,30	2 190,33	60,87	0,28	0,06		

10

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	250	44,48	30,80	38,71	622,90	0,11	0,47	0,18	0,80	0,37	0,50	341,23	55,66	471,93	1,85	337,06	2,91	0,07	0,06	223	2005
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,88	3,40	22,20	131,20	0,02	0,40	0,02	0,09	0,02	0,15	122,80	13,60	87,60	0,08	146,00	2,80	0,01	0,00		
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	38,20	152,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,79	1,93	4,39	0,00	1,17	0,00	0,00	0,00	411	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,04	66,00	0,01	0,24	0,00	0,03	37,40	14,30	25,30	0,33	216,70	2,20	0,02	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	630	50,64	34,61	123,07	1 025,21	0,22	66,87	0,21	1,72	0,39	0,70	520,12	95,39	614,42	2,86	739,63	7,91	0,10	0,06		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	96,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	36,09	21,41	47,48	0,91	366,67	3,90	0,02	0,00	99	2011
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	110	15,77	24,96	12,63	338,02	0,15	0,00	0,02	2,52	0,08	0,11	14,01	26,58	161,18	2,84	306,74	6,52	0,04	0,00	269	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,57	1,12	2,37	25,41	0,01	0,55	0,02	0,03	0,00	0,01	7,97	2,40	7,35	0,10	37,32	0,98	0,00	0,00	331	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,68	5,76	24,48	164,00	0,15	12,47	0,05	0,29	0,10	0,13	51,16	36,23	102,50	1,45	917,55	10,26	0,05	0,00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,30	0,57	27,55	132,57	0,12	0,00	0,00	1,43	0,00	0,05	11,70	12,35	56,55	2,60	88,40	3,64	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	995	32,51	38,18	130,59	998,75	0,64	35,52	0,30	7,89	0,18	0,44	171,73	140,77	481,46	12,90	2 175,08	30,30	0,14	0,00		
Всего за день:		83,15	72,79	253,66	2 023,96	0,86	102,39	0,51	9,61	0,57	1,14	691,85	236,16	1 095,88	15,76	2 914,71	38,21	0,24	0,06		

11

12 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	100	0.84	6.19	5.35	82.13	0.04	12.63	0.54	2.92	0.00	0.04	23.77	18.19	31.07	1.24	216.69	2.74	0.02	0.00	48	2011
МАКАРОННИК С МЯСОМ	250	31.93	41.32	45.74	682.41	0.15	0.69	0.05	6.62	0.18	0.18	50.23	43.14	280.52	4.62	567.84	11.22	0.09	0.01	285	2011
ПРЯНИКИ	50	2.95	2.35	37.50	183.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.50	4.50	25.00	0.40	35.50	0.00	0.00	0.00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.21	3.91	15.35	119.68	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	118.39	51.21	132.13	2.10	300.55	9.00	0.00	0.00	65/2	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.82	0.31	25.09	118.41	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	650	44.75	54.08	129.03	1 185.63	0.34	13.84	0.61	10.52	0.18	0.38	209.39	133.54	510.72	9.36	1 185.08	22.96	0.12	0.01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1.13	6.16	4.40	79.27	0.06	62.40	0.17	2.93	0.00	0.05	13.97	15.30	26.38	0.84	232.65	1.56	0.01	0.00	27	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И ТОМАТОМ	250	3.08	2.07	25.37	133.24	0.09	7.60	0.32	0.37	0.03	0.07	29.71	32.98	78.15	1.19	522.27	5.51	0.04	0.00	4	2022
БЕЕСТРОГАНОВ	120	14.67	42.52	6.39	478.49	0.34	1.18	0.03	3.59	0.00	0.12	38.03	24.44	156.36	1.67	353.83	9.44	0.07	0.00	83	2023
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	230	8.27	9.61	52.74	330.81	0.10	0.00	0.05	1.86	0.16	0.04	33.93	15.30	62.14	1.42	97.74	1.16	0.02	0.02	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	14.04	56.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.36	1.80	0.00	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	55/2	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0.99	0.22	8.91	47.30	0.04	66.00	0.01	0.24	0.00	0.03	37.40	14.30	25.30	0.33	216.70	2.20	0.02	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4.30	0.57	27.55	132.57	0.12	0.00	0.00	1.43	0.00	0.05	11.70	12.35	56.55	2.60	88.40	3.64	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1135	37.02	61.52	169.51	1 399.89	0.85	137.18	0.58	11.60	0.19	0.39	186.90	136.27	455.28	9.25	1 590.03	23.51	0.17	0.02		
Всего за день:																					
		81.77	115.60	298.54	2 585.52	1.19	151.02	1.19	22.12	0.37	0.77	396.29	269.81	966.00	18.61	2 775.11	46.47	0.29	0.03		

13 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	7,06	13,17	39,93	307,31	0,11	0,62	0,07	0,92	0,18	0,15	132,65	38,43	157,50	0,87	240,50	11,97	0,01	0,00	175	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	35	8,12	10,33	0,00	127,40	0,01	0,25	0,11	0,11	0,00	0,11	308,00	12,25	175,00	0,35	30,80	0,00	0,01	0,01	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,66	2,43	18,76	112,19	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	114,15	23,76	99,00	0,62	185,17	9,00	0,00	0,00	63	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	560	23,50	38,68	88,92	801,19	0,27	1,39	0,31	2,54	0,41	0,42	570,40	94,24	484,75	3,07	536,12	20,97	0,03	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,76	6,09	2,38	67,24	0,03	9,50	0,01	2,62	0,00	0,04	21,85	13,30	40,02	0,95	133,95	2,85	0,02	0,00	20	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	5,75	13,11	115,92	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	56,43	27,42	52,24	1,30	395,23	6,33	0,03	0,00	82	2011
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	120	18,86	25,31	7,31	332,23	0,06	0,79	0,11	0,43	0,13	0,15	27,06	21,84	172,13	1,57	222,83	7,17	0,12	0,02	301	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,57	1,12	2,37	25,41	0,01	0,55	0,02	0,03	0,00	0,01	7,97	2,40	7,35	0,10	37,32	0,98	0,00	0,00	331	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,52	5,74	28,51	180,15	0,16	14,40	0,03	0,32	0,09	0,11	27,91	38,75	96,13	1,68	1 023,89	9,00	0,05	0,00	310	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,00	0,01	0,69	0,00	0,02	17,60	8,80	12,10	2,42	305,80	2,20	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,63	0,62	29,67	142,77	0,13	0,00	0,00	1,54	0,00	0,06	12,60	13,30	60,90	2,80	96,20	3,92	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1120	36,48	45,63	143,83	1 140,93	0,59	48,10	0,43	9,20	0,22	0,50	197,82	152,81	503,87	14,54	2 531,62	34,45	0,24	0,02		
Всего за день:		59,98	84,31	232,75	1 942,12	0,86	49,49	0,74	11,74	0,63	0,92	768,22	247,05	988,62	17,61	3 067,74	55,42	0,27	0,03		

13

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	250	30,63	27,50	24,38	465,69	0,13	0,50	0,13	6,50	0,23	0,53	359,17	52,12	484,70	1,34	336,74	2,53	0,08	0,08	219	2011		
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,88	3,40	22,20	131,20	0,02	0,40	0,02	0,09	0,02	0,15	122,80	13,60	87,60	0,08	146,00	2,80	0,01	0,00				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,70	1,21	12,62	68,50	0,01	0,32	0,01	0,00	0,00	0,07	64,11	12,93	47,12	1,15	110,96	4,50	0,00	0,00	671	2023		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	0,11	0,00	0,00	1,37	0,00	0,04	16,10	23,10	58,80	1,40	90,30	0,00	0,01	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	600	45,51	37,03	94,60	892,46	0,29	1,22	0,26	8,77	1,14	0,94	582,10	106,10	747,77	4,68	740,35	17,88	0,12	0,09				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,11	6,11	3,83	75,83	0,04	19,18	0,45	2,77	0,00	0,04	28,92	19,07	36,11	0,95	189,62	2,93	0,02	0,00	29	2011		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,91	4,98	6,81	80,76	0,03	14,97	0,23	2,29	0,00	0,04	55,22	19,71	35,46	0,93	203,87	3,07	0,02	0,00	87	2011		
РЫБА ОТВАРНАЯ	120	20,80	9,91	1,03	177,05	0,12	2,58	0,21	0,68	0,16	0,14	66,37	70,84	298,24	1,18	599,18	200,11	0,85	0,02	226	2011		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,68	5,76	24,48	164,00	0,15	12,47	0,05	0,29	0,10	0,13	51,16	36,23	102,50	1,45	917,55	10,26	0,05	0,00	312	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,04	56,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,36	1,80	0,00	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	552	2022		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,04	66,00	0,01	0,24	0,00	0,03	37,40	14,30	25,30	0,33	216,70	2,20	0,02	0,00	338	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,63	0,62	29,67	142,77	0,13	0,00	0,00	1,54	0,00	0,06	12,60	13,30	60,90	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	1090	37,70	27,97	118,88	885,92	0,61	115,20	0,95	8,99	0,26	0,47	273,83	195,05	608,91	8,84	2 300,56	222,49	0,97	0,02				
Всего за день:		83,21	65,00	213,48	1 778,38	0,90	116,42	1,21	17,76	1,40	1,41	855,93	301,15	1 356,68	13,72	3 040,91	240,37	1,09	0,11				

14

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мкг				
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	8,11	12,23	21,13	228,26	0,08	0,15	0,12	1,04	0,11	0,09	195,30	21,21	141,61	1,06	73,71	0,00	0,01	0,01	3	2011		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011		
КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ	230	8,51	12,64	48,88	344,50	0,19	0,57	0,07	1,44	0,16	0,15	134,37	51,29	189,61	1,64	349,38	11,93	0,01	0,00	177,1	2011		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	386	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,04	66,00	0,01	0,24	0,00	0,03	37,40	14,30	25,30	0,33	216,70	2,20	0,02	0,00	338	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	700	32,19	34,89	112,28	905,77	0,49	68,12	0,35	4,65	1,16	0,79	638,49	135,65	658,07	5,14	1 052,64	40,18	0,11	0,02				
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147,17	0,18	4,65	0,25	4,07	0,00	0,08	42,78	33,70	79,63	1,96	473,41	4,45	0,03	0,00	102	2011		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	260	21,16	13,08	44,69	380,92	0,11	2,45	0,38	5,51	0,00	0,19	32,35	55,19	275,14	2,64	384,13	9,03	0,18	0,04	291	2011		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,63	0,62	29,67	142,77	0,13	0,00	0,00	1,54	0,00	0,06	12,60	13,30	60,90	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	930	38,17	19,84	146,73	920,37	0,60	33,70	0,80	12,69	0,00	0,40	128,11	149,19	504,67	12,12	1 570,14	21,40	0,22	0,04				
Всего за день:		70,36	54,73	259,01	1 826,14	1,09	101,82	1,15	17,34	1,16	1,19	766,60	284,84	1 162,74	17,26	2 622,78	61,58	0,33	0,06				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	1 025,60	1 056,52	3 612,81	28 262,77	13,60	1 279,70	15,31	244,48	10,53	15,29	9 870,14	3 810,47	15 284,09	251,11	41 619,43	1 240,07	6,09	0,78		
Среднее значение за период	68,37	70,43	240,85	1 884,18	0,91	85,31	1,02	16,30	0,70	1,02	658,01	254,03	1 018,94	16,74	2 774,63	82,67	0,41	0,05		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5	33,6	51,9																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет лагерь	591	1049

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Факт. за 15 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	72	65	65	83	81	70	81	65	70	70	70	81	65	70	70	70	1076	72		100	4,7	0,6	30,4	146,0
Хлеб пшеничный	120	90	80	90	162	80	141	130	80	152	140	133	121	120	130	152	1801	120		100	9,1	0,7	59,0	278,6
Мука	12	111,4	26,3	28,1	2,3	21,4	28	10,7	25,4	2,5	20	2,3	4,8	2,3	37,5		323	21,5	9,5	179	2,2	0,3	14,6	69,8
Крупа (злаки), бобовые	30	78,4			13,8	46	94,9	33,9	20		104,4	15	15	48,7		124,4	594,5	39,6	9,6	132	4,2	0,7	26,1	127,3
Макаронные изделия	12				77					18,4			137,3				232,7	15,5	3,5	129	1,6	0,2	10,6	50,9
Картофель	112,2	50	184	132,3	20	114,3	70	196,2	164,3	142,7	50	204	70	200	154	50	1801,8	120,1	7,9	107	2,4	0,5	19,0	89,7
Овощи разные, зелень	192	151	166,8	534,4	190,5	152,4	134,5	142,5	139,8	211,7	144,9	150,5	251,3	188	202,4	155,9	2916,6	194,4	2,4	101	2,8	0,2	10,8	58,6
Фрукты свежие	111	139	245	110	110	110	117	117	142	110	110	110	135	110	110	110	1885	126	15	113	0,8	0,4	11,3	56,7
Фрукты сухие	12		20		20	10,9	20				30,9		20		20	10,9	152,7	10,2	-1,8	85	0,1		1,4	5,9
Соки фруктовые (овощные)	120	200		200		200		200	200	200		200		200		200	1800	120		100	0,6	0,1	11,9	50,6
Мясо	46,8		94,8		67		80			112,7		80	230,9				665,4	44,4	-2,4	95	7,5	8,8		108,8
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24																		-24	0				
Птица	31,8	120		80,6		102,8			102,8		120			101,3		120	747,5	49,8	18	157	8,8	8,9		115,0
Рыба	31,8			133,1				93,9							133,1		360,1	24	-7,8	75	3,7	0,2		16,8
Молоко	210	160	188	24	215	110	189	110	160	115	310	188	100	230	238	110	2447	163	-47	78	4,0	3,8	13,5	104,3
Кисломолочные продукты	108		200	200		200				200						200	1000	67	-41	62	1,9	1,7	2,7	35,8
Творог	36		171				95		171			230			250		917	61	25	170	10,7	5,3	1,8	100,2
Сыр	9	35			21			39		21				35		21	172	11,5	2,5	127	2,7	3,4		41,7
Сметана	6			20,2	12,5		7,5	19,8				17,5	25	12,5			115	7,7	1,7	128	0,2	1,1	0,3	15,3
Масло сливочное	21	29,4	17,3	25,8	25,1	10,9	18,8	33,7	10,9	8,8	13,2	21,9	24,7	41,8	17,3	17,9	317,5	21,2	0,2	101	0,1	17,0	0,2	154,6
Масло растительное	10,8	35,5	17	22,5	15,7	19,6	11,2	30	19,6	19,5	19,2	9,1	30,6	11	26	16,6	303,1	20,2	9,4	187		19,8		177,7
Яйцо	24	5,6	12,6	5,6	1,2	5,2	65,3		12,6		45,9	10,1			50,4	40,3	254,8	17	-7	71	2,1	1,9	0,1	25,9
Сахарный песок	21	19	27	5,4	29,3	5,5	41,6	21,6	28	1,4	25,1	36	24,5	19,6	25	5,5	314,5	21		100			20,3	80,9
Кондитерские изделия	9	30					50						50				130	9		100	0,6	0,7	6,5	34,4
Чай	1,2	1,5					1,5	1,5	1,5						1,5		7,5	0,5	-0,7	42	0,1		0,2	1,2
Какао	0,72												10,2				10,2	0,7	-0,02	94	0,2	0,1	0,1	1,9
Кофейный напиток	1,2				8,5									8,5			17	1,1	-0,1	94	0,1		0,6	2,8
Дрожжи	0,18	1,9					0,8										2,7	0,18		100				0,1
Крахмал	2,4											36					36	2,4		100			1,3	5,0
Соль	3	2	4,2	3,9	3,1	1,9	2,8	4,9	2	2,2	0,8	3,2	4,1	4	4,5	2	45,6	3		100				
Специи	1,2																		-1,2	0				
																					71,2	76,4	242,7	1 956,5