

"Согласовано"
 Директор МОУ Отрядновской СОШ
 И.Н.Хорошулина



"Утверждаю"
 Индивидуальный предприниматель
 Т.П.Воробьева
 2025г.

Единое циклическое меню завтраков и обедов для оздоровительного лагеря

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ 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																					
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	160/50	10,19	11,16	77,71	447,16	8,64	0,10	0,19	0,07	0,30	152,59	152,88	28,52	1,03	325,42	13,80	0,02	0,02	398	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ЯБЛОКО	168	0,67	0,67	16,46	78,96	16,80	0,05	0,03	0,01	0,00	26,88	18,48	13,44	3,70	467,04	3,36	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	578	11,06	11,93	109,17	586,12	25,44	0,15	0,22	0,08	0,30	184,47	179,36	45,96	5,73	792,46	17,16	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	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	6,66	7,41	4,19	0,18	54,60	0,66	0,00	0,00	364	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,06	0,01	14,72	60,36	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,26	1,39	1,98	0,06	12,27	0,00	0,00	0,00	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	807	27,10	41,38	97,30	873,21	14,54	0,50	0,21	0,38	0,21	98,67	295,70	72,45	6,39	749,64	13,02	0,00	0,08		2008	
Всего за день:		38,16	53,81	206,47	1 459,33	39,98	0,65	0,43	0,46	0,51	283,14	475,06	118,41	12,12	1 542,10	30,18	0,02	0,12			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	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																				
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	0,06	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
ГЮЛЮРЕ 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		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	140	13,38	23,93	2,56	279,34	0,20	0,06	0,42	0,33	2,41	92,03	201,86	15,14	2,31	196,80	23,29	0,03	0,05	223	2012
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,04	8,43	57,20	336,48	0,00	0,10	0,06	0,05	0,26	19,87	69,71	11,49	0,82	100,95	2,27	0,02	0,02	422	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,60	55,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	26,12	34,20	105,60	833,03	0,20	0,23	0,50	0,38	2,67	128,30	318,57	39,43	4,73	352,95	25,56	0,05	0,07		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,36	6,42	11,96	123,69	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	82	2011
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	90	20,03	10,13	5,63	193,58	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	319	2008
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,93	7,90	51,75	297,87	0,00	0,04	0,03	0,04	0,14	37,84	101,47	37,14	0,77	75,03	1,01	0,01	0,03	304	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	800	33,49	25,08	109,77	797,53	10,31	0,29	0,15	0,37	0,22	151,93	390,10	100,68	7,75	521,77	10,42	0,01	0,07		
Всего за день:		59,61	59,28	215,37	1 630,56	10,51	0,52	0,65	0,75	2,89	280,23	708,67	139,11	12,48	874,72	35,98	0,06	0,14		

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-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																					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ		230	16,70	17,91	58,34	463,42	0,09	0,12	0,11	0,11	0,14	280,08	203,45	23,92	1,84	136,53	1,28	0,03	0,03	207	2012
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН		30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
ВАФЛИ		40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	6,40	14,40	4,00	0,60	56,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:		500	20,27	20,20	119,66	743,62	0,09	0,16	0,14	0,11	0,14	297,18	245,35	35,82	3,74	220,13	1,28	0,03	0,03		
Обед																					
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
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	0,04	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 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	0,06	0,01	14,72	60,36	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,26	1,39	1,98	0,06	12,27	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:		807	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	0,09		
Всего за день:			45,85	62,47	230,99	1 673,34	9,07	0,66	0,37	0,46	0,27	381,98	605,79	131,42	9,97	1 136,33	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	Угловоды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/30	8,21	13,95	53,96	374,23	0,12	0,09	0,14	0,05	0,17	99,38	112,44	18,52	0,68	188,69	3,51	0,02	0,02	401	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,33	3,71	3,73	0,37	13,43	0,00	0,00	0,00	376	2011
БАНАН	211	3,17	1,06	44,31	202,56	21,10	0,08	0,11	0,05	0,00	16,88	59,08	88,62	1,27	734,28	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	541	11,48	15,01	112,99	636,04	21,24	0,17	0,26	0,10	0,17	126,59	175,23	110,87	2,32	936,40	3,51	0,02	0,02		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,10	7,41	15,35	152,86	0,92	0,05	0,04	0,23	0,08	30,34	57,69	14,13	0,86	120,99	1,90	0,00	0,04	111	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	12,29	28,40	29,72	424,67	15,47	0,37	0,17	0,07	0,16	43,23	188,57	54,44	2,85	1 245,99	13,04	0,00	0,09	259	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	810	22,56	36,44	85,50	759,91	16,39	0,53	0,26	0,30	0,24	89,37	306,46	83,97	7,11	1 448,58	18,30	0,00	0,13		
Всего за день:		34,04	51,45	198,49	1 395,95	37,63	0,70	0,52	0,40	0,41	215,96	481,69	194,84	9,43	2 384,98	21,81	0,02	0,15		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	255	7,24	10,20	48,85	317,45	1,64	0,07	0,00	0,07	0,00	153,26	190,80	44,41	1,64	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	7,30	7,96	10,20	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	3,00	10,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	451	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		2008	
Итого за прием пищи:	527	16,34	18,84	84,81	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			
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	25,80	14,71	330,09	1,95	0,21	0,09	0,11	0,13	35,49	109,26	20,26	1,24	275,53	6,19	0,00	0,04	283	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,42	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	30	0,24	0,03	0,75	4,19	2,99	0,01	0,01	0,00	0,00	6,88	12,56	4,19	0,30	42,16	0,90	0,00	0,01		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	820	28,81	38,96	109,37	902,85	9,75	0,59	0,26	0,41	0,29	133,71	333,16	87,48	8,13	984,70	16,46	0,01	0,11			
Всего за день:		45,15	57,80	193,98	1 478,10	14,57	0,71	0,35	0,56	0,29	525,57	684,96	150,84	11,42	1 043,50	16,46	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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	160/50	7,88	4,26	78,29	377,42	8,00	0,08	0,07	0,04	0,27	34,91	73,90	17,51	1,05	158,56	3,29	0,02	0,02	397	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЯБЛОКО	150	0,90	0,90	22,05	105,75	22,50	0,07	0,05	0,01	0,00	36,00	24,75	18,00	4,95	625,50	4,50	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	560	8,98	5,26	115,34	543,17	30,50	0,15	0,12	0,05	0,27	75,91	106,65	39,51	7,00	784,06	7,79	0,02	0,04		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,87	7,50	16,46	157,53	6,86	0,09	0,09	0,23	0,08	36,56	95,73	28,89	1,29	533,25	5,20	0,00	0,05	91	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР	90	20,06	10,14	5,63	193,83	2,25	0,09	0,00	0,09	0,00	49,58	162,27	22,54	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00	319	2008
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	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:	800	34,21	25,30	103,77	778,22	10,11	0,33	0,15	0,44	0,13	119,62	403,61	97,02	7,72	669,45	9,22	0,00	0,05		2008
Всего за день:		43,19	30,56	219,11	1 321,39	40,61	0,48	0,27	0,49	0,40	195,53	510,26	136,53	14,72	1 453,51	17,01	0,02	0,09		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/50	21,60	16,47	44,11	414,99	0,39	0,07	0,36	0,09	0,15	279,06	289,74	38,03	0,85	319,15	4,54	0,03	0,04	224	2008		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,04	8,43	57,20	336,49	0,00	0,10	0,08	0,05	0,26	19,87	69,71	11,49	0,82	100,95	2,27	0,02	0,02	422	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008		
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	500	33,59	26,46	142,01	942,48	0,39	0,23	0,44	0,14	0,41	313,43	399,95	60,02	3,17	466,10	6,81	0,05	0,06				
Обед																						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,46	7,32	8,81	123,92	12,42	0,06	0,07	0,24	0,08	49,88	72,27	24,74	1,24	365,68	4,60	0,00	0,04	88	2011		
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	15,50	11,50	3,60	180,00	9,00	0,06	0,00	0,09	0,00	41,00	144,00	19,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	312	2008		
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,93	38,81	223,40	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	28,43	76,11	27,86	0,58	56,28	0,76	0,01	0,02	304	2011		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,53	9,65	10,05	0,02	0,02	0,07	0,00	5,63	10,45	8,04	0,40	116,58	0,80	0,00	0,00		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	800	29,27	26,46	93,18	719,35	31,47	0,28	0,16	0,42	0,18	140,74	363,03	95,04	6,62	620,34	9,52	0,01	0,06				
Всего за день:		62,86	51,91	235,19	1 661,83	31,86	0,51	0,60	0,56	0,59	454,17	762,98	155,06	9,79	1 086,44	16,33	0,06	0,12				

9 день

9 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
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		2008	
ВАФЛИ	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	6,40	14,40	4,00	0,60	56,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	500	20,26	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																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,09	7,41	15,33	152,69	0,90	0,05	0,04	0,23	0,08	30,32	57,23	13,90	0,85	117,95	1,97	0,00	0,04	105	2008	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	7,52	10,19	8,21	154,88	0,15	0,06	0,07	0,03	0,08	40,43	118,86	27,32	1,11	210,31	57,53	0,01	0,23	234	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,24	7,03	28,56	195,06	13,84	0,16	0,14	0,04	0,11	59,81	114,43	40,41	1,63	1 019,01	11,39	0,00	0,05	312	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	800	21,82	25,16	96,89	702,42	14,89	0,38	0,30	0,30	0,27	149,82	342,72	94,83	5,99	1 430,07	74,25	0,01	0,32			
Всего за день:		42,08	45,36	216,50	1 445,71	14,98	0,54	0,44	0,41	0,41	446,96	588,00	130,63	9,73	1 650,06	75,53	0,04	0,35			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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	240	11,69	26,40	43,12	457,55	1,77	0,23	0,10	0,32	0,17	24,97	162,93	44,06	1,62	303,46	5,74	0,01	0,07	291	2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	30	1,99	3,74	16,82	108,49	0,00	0,04	0,00	0,03	0,00	4,52	16,88	2,71	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	467	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
БАТОН	30	2,25	0,67	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	16,23	31,11	90,56	706,64	4,77	0,30	0,11	0,35	0,17	43,19	209,31	55,67	3,13	331,06	5,74	0,01	-0,07		
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	5,46	7,38	10,79	132,02	8,66	0,08	0,08	0,23	0,08	39,12	76,95	24,83	1,15	414,62	4,70	0,00	0,05	99	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ	90	11,60	26,29	13,49	337,07	0,00	0,26	0,08	0,02	0,05	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	860,95	9,66	0,52	0,22	0,37	0,21	84,65	306,99	74,56	7,24	786,11	13,12	0,00	0,00		
Всего за день:		43,47	72,64	190,12	1 587,59	14,43	0,82	0,33	0,72	0,38	127,84	516,30	130,23	10,37	1 117,17	18,86	0,01	0,16		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	452,31	522,12	2 080,15	14 839,83	246,15	6,32	4,32	5,38	6,38	3 323,81	5 994,79	1 464,01	108,78	14 201,30	342,69	0,29	1,77
Среднее значение за период	45,23	52,21	208,02	1 483,98	24,62	0,63	0,43	0,54	0,64	332,38	599,48	146,40	10,88	1 420,13	34,27	0,03	0,18
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,2	31,7	56,1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Пришкольный лагерь	522	804