

Утверждаю.
Директор школы: Чекмарёва И.А.
" ____ " _____ 20 __ г.

Примерное меню
для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей на базе МОУ Брейтовская СОШ
(составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20)

1 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																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	7.1	10.0	47.9	311.3	1.61	0.06	0.00	0.06	0.00	153.23	187.11	43.55	1.61	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	80	10.5	11.1	17.6	214.7	0.24	0.05	0.11	0.11	0.00	308.36	193.80	16.46	0.69	61.74	0.00	0.01	0.01	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	1.00	0.02	0.00	0.01	0.00	61.00	45.00	7.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	730	20.1	22.6	107.7	719.0	6.85	0.16	0.11	0.19	0.00	536.59	439.90	75.01	6.10	61.74	0.00	0.01	0.01		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	15.08	0.04	0.02	0.10	0.00	8.44	15.68	12.06	0.60	174.87	1.21	0.00	0.00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7.6	18.7	12.4	251.5	8.19	0.18	0.09	0.22	0.00	53.30	103.04	32.97	1.79	474.51	8.31	0.00	0.05	82	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.1	46.6	268.1	0.00	0.04	0.03	0.04	0.12	34.16	91.34	33.43	0.70	67.53	0.91	0.01	0.03	304	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	11.1	24.9	7.4	298.6	0.37	0.11	0.09	0.07	0.16	17.18	110.96	16.50	1.63	166.36	4.55	0.01	0.06	271	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	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	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	930	27.5	51.8	119.1	1 059.0	33.63	0.48	0.29	0.44	0.28	146.54	375.51	114.26	8.91	1 230.47	19.77	0.02	0.15		
Всего за день:		47.6	74.4	226.8	1 778.1	40.48	0.64	0.40	0.62	0.28	683.13	815.41	189.27	15.01	1 292.21	19.77	0.02	0.16		

2 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																				
ОМЛЕТ С СЫРОМ	250	30.5	53.6	4.3	624.3	0.42	0.11	0.79	0.64	4.13	421.48	482.23	35.44	4.21	361.74	39.17	0.05	0.09	211	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	14.7	60.3	1.09	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	1.35	1.91	0.06	11.93	0.00	0.00	0.00	431	2008
Итого за прием пищи:	450	30.6	53.6	19.0	684.6	1.51	0.12	0.79	0.64	4.13	429.48	483.57	37.35	4.27	373.66	39.17	0.05	0.09		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6.0	14.3	16.8	220.2	6.70	0.17	0.08	0.20	0.00	35.40	95.62	31.38	1.40	561.68	6.32	0.00	0.05	96	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	250	8.5	10.7	52.9	342.8	3.62	0.12	0.05	0.43	0.00	61.18	89.75	30.81	2.00	276.84	2.53	0.02	0.04	205	2011
КНЕЛИ ИЗ КУР	90	20.0	10.1	5.6	193.4	2.25	0.09	0.00	0.09	0.00	49.48	161.95	22.49	2.25	0.00	0.00	0.00	0.00	319	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
КЕКС	50	3.0	10.6	26.6	214.0	0.12	0.03	0.05	0.19	0.37	15.34	38.87	7.39	0.57	93.34	2.30	0.01	0.01	489	2012
Итого за прием пищи:	890	41.1	46.3	151.0	1 187.4	14.68	0.51	0.23	0.91	0.37	177.40	433.68	105.57	9.21	999.86	13.96	0.03	0.10		
Всего за день:		71.6	99.9	170.0	1 871.9	16.19	0.63	1.02	1.55	4.50	606.88	917.26	142.92	13.48	¹ 373. ₅₂	53.12	0.08	0.19		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	200	26.0	19.8	50.1	489.1	0.45	0.08	0.42	0.11	0.21	321.55	341.71	44.35	1.05	363.19	5.18	0.03	0.05	223	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
Итого за прием пищи:	400	29.7	22.8	74.5	630.1	0.97	0.11	0.54	0.13	0.21	432.97	437.29	71.84	1.92	570.48	14.18	0.03	0.05		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	5.98	0.02	0.02	0.01	0.00	13.75	25.12	8.37	0.60	84.32	1.79	0.00	0.01		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9.6	14.4	18.7	243.2	4.60	0.27	0.09	0.20	0.00	43.43	115.03	38.20	2.32	547.77	6.17	0.00	0.04	102	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	8.1	25.1	188.5	12.20	0.14	0.12	0.05	0.13	52.15	99.88	35.57	1.44	895.90	9.85	0.00	0.04	128	2011
РЫБА ЖАРЕНАЯ	90	15.8	15.1	3.4	212.6	0.39	0.07	0.07	0.05	0.12	34.65	193.01	27.87	0.59	341.39	132.64	0.00	0.00	230	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.74	0.00	1.22	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.15		2008
Итого за прием пищи:	930	33.6	38.4	91.9	850.7	61.14	0.65	0.37	0.31	0.25	193.68	493.52	131.72	7.04	2 093.07	153.26	0.00	0.24		
Всего за день:		63.3	61.2	166.4	1 480.8	62.10	0.76	0.91	0.44	0.46	626.66	930.81	203.56	8.97	2 663.55	167.44	0.03	0.30		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																				
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.7	10.6	45.9	314.4	0.60	0.18	0.14	0.05	0.12	135.49	187.51	49.53	1.45	273.50	12.63	0.00	0.01	184	2008
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 ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	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
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	650	13.6	12.3	119.3	644.4	6.60	0.27	0.16	0.05	0.12	163.99	242.01	66.03	5.15	319.50	12.63	0.00	0.01		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5.8	14.1	9.4	189.0	12.90	0.15	0.08	0.22	0.00	48.97	81.08	27.92	1.44	424.87	6.10	0.00	0.04	84	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.3	8.3	46.5	302.0	0.00	0.25	0.00	0.04	0.00	22.16	243.79	163.45	5.54	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
ГУЛЯШ	100	11.6	30.4	3.1	332.7	1.23	0.28	0.08	0.02	0.00	19.19	117.57	20.62	1.40	298.96	5.54	0.00	0.05	260	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	13.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	880	31.6	53.7	115.7	1 077.7	37.13	0.80	0.22	0.28	0.00	123.33	501.94	232.49	12.58	1 069.83	16.45	0.00	0.10		
Всего за день:		45.2	66.0	235.0	1 722.1	43.74	1.07	0.38	0.33	0.12	287.31	743.95	298.52	17.73	1 389.34	29.08	0.00	0.11		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																					
ОЛАДЫ С ДЖЕМОМ	200	12.5	23.0	111.0	695.3	8.00	0.16	0.08	0.08	0.31	42.74	113.10	24.91	1.46	227.54	2.79	0.03	0.02	401	2011	
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	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	500	13.1	23.5	135.8	802.3	18.00	0.19	0.10	0.09	0.31	63.74	132.10	36.91	4.66	505.54	4.79	0.03	0.03			
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	15.08	0.04	0.02	0.10	0.00	8.44	15.68	12.06	0.60	174.87	1.21	0.00	0.00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250	6.3	11.9	19.3	210.3	9.60	0.20	0.10	0.20	0.00	32.89	107.09	35.32	1.63	757.15	8.28	0.00	0.05	77	2012	
ПЛОВ	250	28.7	28.5	42.0	539.9	1.67	0.10	0.00	0.25	0.00	28.33	328.28	61.66	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	265	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	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	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:	820	39.6	41.1	108.3	964.5	26.34	0.45	0.17	0.55	0.00	88.92	503.25	122.24	9.63	1 014.82	12.84	0.00	0.06			
Всего за день:			52.7	64.6	244.2	1 766.8	44.34	0.64	0.28	0.64	0.31	152.65	635.36	159.15	14.28	1 520.35	17.63	0.03	0.09		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- 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 ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	7.9	12.3	15.2	204.9	0.07	0.04	0.07	0.08	0.09	203.70	118.57	11.88	0.69	50.41	0.33	0.01	0.02	203	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	1.00	0.02	0.00	0.01	0.00	61.00	45.00	7.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	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:	430	13.2	15.1	63.3	442.9	1.07	0.11	0.08	0.09	0.09	274.20	196.07	25.38	2.19	96.41	0.33	0.01	0.02		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	6.0	14.2	13.6	207.2	10.04	0.17	0.09	0.20	0.00	40.76	93.41	31.15	1.50	569.66	6.72	0.00	0.04	95	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	175.5	12.46	0.15	0.13	0.04	0.09	53.79	102.96	36.36	1.46	917.05	10.25	0.00	0.04	312	2011
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90	18.6	24.3	0.4	294.1	0.04	0.04	0.12	0.00	0.00	21.43	160.54	19.18	2.25	344.74	8.10	0.00	0.05	266	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.74	0.00	1.22	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	870	33.2	45.8	96.4	932.8	32.55	0.49	0.42	0.27	0.09	138.72	428.41	139.41	7.81	2 248.30	27.87	0.00	0.14		
Всего за день:		46.4	60.9	159.7	1 375.6	33.61	0.60	0.50	0.35	0.19	412.92	624.48	164.79	10.00	2 344.71	28.20	0.01	0.15		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	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 НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18.6	30.5	3.5	363.3	0.27	0.09	0.59	0.44	3.31	128.82	280.83	21.12	3.24	272.54	32.41	0.04	0.07	210	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	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:	450	22.6	32.1	44.2	554.3	0.27	0.14	0.60	0.44	3.31	143.32	321.33	31.62	4.74	318.54	32.41	0.04	0.07		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7.6	18.7	12.4	251.5	8.19	0.18	0.09	0.22	0.00	53.31	103.04	32.97	1.79	474.57	8.31	0.00	0.05	82	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	250	9.0	8.1	57.8	340.6	0.00	0.11	0.04	0.04	0.13	49.78	70.27	17.54	1.64	107.03	1.27	0.02	0.02	309	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	25.4	6.5	0.7	163.8	16.20	0.07	0.00	0.11	0.00	52.20	194.40	30.60	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	307	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	940	45.9	34.4	129.8	1 019.8	36.39	0.49	0.18	0.37	0.13	187.29	426.21	102.61	10.43	927.60	14.38	0.02	0.08		
Всего за день:		68.5	66.4	174.0	1 574.1	36.65	0.63	0.78	0.82	3.44	330.61	747.54	134.23	15.17	1 246.13	46.79	0.06	0.15		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																				
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	250	8.9	10.0	46.1	311.3	1.61	0.10	0.00	0.06	0.00	159.69	153.23	25.81	1.61	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	8.6	8.9	15.4	177.9	0.19	0.04	0.09	0.09	0.00	245.68	155.85	13.44	0.57	51.60	0.00	0.01	0.01	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	14.7	60.3	1.09	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	1.35	1.91	0.06	11.93	0.00	0.00	0.00	431	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	710	18.5	19.1	96.1	635.5	6.89	0.16	0.09	0.15	0.00	427.36	324.43	49.16	5.05	63.52	0.00	0.01	0.01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8.3	16.1	17.9	250.4	9.00	0.24	0.12	0.21	0.06	38.77	125.49	37.09	1.85	747.78	9.12	0.00	0.06	104	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250	6.0	7.7	62.8	343.3	0.00	0.05	0.00	0.05	0.00	18.33	130.00	43.33	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	90	14.6	20.2	7.2	268.9	0.50	0.06	0.13	0.24	0.16	34.89	159.54	26.74	2.43	306.56	8.09	0.00	0.04	38	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.74	0.00	1.22	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	940	32.6	44.8	133.9	1 069.7	14.50	0.46	0.32	0.50	0.22	125.73	474.53	129.87	9.28	¹ 278.20	21.01	0.00	0.12		
Всего за день:		51.1	63.9	229.9	1 705.2	21.39	0.62	0.41	0.66	0.22	553.09	798.96	179.03	14.32	¹ 341.72	21.01	0.01	0.13		

9 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																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ	200	28.9	21.8	64.4	568.4	9.42	0.08	0.31	0.08	0.13	223.07	293.11	38.93	1.14	285.21	1.30	0.04	0.04	219	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	
Итого за прием пищи:	400	29.0	21.9	92.3	681.4	11.42	0.09	0.31	0.08	0.13	228.07	301.11	40.93	1.54	285.21	1.30	0.04	0.04			
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0.8	0.1	2.7	16.9	17.58	0.04	0.03	0.12	0.00	9.84	18.28	14.06	0.70	203.87	1.41	0.00	0.00		2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	5.8	14.1	9.1	187.3	12.52	0.14	0.07	0.21	0.00	48.97	81.17	27.74	1.42	414.62	5.65	0.00	0.04	87	2011	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	250	9.8	19.5	35.8	357.5	17.50	0.20	0.00	0.48	0.00	47.50	150.00	60.00	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	133	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	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	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	920	20.0	34.6	97.8	788.1	57.60	0.51	0.16	0.81	0.00	139.77	303.95	121.10	8.83	965.69	11.86	0.00	0.05			
Всего за день:			49.1	56.5	190.1	1 469.4	69.02	0.59	0.47	0.89	0.13	367.85	605.06	162.03	10.37	¹ 250. ₉₁	13.15	0.04	0.09		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- 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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ САХАРОМ	250	6.0	7.7	62.8	343.3	0.00	0.05	0.00	0.05	0.00	18.33	130.00	43.33	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
КЕКС	75	4.5	15.9	40.1	321.2	0.18	0.05	0.08	0.29	0.56	23.04	58.29	11.13	0.85	140.62	3.45	0.01	0.02	489	2012
Итого за прием пищи:	575	18.0	28.0	153.0	936.6	0.70	0.18	0.21	0.35	0.56	162.30	316.37	88.45	3.23	393.91	12.45	0.01	0.02		
Обед																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.0	3.4	16.4	132.0	6.24	0.08	0.09	0.34	0.06	31.34	57.31	25.42	0.95	449.94	4.61	0.00	0.03	87	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4.8	8.0	19.9	174.0	42.71	0.06	0.09	0.13	0.00	107.97	79.52	41.33	2.40	528.99	7.36	0.00	0.03	139	2011
БИТОЧКИ	90	12.9	23.3	10.3	302.7	0.00	0.12	0.09	0.04	0.12	11.84	132.36	21.74	2.33	251.32	5.32	0.00	0.04	269	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	890	31.7	35.8	116.7	921.6	60.95	0.41	0.36	0.53	0.18	175.15	344.68	143.99	9.28	1 646.26	20.09	0.00	0.09		
Всего за день:		49.7	63.8	269.7	1 858.2	61.64	0.59	0.57	0.88	0.73	337.45	661.05	232.44	12.51	2 040.17	32.54	0.01	0.11		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	545,2	677,5	2065,7	16602,2	429.18	6.77	5.71	7.19	10.39	4 358.55	7 479.88	1 865.95	131.84	16 462.62	428.73	0.30	1.47
Среднее значение за период	45.4	56.5	172.1	1 383.5	35.76	0.56	0.48	0.60	0.87	363.21	623.32	155.50	10.99	1 371.88	35.73	0.02	0.12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.1	36.7	50.2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	530	901