

Чекмарева
Ирина
Анатольевна

Подписано цифровой
подписью: Чекмарева
Ирина Анатольевна
Дата: 2023.05.17 10:39:22
+03'00'

Утверждаю
Директор МОУ Брейтовская СОШ

И.А.Чекмарева
Приказ от 17.05.2023 №60

Примерное десятидневное меню (завтрак, обед)
для обучающихся Муниципального общеобразовательного учреждения
Брейтовской средней общеобразовательной школы
во время работы летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей
(составлено в соответствии с СП 2.3/2.4.3590-20)

1 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																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.6	13.0	10.4	164.6	0.00	0.02	0.02	0.11	0.23	5.60	15.85	2.60	0.23	20.65	0.00	0.00	0.00	1	2008
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	205	7.2	9.6	44.3	293.3	0.78	0.07	0.18	0.05	0.10	161.93	169.19	36.81	0.56	264.15	14.11	0.01	0.02	324	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	22.0	126.9	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	100.28	86.02	24.74	0.78	186.56	8.10	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	420	12.2	25.2	76.7	584.8	1.25	0.11	0.30	0.18	0.33	267.81	271.06	64.15	1.58	471.36	22.21	0.01	0.02		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.8	12.6	113.3	8.54	0.04	0.05	0.22	0.00	52.20	51.88	25.74	1.26	368.41	5.65	0.00	0.03	82	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100	14.8	20.4	12.5	292.3	0.00	0.07	0.10	0.05	0.18	14.15	149.12	23.87	2.79	281.54	5.92	0.00	0.04	282	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.8	5.4	25.2	164.6	12.22	0.14	0.12	0.03	0.08	51.94	100.83	35.74	1.42	899.87	10.10	0.00	0.04	128	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	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
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		2008
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	20.00	0.08	0.10	0.05	0.00	16.00	56.00	84.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	990	27.7	33.4	138.9	973.6	40.76	0.43	0.41	0.36	0.25	153.75	405.63	181.34	8.47	2 319.81	23.92	0.00	0.10		
Всего за день:		39.9	58.6	215.6	1 558.4	42.00	0.54	0.71	0.54	0.58	421.57	676.70	245.49	10.05	2 791.17	46.13	0.01	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОЛАДЫ С ДЖЕМОМ	180	12.8	24.1	117.1	728.2	12.07	0.15	0.16	0.02	0.09	128.67	157.80	34.05	1.39	355.00	10.05	0.03	0.02	401	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
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:	580	13.8	24.3	151.4	872.3	16.07	0.17	0.16	0.02	0.09	148.41	171.80	43.26	4.19	355.86	10.05	0.03	0.02		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	6.00	0.16	0.00	0.21	0.00	50.00	139.00	38.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
ГУЛЯШ	50/50	15.4	18.7	5.6	250.8	0.98	0.04	0.09	0.03	0.00	10.90	132.39	18.04	1.99	306.70	6.32	0.00	0.04	259	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	0.00	0.02	0.00	0.06	0.00	3.60	73.20	22.80	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	325	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
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:	830	26.7	31.3	101.3	795.4	18.98	0.27	0.11	0.31	0.00	85.50	363.59	88.84	7.21	584.70	8.32	0.00	0.05		
Всего за день:		40.5	55.5	252.7	1 667.6	35.05	0.44	0.27	0.33	0.09	233.90	535.38	132.10	11.40	940.56	18.37	0.03	0.07		

3 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	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	2.9	5.9	34.0	200.1	0.00	0.03	0.00	0.04	0.00	13.34	65.35	21.34	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	324	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7.9	8.3	13.2	160.9	0.18	0.04	0.08	0.08	0.00	231.04	145.21	12.34	0.51	46.26	0.00	0.01	0.01	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1.9	1.2	24.3	116.0	0.26	0.03	0.06	0.01	0.00	60.41	51.89	13.43	0.36	96.61	4.50	0.00	0.00	379	2011
Итого за прием пищи:	460	12.7	15.4	71.5	477.0	0.44	0.09	0.14	0.13	0.00	304.79	262.44	47.11	1.40	142.87	4.50	0.01	0.01		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.1	5.2	16.7	122.9	6.70	0.08	0.06	0.20	0.00	50.29	62.12	26.96	1.14	482.13	4.47	0.00	0.03	96	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.8	37.6	229.2	0.00	0.07	0.00	0.04	0.00	13.20	43.20	8.40	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	100	19.5	23.0	6.3	310.3	0.81	0.07	0.20	0.12	0.35	50.73	191.84	22.93	1.78	246.24	10.57	0.02	0.12	319	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	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
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		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:	990	33.4	35.1	126.9	959.7	11.51	0.33	0.29	0.36	0.35	147.68	358.96	78.29	8.48	802.37	17.28	0.02	0.15		
Всего за день:		46.1	50.6	198.5	1 436.7	11.95	0.42	0.44	0.50	0.35	452.46	621.41	125.40	9.88	945.24	21.78	0.03	0.16		

4 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	29.4	34.7	20.0	516.9	0.37	0.08	0.35	0.15	0.13	258.99	310.02	34.36	0.91	265.27	7.44	0.04	0.05	219	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.0	0.0	14.6	59.4	0.67	0.00	0.00	0.00	0.00	7.25	0.83	1.67	0.04	7.70	0.00	0.00	0.00	431	2008	
Итого за прием пищи:	407	29.4	34.7	34.6	576.3	1.04	0.08	0.35	0.15	0.13	266.24	310.85	36.02	0.95	272.97	7.44	0.04	0.05			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	15	0.1	0.0	0.4	2.1	1.49	0.00	0.01	0.00	0.00	3.43	6.26	2.09	0.15	21.01	0.45	0.00	0.00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9.9	9.3	17.9	195.5	9.00	0.11	0.12	0.22	0.06	37.09	132.23	36.26	2.15	763.12	9.34	0.00	0.05	104	2011	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	9.3	8.5	12.7	168.8	0.71	0.07	0.08	0.02	0.00	60.85	139.73	24.85	1.28	246.19	59.91	0.00	0.00	234	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	7.6	28.0	194.3	14.13	0.16	0.11	0.04	0.13	25.61	94.30	37.87	1.63	1 004.85	8.83	0.00	0.05	125	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	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
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		2008	
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00	22.40	15.40	11.20	3.08	389.20	2.80	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	945	27.7	27.1	127.8	875.5	41.33	0.49	0.38	0.29	0.19	167.37	439.72	126.47	11.09	2 497.16	83.57	0.00	0.12			
Всего за день:		57.1	61.9	162.4	1 451.8	42.37	0.57	0.73	0.44	0.31	433.61	750.57	162.49	12.04	2 770.13	91.01	0.04	0.18			

5 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																				
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
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
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.92	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	209	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6.7	5.9	23.7	175.4	0.85	0.06	0.20	0.04	0.11	180.78	137.92	22.06	0.41	264.17	15.79	0.00	0.00	120	2011
Итого за прием пищи:	470	17.6	14.3	63.8	456.3	1.37	0.15	0.47	0.16	1.00	317.82	322.56	57.80	2.48	555.41	32.84	0.01	0.02		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2.8	4.1	7.6	80.0	22.00	0.06	0.00	0.20	0.00	35.00	47.00	21.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	84	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	13.20	93.60	31.20	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
БЕФСТРОГАНОВ	100	15.6	22.5	5.4	296.6	0.99	0.05	0.11	0.03	0.00	40.14	147.63	19.57	2.07	329.76	8.54	0.00	0.05	250	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	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
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		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:	890	27.2	33.4	114.6	882.1	32.99	0.27	0.16	0.27	0.00	123.80	347.03	91.77	7.59	681.76	12.78	0.00	0.06		
Всего за день:		44.9	47.7	178.4	1 338.5	34.36	0.42	0.64	0.43	1.00	441.62	669.59	149.57	10.08	1 237.17	45.62	0.01	0.08		

6 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОЛАДЫ	200	13.2	14.4	87.3	532.0	0.20	0.15	0.23	0.03	0.12	163.40	181.78	30.21	1.08	307.08	5.73	0.03	0.04	401	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
Итого за прием пищи:	400	13.2	14.4	101.8	590.1	0.20	0.15	0.23	0.03	0.12	169.14	181.78	31.43	1.08	307.94	5.73	0.03	0.04		
Обед																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7.2	3.4	16.5	125.4	7.50	0.09	0.12	0.35	0.06	35.20	58.80	26.75	2.42	463.94	4.61	0.00	0.03	87	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	14.4	16.0	12.8	253.0	0.80	0.09	0.13	0.03	0.00	39.95	151.58	24.93	1.98	242.24	5.64	0.00	0.08	295	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.8	37.6	229.2	0.00	0.07	0.00	0.04	0.00	13.20	43.20	8.40	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	331	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
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		2008
ЯБЛОКО	160	0.6	0.6	15.7	75.2	16.00	0.05	0.03	0.01	0.00	25.60	17.60	12.80	3.52	444.80	3.20	0.00	0.02		2008
Итого за прием пищи:	950	33.1	26.9	137.7	931.8	26.30	0.40	0.31	0.43	0.06	131.95	322.99	87.08	11.68	1 223.78	15.69	0.00	0.13		
Всего за день:		46.3	41.3	239.6	1 521.8	26.50	0.55	0.54	0.46	0.17	301.08	504.77	118.51	12.76	1 531.71	21.42	0.03	0.16		

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																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	9.7	11.7	38.1	297.9	0.85	0.19	0.21	0.06	0.10	193.84	245.50	68.59	1.70	381.42	17.32	0.00	0.02	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	1.6	13.0	10.4	164.6	0.00	0.02	0.02	0.11	0.23	5.60	15.85	2.60	0.23	20.65	0.00	0.00	0.00	1	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1.9	1.2	24.3	116.0	0.26	0.03	0.06	0.01	0.00	60.41	51.89	13.43	0.36	96.61	4.50	0.00	0.00	379	2011
Итого за прием пищи:	435	13.2	25.9	72.8	578.5	1.11	0.23	0.29	0.17	0.32	259.85	313.23	84.62	2.29	498.68	21.82	0.00	0.02		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	15	0.1	0.0	0.3	2.0	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	3.45	3.60	2.10	0.09	21.15	0.00	0.00	0.00		2008
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.8	5.9	16.1	136.5	5.82	0.08	0.06	0.22	0.00	57.42	91.14	32.87	1.65	463.18	5.30	0.00	0.03	84	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	280	11.5	30.1	15.7	380.5	8.00	0.32	0.13	0.21	0.00	22.33	148.26	37.26	1.97	742.19	9.90	0.00	0.07	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	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
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		2008
ЯБЛОКО	120	0.5	0.5	11.8	56.4	12.00	0.04	0.02	0.01	0.00	19.20	13.20	9.60	2.64	333.60	2.40	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	925	20.1	37.4	90.5	786.7	26.57	0.53	0.25	0.44	0.00	121.86	304.00	93.83	8.14	1 634.12	19.84	0.00	0.11		
Всего за день:		33.3	63.4	163.2	1 365.2	27.68	0.76	0.54	0.61	0.32	381.70	617.23	178.45	10.43	2 132.80	41.65	0.00	0.13		

8 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																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18.7	35.4	3.6	408.6	0.29	0.09	0.59	0.44	3.31	132.19	283.30	21.49	3.24	277.35	32.71	0.04	0.07	210	2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.8	6.4	29.9	192.5	0.00	0.05	0.02	0.00	0.02	8.82	31.93	5.71	0.36	49.34	0.74	0.01	0.01	424	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.0	0.0	14.6	59.5	0.67	0.00	0.00	0.00	0.00	7.96	0.90	1.85	0.05	8.00	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	472	22.6	41.9	48.2	660.6	0.96	0.14	0.61	0.45	3.33	148.97	316.13	29.05	3.65	334.69	33.45	0.05	0.08		
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	5.1	10.8	96.7	8.50	0.06	0.05	0.20	0.00	36.09	47.48	21.41	0.91	366.67	3.90	0.00	0.02	99	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.3	5.4	21.6	148.8	10.41	0.12	0.11	0.03	0.08	49.69	89.23	30.84	1.22	771.17	8.97	0.00	0.03	312	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	14.0	9.7	19.7	222.3	0.34	0.09	0.15	0.07	0.32	92.08	211.11	34.03	1.29	341.08	89.34	0.00	0.02	254	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	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
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		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:	890	23.7	21.6	103.6	706.8	29.24	0.40	0.37	0.31	0.40	210.60	406.62	105.69	7.43	1 830.57	106.45	0.00	0.08		
Всего за день:		46.3	63.4	151.8	1 367.3	30.20	0.53	0.98	0.76	3.73	359.57	722.75	134.74	11.07	2 165.26	139.91	0.05	0.16		

9 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 МАННАЯ ВЯЗКАЯ	205	10.3	10.9	44.7	317.9	1.09	0.10	0.24	0.06	0.10	228.88	186.40	31.39	0.60	365.00	18.91	0.00	0.01	184	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
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:	435	16.3	14.8	84.5	537.5	1.61	0.16	0.36	0.08	0.10	346.00	301.48	62.78	1.77	599.89	27.91	0.00	0.01		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	3.3	4.3	14.3	109.0	12.00	0.10	0.00	0.20	0.00	34.00	66.00	28.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	90	2008
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	280	15.8	15.4	70.7	486.1	0.06	0.15	0.08	0.07	0.10	192.03	167.38	23.51	2.08	147.60	1.55	0.03	0.03	207	2012
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	15	0.2	0.0	0.6	3.6	3.78	0.01	0.01	0.03	0.00	2.11	3.93	3.02	0.15	43.79	0.30	0.00	0.00		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 РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
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		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:	1005	24.5	21.0	160.5	931.7	21.83	0.38	0.12	0.30	0.10	258.15	307.11	74.73	8.33	264.19	4.09	0.03	0.03		
Всего за день:		40.8	35.7	245.0	1 469.1	23.45	0.54	0.48	0.38	0.20	604.15	608.58	137.51	10.10	864.08	32.00	0.03	0.03		

10 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	25.8	19.6	48.4	480.1	0.44	0.08	0.41	0.11	0.21	313.08	336.00	43.49	1.06	351.86	4.98	0.03	0.05	223	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
Итого за прием пищи:	400	25.8	19.6	62.9	538.2	0.44	0.08	0.41	0.11	0.21	318.82	336.00	44.71	1.06	352.72	4.98	0.03	0.05		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.7	2.8	18.2	109.1	4.86	0.07	0.04	0.21	0.00	29.70	49.03	20.17	0.95	354.44	3.49	0.00	0.02	112	2011
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	16.5	22.7	8.4	304.0	0.60	0.07	0.15	0.26	0.18	48.94	184.38	30.82	2.71	355.15	9.88	0.00	0.05	38	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	13.20	93.60	31.20	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		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
ГРУША	150	0.6	0.5	15.5	70.5	7.50	0.03	0.05	0.00	0.00	28.50	24.00	18.00	3.00	232.50	1.50	0.00	0.02		2008
Итого за прием пищи:	950	29.2	32.9	147.6	1 006.0	14.96	0.32	0.28	0.51	0.18	140.24	409.31	115.69	10.28	1 024.10	17.11	0.01	0.09		
Всего за день:		55.0	52.5	210.5	1 544.2	15.40	0.40	0.70	0.62	0.39	459.06	745.31	160.40	11.33	1 376.82	22.09	0.03	0.14		

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	450,2	530,6	2017,7	14720,7	288.96	5.18	6.04	5.07	7.16	4 088.73	6 452.28	1 544.65	109.15	16 754.93	479.97	0.27	1.24
Среднее значение за период	45.0	53.1	201.8	1 472.1	28.90	0.52	0.60	0.51	0.72	408.87	645.23	154.47	10.91	1 675.49	48.00	0.03	0.12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.2	32.4	55.4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	448	937