

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Кореизская средняя школа имени Героя
Советского Союза П.П.Кулешова»

 /О.В. Баранов /

« 03 » 06 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель



/Е.О. Черненко/

« 03 » 06 2024 г.

ОСНОВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обеспечения горячим питанием детей

в пришкольных оздоровительных лагерях

с дневным пребыванием в период летних каникул

Возрастная категория: 11-17 лет

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
1 ДЕНЬ															
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,07	5,98	3,41	79,60	0,04	8,17	0,10	2,85	15,82	16,01	29,59	0,87		2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	14,39	26,99	35,62	376,19	0,08	0,11	0,12	1,44	324,18	20,31	204,86	1,37	204	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
Итого за прием пищи:	560	20,93	34,90	89,46	696,41	0,20	9,88	0,22	4,29	364,00	51,32	286,04	5,35		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,74	5,91	2,30	71,04	0,02	3,80	0,01	2,62	19,67	11,97	36,02	0,86	20	2011
ЩИ ЗЕЛЕНЬЕ СО СМЕТАНОЙ Т/О	250/5	7,27	11,87	8,65	176,22	0,04	2,41	0,02	2,66	19,49	9,68	32,99	0,48	89	2011
КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	60/40	10,85	11,74	12,56	198,10	0,05	0,08	0,03	0,34	31,66	13,08	96,95	1,20	268	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,63	9,12	28,04	208,69	0,16	14,11	0,03	0,31	16,49	36,51	92,99	1,60	125	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	18,32	76,29	0,01	1,60	0,00	0,25	13,00	4,43	3,96	0,79	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	85	9,10	3,83	36,98	232,90	0,14	0,00	0,00	1,67	19,55	28,05	71,40	1,70		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	85	7,23	2,81	36,13	220,15	0,15	0,00	0,00	1,87	15,30	16,15	73,95	3,40		2008
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	160	0,64	0,48	16,48	75,20	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
Итого за прием пищи:	1165	39,62	45,92	159,46	1 258,59	0,59	32,00	0,10	10,34	151,15	127,88	419,26	12,22		
Всего за день:		60,55	80,82	248,92	1 955,00	0,79	41,88	0,31	14,63	515,15	179,20	705,31	17,57		
2 ДЕНЬ															
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	10,10	8,65	20,52	187,68	0,08	0,91	0,05	0,13	187,59	28,38	162,15	0,74	121	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	19,92	4,35	69,55	0,91	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,39	0,01	12,52	52,91	0,00	1,22	0,00	0,00	18,48	9,31	14,03	1,32	376	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	65	4,02	12,33	25,90	230,15	0,06	0,00	0,11	0,33	11,30	6,50	35,35	0,53	1	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,07	1,26	0,05	0,13	216,00	25,20	171,00	0,18	401	2011
Итого за прием пищи:	757	24,51	29,98	67,33	633,76	0,23	3,39	0,32	1,39	453,30	73,73	452,08	3,68		
Обед															
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦАМИ	100	0,83	5,02	4,65	72,96	0,02	7,06	0,04	2,35	30,28	11,51	29,67	1,17		2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	23,43	4,44	17,03	201,98	0,09	7,29	0,35	0,32	28,58	26,36	57,45	0,93	87	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,44	22,09	18,67	350,56	0,15	10,00	0,47	3,37	33,83	43,86	193,20	2,46	289	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	19,05	93,80	0,01	80,00	0,16	0,00	19,08	4,86	3,06	0,54	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	85	9,10	3,83	36,98	232,90	0,14	0,00	0,00	1,67	19,55	28,05	71,40	1,70		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	85	7,23	2,81	36,13	220,15	0,15	0,00	0,00	1,87	15,30	16,15	73,95	3,40		2008
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	170	0,68	0,51	17,51	79,90	0,03	15,00	0,02	0,32	37,00	26,00	30,00	0,50		2008
Итого за прием пищи:	1090	59,37	38,97	150,02	1 252,25	0,58	119,35	1,04	9,90	183,61	156,79	458,74	10,70		
Всего за день:		83,88	68,95	217,35	1 886,01	0,81	122,74	1,36	11,29	636,91	230,52	910,82	14,38		
3 ДЕНЬ															
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	250	11,44	11,36	46,10	323,93	0,21	0,59	0,05	1,76	148,40	65,07	238,49	1,89	174	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	85	9,68	21,20	25,83	287,60	0,07	0,18	0,15	0,30	230,70	15,25	159,40	0,77	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,25	2,43	16,94	103,50	0,04	0,52	0,02	0,00	111,23	19,03	87,89	0,40	379	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,07	1,26	0,05	0,13	216,00	25,20	171,00	0,18	401	2011
Итого за прием пищи:	715	31,41	39,49	96,99	816,75	0,39	2,55	0,27	2,18	706,32	124,55	656,77	3,23		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,94	5,95	2,99	76,40	0,03	7,64	0,11	2,86	24,09	14,99	27,38	0,86	24	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7,72	9,94	13,24	178,83	0,08	9,01	0,33	2,74	52,60	38,08	143,51	2,63	82	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80/80	21,49	12,98	8,49	261,33	0,26	15,00	7,17	1,79	29,54	20,27	307,93	6,53	261	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ	180	9,71	9,51	56,27	348,84	0,19	0,00	0,03	0,13	41,77	47,42	202,19	3,43	171	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	1,83	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	85	9,10	3,83	36,98	232,90	0,14	0,00	0,00	1,67	19,55	28,05	71,40	1,70		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	85	7,23	2,81	36,13	220,15	0,15	0,00	0,00	1,87	15,30	16,15	73,95	3,40		2008
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,03	14,54	0,02	0,31	35,85	25,19	29,07	0,48		2008
Итого за прием пищи:	1160	56,59	45,32	179,89	1 427,37	0,88	46,18	7,66	11,37	227,22	191,99	855,43	19,03		
Всего за день:		88,00	84,81	276,88	2 244,12	1,26	48,73	7,93	13,55	933,54	316,53	1 512,21	22,26		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
4 ДЕНЬ																
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/20	40,47	26,39	45,78	567,91	0,09	0,46	0,15	0,69	326,15	44,45	397,60	1,01	223	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,33	0,00	12,31	50,53	0,00	0,07	0,00	0,00	15,89	8,53	12,61	1,25	376	2011	
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008	
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	130	0,52	0,39	13,39	61,10	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20		2008	
Итого за прием пищи:	610	45,82	28,52	102,32	836,74	0,18	10,53	0,16	1,32	369,44	68,79	460,21	5,07			
Обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,21	0,09	11,27	51,94	0,04	1,92	1,91	0,60	44,15	32,83	47,52	0,86	41	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	7,98	7,36	19,14	177,18	0,12	6,78	0,26	2,14	31,66	48,52	142,21	2,48	101	2011	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	17,40	8,23	5,57	174,99	0,13	3,95	0,59	3,88	48,08	50,89	256,01	1,33	229	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,47	9,69	25,66	205,66	0,15	12,41	0,04	0,29	41,96	34,78	100,43	1,41	128	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	18,32	76,29	0,01	1,60	0,00	0,25	19,72	5,92	3,96	0,79	342	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	85	9,10	3,83	36,98	232,90	0,14	0,00	0,00	1,67	19,55	28,05	71,40	1,70		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	85	7,23	2,81	36,13	220,15	0,15	0,00	0,00	1,87	15,30	16,15	73,95	3,40		2008	
Итого за прием пищи:	1050	47,55	32,17	153,07	1 139,11	0,73	26,66	2,81	10,70	220,43	217,14	695,47	11,97			
Всего за день:		93,37	60,69	255,39	1 975,85	0,91	37,19	2,96	12,02	589,86	285,92	1 155,67	17,04			
5 ДЕНЬ																
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,06	7,46	21,84	179,00	0,06	0,65	0,05	0,55	135,83	17,83	106,57	0,47	120	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	19,92	4,35	69,55	0,91	209	2011	
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	6,75	3,55	15,77	113,92	0,03	0,64	0,02	0,00	133,03	29,79	111,56	0,89	382	2011	
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	0,24	0,03	23,94	97,80	0,02	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,63		2008	
Итого за прием пищи:	580	24,51	17,27	92,66	609,22	0,20	1,29	0,18	1,36	308,89	65,76	353,69	3,49			
Обед																
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,14	0,19	7,07	37,27	0,03	8,99	0,26	0,33	32,33	15,40	26,29	1,33	56	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	7,51	9,83	17,06	191,92	0,10	7,22	0,29	2,40	34,35	34,37	132,39	1,73	95	2011	
ПЛОВ	200	23,13	23,58	35,81	454,93	0,09	2,41	0,25	3,81	20,14	48,53	237,23	3,09	265	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	85	9,10	3,83	36,98	232,90	0,14	0,00	0,00	1,67	19,55	28,05	71,40	1,70		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	85	7,23	2,81	36,13	220,15	0,15	0,00	0,00	1,87	15,30	16,15	73,95	3,40		2008	
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,03	15,00	0,02	0,32	37,00	26,00	30,00	0,50		2008	
Итого за прием пищи:	1040	49,56	40,79	165,00	1 276,99	0,55	35,22	0,82	10,40	171,27	175,70	583,86	14,27			
Всего за день:		74,07	58,06	257,66	1 886,21	0,75	36,50	1,00	11,76	480,15	241,46	937,55	17,76			
6 ДЕНЬ																
Завтрак																
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	8,22	9,81	67,84	384,28	0,08	4,43	0,04	3,27	82,05	19,28	100,85	0,87	446	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011	
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,07	1,26	0,05	0,13	216,00	25,20	171,00	0,18	401	2011	
Итого за прием пищи:	640	18,73	16,24	126,39	726,62	0,23	7,29	0,09	3,40	322,05	59,48	323,45	4,17			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,10	6,00	4,57	84,49	0,04	8,16	0,10	2,85	15,80	16,00	29,54	0,86		2011	
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ СО СМЕТАНОЙ Т/О	250/5	7,20	11,81	8,67	175,43	0,04	2,41	0,02	2,66	19,49	9,68	32,99	0,48	89	2011	
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	150	24,43	7,76	1,58	179,97	0,14	0,52	0,02	3,02	48,41	50,47	343,30	1,06	244	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,63	9,12	28,04	208,69	0,16	14,11	0,03	0,31	16,49	36,51	92,99	1,60	115	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	1,83	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	85	9,10	3,83	36,98	232,90	0,14	0,00	0,00	1,67	19,55	28,05	71,40	1,70		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	85	7,23	2,81	36,13	220,15	0,15	0,00	0,00	1,87	15,30	16,15	73,95	3,40		2008	
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20		2008	
Итого за прием пищи:	1155	53,09	41,63	141,76	1 210,55	0,70	35,20	0,18	13,01	159,54	166,69	655,18	11,30			
Всего за день:		71,82	57,87	268,15	1 937,17	0,93	42,49	0,27	16,41	481,59	226,17	978,63	15,46			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
7 ДЕНЬ															
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	10,10	8,65	20,52	187,68	0,08	0,91	0,05	0,13	187,59	28,38	162,15	0,74	121	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	85	9,68	21,20	25,83	287,60	0,07	0,18	0,15	0,30	230,70	15,25	159,40	0,77	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,25	2,43	16,94	103,50	0,04	0,52	0,02	0,00	111,23	19,03	87,89	0,40	379	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,08	1,40	0,05	0,14	240,00	28,00	190,00	0,20	401	2011
Итого за прием пищи:	735	30,63	37,28	72,31	691,80	0,26	3,01	0,28	0,57	769,52	90,66	599,43	2,11		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,74	5,91	2,30	71,04	0,02	3,80	0,01	2,62	19,67	11,97	36,02	0,86	20	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7,65	9,86	13,24	178,01	0,08	9,01	0,33	2,74	52,60	38,08	143,51	2,63	82	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,44	22,09	18,67	350,56	0,15	10,00	0,47	3,37	33,83	43,86	193,20	2,46	289	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ	200	0,12	0,12	23,43	95,98	0,01	1,20	0,00	0,19	15,44	4,00	8,51	0,59	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	85	9,10	3,83	36,98	232,90	0,14	0,00	0,00	1,67	19,55	28,05	71,40	1,70		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	85	7,23	2,81	36,13	220,15	0,15	0,00	0,00	1,87	15,30	16,15	73,95	3,40		2008
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
Итого за прием пищи:	1050	42,84	45,04	145,17	1 214,44	0,57	34,01	0,82	13,08	172,38	150,11	537,58	13,84		
Всего за день:		73,47	82,32	217,48	1 906,24	0,83	37,01	1,10	13,65	941,90	240,77	1 137,02	15,95		
8 ДЕНЬ															
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	250	9,48	7,36	50,24	295,43	0,07	0,59	0,04	1,15	127,43	19,94	113,15	0,46	182	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	65	4,02	12,33	25,90	230,15	0,06	0,00	0,11	0,33	11,30	6,50	35,35	0,53	1	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	19,92	4,35	69,55	0,91	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,33	0,00	12,31	50,53	0,00	0,07	0,00	0,00	15,89	8,53	12,61	1,25	376	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,07	1,26	0,05	0,13	216,00	25,20	171,00	0,18	401	2011
Итого за прием пищи:	735	23,83	28,68	96,84	739,13	0,22	1,92	0,31	2,41	390,54	64,52	401,66	3,33		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,61	4,05	7,71	78,01	0,03	4,32	0,02	2,21	28,24	16,73	36,32	1,19	34	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	7,44	9,77	17,08	191,13	0,10	7,22	0,29	2,40	34,35	34,37	132,39	1,73	96	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	160	24,00	15,82	6,12	290,57	0,28	17,73	8,16	1,94	35,81	23,45	349,49	7,50	255	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,47	9,69	25,66	205,66	0,15	12,41	0,04	0,29	41,96	34,78	100,43	1,41	128	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	85	9,10	3,83	36,98	232,90	0,14	0,00	0,00	1,67	19,55	28,05	71,40	1,70		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	85	7,23	2,81	36,13	220,15	0,15	0,00	0,00	1,87	15,30	16,15	73,95	3,40		2008
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,03	15,00	0,02	0,32	37,00	26,00	30,00	0,50		2008
Итого за прием пищи:	1180	55,30	46,52	161,63	1 358,24	0,89	58,28	8,52	10,69	224,81	186,72	806,58	19,94		
Всего за день:		79,13	75,20	258,47	2 097,37	1,11	60,20	8,83	13,10	615,35	251,24	1 208,24	23,27		
9 ДЕНЬ															
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/20	40,47	26,39	45,78	567,91	0,09	0,46	0,15	0,69	326,15	44,45	397,60	1,01	2/3	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,39	0,01	12,52	52,91	0,00	1,22	0,00	0,00	18,48	9,31	14,03	1,32	376	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	70	3,75	1,43	39,07	182,17	0,04	3,20	0,00	0,00	12,51	8,37	32,13	0,54	2	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	9,03	4,61	8,84	99,47	0,05	0,99	0,03	0,00	193,70	21,27	136,73	0,15	3/5	2011
Итого за прием пищи:	677	53,64	32,44	106,21	902,46	0,18	5,87	0,18	0,69	550,84	83,40	580,49	3,02		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,10	6,00	4,57	84,49	0,04	8,16	0,10	2,85	15,80	16,00	29,54	0,86		2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	7,32	9,69	12,66	172,21	0,08	9,48	0,26	2,62	38,50	31,71	117,37	1,94	99	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ	80/40	14,87	10,62	10,48	204,67	0,10	1,74	0,04	3,78	48,82	32,08	206,73	0,89	2/5	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,56	9,11	42,74	282,88	0,08	0,00	0,03	1,46	24,37	10,56	52,00	1,21	2/3	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	1,83	0,00	0,00	3/9	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	85	9,10	3,83	36,98	232,90	0,14	0,00	0,00	1,67	19,55	28,05	71,40	1,70		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	85	7,23	2,81	36,13	220,15	0,15	0,00	0,00	1,87	15,30	16,15	73,95	3,40		2008
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	10,00	0,27	1,10	28,00	8,00	26,00	0,70		2008
Итого за прием пищи:	1170	46,78	42,51	174,50	1 329,72	0,63	29,38	0,70	15,33	198,85	144,37	576,97	10,70		
Всего за день:		100,42	74,95	280,71	2 232,18	0,81	35,25	0,88	16,02	749,69	227,77	1 157,46	13,72		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
10 ДЕНЬ															
Завтрак															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,19	0,00	41,00	15,00	37,00	0,70		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	17,15	20,19	3,02	258,75	0,08	0,23	0,35	2,58	106,46	18,09	242,28	2,77	210	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	0,40	0,05	39,90	163,00	0,04	0,00	0,01	0,00	14,50	10,00	45,00	1,05		2008
Итого за прием пищи:	560	24,92	31,07	101,05	781,37	0,22	8,83	0,55	2,58	185,96	58,09	375,88	7,64		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,74	5,91	2,30	71,04	0,02	3,80	0,01	2,62	19,67	11,97	36,02	0,86	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,72	7,10	20,37	179,40	0,10	6,78	0,26	1,69	31,57	31,96	123,22	2,03	103	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) С СОУСОМ	60/40	8,81	12,78	10,72	195,97	0,04	0,81	0,02	1,58	21,33	12,28	83,66	1,18	278	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,58	9,06	46,31	284,64	0,04	0,00	0,03	0,42	5,24	28,94	87,72	0,59	304	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	18,32	76,29	0,01	1,60	0,00	0,25	13,00	4,43	3,96	0,79	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	85	9,10	3,83	36,98	232,90	0,14	0,00	0,00	1,67	19,55	28,05	71,40	1,70		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	85	7,23	2,81	36,13	220,15	0,15	0,00	0,00	1,87	15,30	16,15	73,95	3,40		2008
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	160	0,64	0,48	16,48	75,20	0,03	15,00	0,02	0,32	37,00	26,00	30,00	0,50		2008
Итого за прием пищи:	1160	38,98	42,13	187,61	1 335,59	0,53	27,99	0,34	10,42	162,65	159,77	509,92	11,04		
Всего за день:		63,90	73,20	288,66	2 116,96	0,75	36,82	0,89	13,00	348,61	217,86	885,80	18,68		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	788,6	716,9	2 569,7	20 237,1	8,96	498,82	25,53	135,43	6 292,75	2 417,45	10 588,71	176,10
Среднее значение за период	78,9	71,7	257,0	2 023,7	0,90	49,88	2,55	13,54	629,28	241,74	1 058,87	17,61

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет	657	1123