



МЕНЮ

приготавливаемых блюд

**летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
на базе МКОУ Захаровская СОШ**

12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевода г, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг					С, мг					А, мг					Е, мг							В2, мг					Ca, мг					Mg, мг					P, мг					Fe, мг					K, мг					I, мг					F, мг					Se, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНОЙ ФОРМОВОЙ КОРЕЙНЫЙ НАПИТОК	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,00	0,00	432	2008		
МАСЛО (ГОРЧИЦЫМ)	200	1,76	1,70	18,36	95,57	0,02	0,12	0,01	0,00	0,00	0,05	61,18	11,20	45,53	0,23	87,56	4,50	0,00	0,00	0,00	2008		
КАША МАННАЯ ВЯЗАЯ	15	0,15	10,88	0,21	99,30	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		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	250	8,86	8,78	47,83	303,60	0,06	0,29	0,04	1,49	0,09	0,14	137,20	22,76	127,80	0,60	244,82	10,74	0,00	0,00	164	2008		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	28,09	61,29	0,02	0,00	0,10	0,81	0,29	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,00	0,00	209	2011		
Итого за прием пищи:	545	18,69	28,09	86,14	651,65	0,15	0,41	0,26	3,41	1,21	0,38	228,38	50,19	275,97	2,49	442,58	23,29	0,00	0,00				
II Завтрак																							
НАПИТОК "ВИТОШКА" С ВИТАМИНОМ	200	0,00	0,00	97,00	390,00	0,30	20,00	120,00	2,34	67,20	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	200	0,00	0,00	97,00	390,00	0,30	20,00	120,00	2,34	67,20	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНОЙ ФОРМОВОЙ САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	22	2008	
ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ	120	19,37	26,00	14,04	367,61	0,08	1,26	0,03	4,99	0,13	0,17	33,25	32,21	201,69	3,17	410,49	9,46	0,00	0,00	274	2011		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	5,67	8,55	34,00	235,80	0,19	15,89	0,05	0,38	0,12	0,19	81,56	47,58	148,05	1,84	1207,98	15,36	0,00	0,00	128	2011		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	27,03	111,13	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	300/5	10,90	13,00	15,12	221,62	0,09	9,50	0,28	0,64	0,09	0,14	56,30	36,04	127,73	2,38	558,23	10,53	0,02	0,00	76	2008		
СДЮБА ВЫБОРСКАЯ С ПОВИДЛОМ	80	0,08	0,05	0,52	2,85	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,19	0,29	0,77	0,02	1,32	0,03	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	1065	40,74	56,19	118,53	1146,02	0,48	44,06	0,46	10,89	0,34	0,56	210,40	148,17	544,81	9,85	2547,93	37,80	0,02	0,00				
Всего за день:		59,43	82,28	301,67	2187,67	0,93	64,47	120,72	16,64	68,75	1,28	438,79	199,36	820,78	12,34	2990,51	61,09	0,02	0,00				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНОЙ ФОРМОВОЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,00	0,00		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,85	3,96	19,48	129,40	0,01	0,24	0,02	0,00	0,00	0,10	112,19	27,49	95,58	0,87	207,14	9,00	0,00	0,00	433	2008
КАША РИСОВАЯ ВЯЖАЯ	250	7,15	8,78	49,59	305,67	0,04	0,29	0,04	0,37	0,09	0,14	131,44	38,12	158,98	0,60	228,63	11,49	0,00	0,00	184	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	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	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	590	14,76	13,10	91,04	540,96	0,13	10,53	0,07	1,25	0,09	0,30	274,91	91,49	326,80	3,19	628,57	23,49	0,00	0,00		
II Завтрак																					
НАПИТОК "ВИТОЛКА" С ВИТАМИНОМ	200	0,00	0,00	97,00	390,00	0,30	20,00	120,00	2,34	67,20	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	200	0,00	0,00	97,00	390,00	0,30	20,00	120,00	2,34	67,20	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНОЙ ФОРМОВОЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,90	10,11	3,28	107,62	0,04	9,60	0,01	4,32	0,00	0,04	27,73	14,52	45,63	1,06	150,28	3,11	0,00	0,00	19	2008
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОМ	300/5	10,96	13,44	16,08	229,74	0,11	8,08	0,27	0,58	0,09	0,13	38,67	37,04	136,53	2,13	737,57	9,34	0,00	0,00	91	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	230	10,84	7,32	48,94	304,61	0,29	0,00	0,03	6,01	0,10	0,16	28,77	160,46	238,63	5,61	336,73	2,91	0,00	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,46	0,10	36,00	147,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	23,34	9,45	23,22	0,54	167,35	0,00	0,00	0,00	402	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	47,41	40,80	0,24	558,63	0,18	2,21	0,10	0,79	0,00	0,33	41,06	45,49	379,24	3,14	622,06	10,54	0,00	0,00	288	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,43	2,13	2,80	32,39	0,00	0,55	0,09	0,12	0,04	0,00	6,49	3,16	6,08	0,12	33,05	0,44	0,00	0,00	348	2011
БЕЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1135	79,11	74,60	141,48	1 542,25	0,73	30,44	0,51	13,43	0,23	0,73	192,41	292,97	878,33	15,70	2 389,54	28,34	0,00	0,00		
Всего за день:		93,87	87,70	329,62	2 473,21	1,16	60,97	120,58	17,02	67,52	1,37	467,32	384,46	1 205,13	18,89	3 018,11	51,83	0,00	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНОЙ ФОРМОВОЙ	50	2,96	0,24	19,47	91,69	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,00	0,00					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,15	10,88	0,21	99,30	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					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,10	3,40	19,49	120,60	0,01	0,28	0,02	0,00	0,00	0,10	117,57	17,38	79,42	0,82	171,99	9,00	0,00	0,00					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	6,95	7,08	29,09	207,53	0,05	0,36	0,03	0,55	0,04	0,15	163,84	21,39	127,16	0,55	249,44	13,86	0,00	0,00					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,38	4,30	0,00	52,96	0,01	0,04	0,03	0,05	0,00	0,04	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,01	0,00					
Итого за прием пищи:	580	16,54	25,90	68,26	672,28	0,12	0,68	0,19	1,71	0,27	0,33	403,69	54,85	299,67	2,24	488,48	22,86	0,01	0,00					
II Завтрак																								
НАПИТОК "ВИТОШКА" С ВИТАМИНОМ	200	0,00	0,00	97,00	390,00	0,30	20,00	120,00	2,34	67,20	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	200	0,00	0,00	97,00	390,00	0,30	20,00	120,00	2,34	67,20	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Обед																								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНОЙ ФОРМОВОЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	27,03	111,13	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00					
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	130	40,01	18,98	0,36	331,34	0,30	0,90	0,06	2,74	0,00	0,27	46,04	55,33	365,90	1,21	681,23	100,61	0,00	0,00					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	5,67	8,55	34,00	235,80	0,19	15,89	0,05	0,38	0,12	0,19	81,56	47,58	148,05	1,84	1 207,98	15,36	0,00	0,00					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300/5	9,49	12,26	17,69	219,99	0,13	18,02	0,34	0,71	0,11	0,14	65,42	41,89	131,77	2,30	718,57	9,77	0,00	0,00					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	80	1,15	10,07	6,74	122,08	0,02	3,16	0,00	4,31	0,00	0,03	26,31	15,64	30,77	1,00	227,52	5,53	0,02	0,00					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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					
Итого за прием пищи:	1195	61,19	50,52	130,36	1 221,20	0,73	43,57	0,45	9,37	0,23	0,69	256,84	187,72	732,25	10,84	3 252,24	134,07	0,02	0,00					
Всего за день:		77,73	76,42	295,62	2 183,48	1,15	64,25	120,64	13,42	67,70	1,36	660,53	242,57	1 031,92	13,08	3 740,72	156,93	0,03	0,00					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг						
Завтрак																									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНОЙ ФОРМОВОЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
ЙОГУРТ	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,60	0,03	0,00	0,00	0,15	119,00	14,00	96,00	0,10	140,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,76	1,70	18,36	95,57	0,02	0,12	0,01	0,00	0,00	0,05	61,18	11,20	45,53	0,23	87,56	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	432 2008			
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,28	9,77	53,06	340,87	0,21	0,28	0,04	1,72	0,09	0,14	139,15	59,54	213,26	1,78	300,19	13,21	0,00	0,00	0,00	0,00	184 2008			
Итого за прием пищи:	590	20,00	14,91	99,39	615,33	0,31	1,00	0,08	2,50	0,09	0,36	327,61	96,62	385,03	2,83	579,35	26,71	0,00	0,00	0,00	0,00				
II Завтрак																									
НАПИТОК "ВИТОШКА" С ВИТАМИНОМ	200	0,00	0,00	97,00	390,00	0,30	20,00	120,00	2,34	67,20	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	200	0,00	0,00	97,00	390,00	0,30	20,00	120,00	2,34	67,20	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНОЙ ФОРМОВОЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,45	0,14	34,39	142,55	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,02	23,34	20,25	14,94	0,54	174,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	230	21,08	21,97	36,02	426,44	0,25	17,26	0,07	1,20	0,45	0,27	48,15	65,24	280,10	4,50	1 510,94	19,54	0,00	0,00	0,00	0,00	284 2011			
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,43	2,13	2,80	32,39	0,00	0,55	0,09	0,12	0,04	0,00	6,49	3,16	6,08	0,12	33,05	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	348 2011			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	300/5	10,49	12,82	11,01	202,23	0,09	14,86	0,28	0,59	0,09	0,14	62,08	33,70	121,84	2,16	540,06	8,69	0,00	0,00	0,00	0,00	84 2008			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,52	4,95	9,24	88,36	0,03	14,60	0,00	2,17	0,00	0,03	41,66	12,97	28,20	0,84	163,77	2,67	0,00	0,00	0,00	0,00	45 2011			
РОЖОК СЛОБННИ	80	0,08	0,05	0,52	2,85	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,19	0,29	0,77	0,02	1,32	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	1015	37,76	42,36	118,32	1 009,68	0,43	47,51	0,44	5,10	0,58	0,49	192,26	150,46	489,73	9,08	2 487,79	31,37	0,00	0,00	0,00	0,00				
Всего за день:		57,76	57,27	314,71	2 015,01	1,04	68,51	120,52	9,94	67,87	1,19	519,87	247,08	874,76	11,91	3 067,14	58,08	0,00	0,00	0,00	0,00				

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-тур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНОЙ ФОРМОВОЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,00	0,00		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,85	3,98	19,48	129,40	0,01	0,24	0,02	0,00	0,00	0,10	112,19	27,49	95,58	0,87	207,14	9,00	0,00	0,00	433	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,38	4,30	0,00	52,96	0,01	0,04	0,03	0,05	0,00	0,00	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,01	0,00	15	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	250/25	23,70	20,54	51,76	616,19	0,11	0,61	0,14	2,52	0,14	0,54	404,29	63,75	476,38	1,58	438,59	7,81	0,00	0,00	224	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	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	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	630	34,69	29,16	93,21	904,44	0,21	10,89	0,20	3,45	0,14	0,74	659,96	121,32	704,20	4,29	851,53	19,81	0,01	0,00		
II Завтрак																					
НАПИТОК "ВИТОШКА" С ВИТАМИНОМ	200	0,00	0,00	97,00	390,00	0,30	20,00	120,00	2,34	67,20	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	200	0,00	0,00	97,00	390,00	0,30	20,00	120,00	2,34	67,20	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНОЙ ФОРМОВОЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	80	0,85	8,13	3,48	92,15	0,04	15,81	0,10	3,61	0,00	0,02	12,94	13,61	24,27	0,73	192,90	1,62	0,00	0,00	22	
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	1,93	4,32	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	
БЕОСТРОГАНОВ	120	18,73	27,63	7,01	351,77	0,08	1,83	0,04	4,17	0,00	0,14	36,24	24,29	175,62	2,49	423,02	10,24	0,00	0,00	375	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	20	4,33	3,72	0,17	51,46	0,01	0,08	0,01	0,16	0,04	0,03	3,77	4,50	38,24	0,57	80,11	2,02	0,00	0,00	105	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	230	8,42	6,40	53,59	305,83	0,10	0,00	0,04	1,81	0,12	0,04	14,15	11,26	62,40	1,42	97,35	1,17	0,00	0,00	331	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	300	3,44	3,87	26,31	154,42	0,16	13,22	0,33	0,39	0,07	0,10	36,31	41,31	95,36	1,68	925,50	8,86	0,00	0,00	97	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	1100	39,88	50,45	152,91	1 230,32	0,46	40,94	0,53	11,75	0,23	0,38	141,31	119,75	449,01	9,99	2 913,25	25,91	0,00	0,00		
Всего за день:		74,57	79,61	343,12	2 524,76	0,99	71,83	120,73	17,54	67,57	1,46	801,27	241,07	1 153,21	14,28	2 913,78	45,72	0,01	0,00		

7 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНОЙ ФОРМОВОЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНОЙ ФОРМОВОЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,00	0,00	0,00			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,10	3,40	19,49	120,60	0,01	0,28	0,02	0,00	0,00	0,10	117,57	17,38	79,42	0,82	171,99	9,00	0,00	0,00	0,00	378		
КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ	250	7,15	8,78	49,59	305,67	0,04	0,29	0,04	0,37	0,09	0,14	131,44	38,12	158,98	0,60	228,83	11,49	0,00	0,00	0,00	184		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	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	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	590	14,01	12,52	91,05	532,16	0,13	10,57	0,07	1,25	0,09	0,30	280,29	81,38	310,64	3,14	593,42	23,49	0,00	0,00	0,00			
II Завтрак																							
НАПИТОК "ВИТОШКА" С ВИТАМИНОМ	200	0,00	0,00	97,00	390,00	0,30	20,00	120,00	2,34	67,20	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	200	0,00	0,00	97,00	390,00	0,30	20,00	120,00	2,34	67,20	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНОЙ ФОРМОВОЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,46	0,10	36,00	147,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	23,34	9,45	23,22	0,54	167,35	0,00	0,00	0,00	0,00	402		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	5,67	8,55	34,00	235,80	0,19	15,89	0,05	0,38	0,12	0,19	81,56	47,58	148,05	1,84	1 207,98	15,36	0,00	0,00	0,00	128		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	300	16,40	14,32	28,37	308,83	0,17	8,27	0,36	0,96	0,07	0,16	43,89	41,82	170,05	2,20	706,85	8,34	0,00	0,00	0,00	101		
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	47,41	40,80	0,24	558,63	0,18	2,21	0,10	0,79	0,00	0,33	41,06	45,49	379,24	3,14	622,06	10,54	0,00	0,00	0,00	288		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,97	0,01	4,98	0,01	0,05	0,00	0,02	11,45	6,97	20,92	0,50	70,22	1,49	0,01	0,00	0,00	2008		
СЛОБА ВЫБОРСКАЯ С ПОВИДЛОМ	80	0,08	0,05	0,52	2,85	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,19	0,29	0,77	0,02	1,32	0,03	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	1010	78,13	64,17	124,72	1 375,34	0,63	31,35	0,52	3,20	0,19	0,75	211,84	166,45	780,05	9,14	2 840,28	35,76	0,01	0,00	0,00			
Всего за день:		92,14	76,59	312,77	2 287,50	1,06	61,92	120,59	6,79	67,48	1,39	492,13	247,83	1 090,69	12,28	3 433,70	59,25	0,01	0,00	0,00			

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 б, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг						
Завтрак																									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНОЙ ФОРМОВОЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,76	1,70	18,36	95,57	0,02	0,12	0,01	0,00	0,00	0,05	61,18	11,20	45,53	0,23	87,56	4,50	0,00	0,00	432	2008				
МАСЛО (ГОРЧИМЫМ)	10	0,15	10,88	0,21	99,30	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				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой	300	7,39	11,52	28,38	246,18	0,04	0,50	0,06	0,21	0,09	0,21	221,66	32,43	176,41	0,34	325,95	19,15	0,00	0,00	121	2011				
Итого за прием пищи:	550	12,28	24,34	66,42	532,94	0,11	0,62	0,18	1,32	0,32	0,30	292,92	55,51	255,03	1,32	467,36	23,65	0,00	0,00						
II Завтрак																									
НАПИТОК "ВИТОШКА" С ВИТАМИНОМ	200	0,00	0,00	97,00	390,00	0,30	20,00	120,00	2,34	67,20	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	200	0,00	0,00	97,00	390,00	0,30	20,00	120,00	2,34	67,20	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Обед																									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНОЙ ФОРМОВОЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,46	0,10	36,00	147,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	23,34	9,45	23,22	0,54	167,35	0,00	0,00	0,00	402	2008				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	300/5	10,90	13,00	15,12	221,62	0,09	9,50	0,28	0,64	0,09	0,14	56,30	36,04	127,73	2,38	558,23	10,53	0,02	0,00	76	2008				
ВИТОШКИ ПАРОВЫЕ	120	18,46	18,00	12,22	284,20	0,07	0,06	0,03	1,05	0,07	0,12	38,25	25,16	169,47	2,35	356,06	8,68	0,00	0,00	289	2011				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	230	5,45	5,72	18,52	150,66	0,08	48,92	0,15	0,44	0,12	0,11	124,91	43,87	88,42	2,71	566,40	8,97	0,00	0,00	346	2008				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,90	10,11	3,28	107,62	0,04	9,60	0,01	4,32	0,00	0,04	27,73	14,52	45,63	1,06	150,28	3,11	0,00	0,00	19	2008				
РЫБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	1105	44,28	47,63	119,28	1 073,36	0,39	78,08	0,48	8,06	0,28	0,48	296,88	151,89	503,27	12,14	2 140,82	33,29	0,02	0,00						
Всего за день:		56,54	71,97	282,70	1 996,30	0,80	98,70	120,66	11,72	67,80	1,12	589,80	207,40	758,30	13,46	2 608,18	56,94	0,02	0,00						

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевода бл, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНОЙ ФОРМОВОЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,00	0,00		
МАСЛО (ТОПЛИНИ)	15	0,15	10,88	0,21	99,30	0,00	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
КАША МАННАЯ ВЯЗАЯ	250	8,86	8,78	47,83	303,60	0,06	0,29	0,04	1,49	0,09	0,14	137,20	22,76	127,80	0,60	244,82	10,74	0,00	0,00	0,00	184	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,00	0,00	0,00	209	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,10	3,40	19,49	120,60	0,01	0,28	0,02	0,00	0,00	0,10	117,57	17,38	79,42	0,82	171,99	9,00	0,00	0,00	0,00	378	2011
Итого за прием пищи:	545	20,03	27,79	87,27	676,68	0,14	0,57	0,27	3,41	1,21	0,43	284,78	56,37	309,86	3,08	527,01	27,79	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																						
НАПИТОК "ВИТОШКА" С ВИТАМИНОМ	200	0,00	0,00	97,00	390,00	0,30	20,00	120,00	2,34	67,20	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	200	0,00	0,00	97,00	390,00	0,30	20,00	120,00	2,34	67,20	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНОЙ ФОРМОВОЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,46	0,10	36,00	147,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	23,34	9,45	23,22	0,54	167,35	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	1,53	3,64	9,81	78,05	0,02	0,00	0,02	0,50	0,08	0,02	4,65	5,94	15,88	0,37	26,55	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2011
СУП-ПОРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	300	7,10	10,29	31,48	247,01	0,17	13,07	0,19	0,39	0,11	0,23	170,53	52,34	186,54	1,71	1086,62	20,14	0,00	0,00	0,00	99	2011
ПЛОВ	250	32,21	45,85	86,69	888,02	0,15	1,16	0,50	11,96	0,00	0,20	39,88	86,59	377,92	4,32	624,81	12,86	0,00	0,00	0,00	265	2011
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,88	0,16	3,05	19,27	0,05	20,08	0,14	0,31	0,00	0,03	11,24	16,06	20,88	0,80	232,87	1,61	0,00	0,00	0,00		2008
РОЖОК СЛОБНЫЙ	80	0,08	0,05	0,52	2,85	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,19	0,29	0,77	0,02	1,32	0,03	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	980	49,97	60,39	191,89	1497,46	0,47	34,31	0,85	14,18	0,19	0,53	260,18	185,52	663,01	8,66	2731,03	62,43	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		70,00	88,18	376,16	2564,14	0,91	54,88	121,12	19,93	68,60	1,30	544,96	241,89	972,87	11,74	2731,03	62,43	0,00	0,00	0,00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	727,97	767,27	3 248,70	23 043,58	10,28	674,96	1 207,38	152,85	679,33	13,21	5 661,67	2 623,44	10 047,85	140,21	30 682,66	693,71	0,09	0,00
Среднее значение за период	72,80	76,73	324,87	2 304,36	1,03	67,50	120,74	15,29	67,93	1,32	566,17	262,34	1 004,79	14,02	3 068,27	69,37	0,01	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	12,6	30,0	57,4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед
площадка (12 лет и старше)	578	200	1106