



МЕНЮ

приготавливаемых блюд

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

7 - 11 лет

1 День

Принем пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, 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																					
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	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНОЙ ФОРМОВОЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,38	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/20	15,42	13,48	35,98	408,70	0,08	0,39	0,10	1,61	0,09	0,37	273,03	42,21	313,35	1,01	299,71	5,42	0,00	0,00	224	2008
Итого за прием пищи:	540	21,85	17,78	69,00	608,04	0,17	25,63	0,29	2,39	0,09	0,52	403,36	95,64	450,05	3,24	822,65	16,42	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																					
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ	110	16,68	14,43	1,97	204,16	0,04	0,54	0,01	0,52	0,00	0,11	36,07	19,69	155,24	2,06	340,44	8,69	0,00	0,00	123	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,34	0,11	27,73	114,66	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,02	19,67	15,66	11,21	0,41	130,83	0,00	0,00	0,00		
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 И ОГУРЦОВ	100	0,94	5,97	3,57	73,01	0,04	6,68	0,06	2,77	0,00	0,03	16,65	14,56	30,83	0,86	209,55	2,37	0,00	0,00	24	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	14,07	10,34	21,07	233,64	0,23	4,60	0,22	2,74	0,08	0,12	43,67	43,47	148,04	3,08	635,24	7,45	0,00	0,00	99	2008
РЫС ОТВАРНОЙ	200	4,94	7,02	51,38	288,42	0,05	0,00	0,04	0,52	0,14	0,04	10,36	32,39	98,64	0,70	72,87	1,00	0,00	0,00	304	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
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	442	2008
Итого за прием пищи:	1160	42,11	40,50	153,06	1147,14	0,44	16,55	0,42	7,65	0,26	0,37	157,26	151,78	501,84	10,93	1726,48	21,95	0,00	0,00		
Всего за день:		63,96	58,28	319,06	2145,18	0,91	62,18	120,71	12,38	67,55	1,23	560,62	247,42	951,89	14,17	2549,13	38,37	0,00	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
КОФЕИНЫЙ 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	
МАСЛО (ТОПЛИМИ)	12	0,12	8,70	0,17	79,44	0,00	0,00	0,09	0,26	0,18	0,01	1,44	0,00	2,28	0,02	1,80	0,00	0,00	0,00	14	
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	230	10,56	10,31	48,44	326,42	0,08	0,44	0,05	1,42	0,08	0,20	204,68	29,82	173,70	0,63	338,55	16,70	0,00	0,00	184	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	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	209	
Итого за прием пищи:	502	18,88	25,32	76,98	608,66	0,14	0,56	0,25	2,88	1,15	0,42	291,37	51,31	306,18	2,15	510,06	29,25	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	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	100	1,42	13,53	5,80	153,29	0,07	26,36	0,16	6,01	0,00	0,05	25,87	22,95	41,31	1,26	321,65	2,89	0,00	0,00	22	
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	110	17,75	23,81	12,91	337,01	0,08	1,15	0,03	4,58	0,12	0,14	30,49	29,54	184,87	2,93	376,26	8,67	0,00	0,00	274	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,94	7,40	29,56	204,73	0,17	13,81	0,04	0,32	0,11	0,16	70,92	41,37	128,70	1,59	1 050,15	13,35	0,00	0,00	128	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	23,16	95,65	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	13,09	4,43	3,96	0,79	112,32	0,80	0,00	0,00	394	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	9,13	10,87	12,63	185,21	0,07	7,95	0,24	0,54	0,08	0,12	47,06	30,13	106,83	1,98	466,84	8,80	0,02	0,00	76	
СДОБА 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:	995	37,19	56,12	108,92	1 093,60	0,46	50,87	0,47	12,72	0,31	0,51	197,97	143,56	504,24	9,47	2 393,04	34,34	0,02	0,00		
Всего за день:		56,07	81,44	282,90	2 092,26	0,90	71,43	120,72	17,94	68,66	1,27	489,34	194,87	810,42	11,62	2 903,10	63,59	0,02	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-тур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод б, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНОЙ ФОРМОВОЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,85	3,88	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	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,07	9,48	47,43	306,74	0,05	0,39	0,04	0,33	0,08	0,18	176,94	41,00	183,86	0,61	285,73	15,21	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	2008	
Итого за прием пищи:	520	14,20	13,68	79,15	496,08	0,11	10,63	0,07	0,82	0,08	0,33	316,27	88,43	336,56	2,84	659,67	27,21	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	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	80	0,72	8,08	2,62	86,09	0,03	7,68	0,01	3,45	0,00	0,03	22,18	11,61	36,50	0,84	120,22	2,48	0,00	0,00	19	
РАСОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	9,19	11,23	13,45	192,01	0,09	6,76	0,23	0,48	0,08	0,11	32,31	30,96	114,14	1,80	616,68	7,81	0,00	0,00	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОЛПАТАЯ	200	11,31	7,66	51,04	317,88	0,30	0,00	0,03	6,27	0,10	0,16	26,76	167,18	248,44	5,84	351,16	3,04	0,00	0,00	91	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,46	0,10	32,13	131,92	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	23,27	9,45	23,22	0,54	167,23	0,00	0,00	0,00	323	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	42,68	36,72	0,22	502,82	0,16	1,99	0,10	0,72	0,00	0,30	37,02	40,95	341,35	2,83	559,92	9,48	0,00	0,00	402	
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	2011	
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	2008	
Итого за прием пищи:	1025	72,90	66,62	136,40	1424,97	0,69	26,98	0,47	12,65	0,22	0,67	174,38	286,16	818,53	15,07	2190,76	25,25	0,00	0,00		
Всего за день:		87,10	80,30	312,55	2311,05	1,10	57,61	120,54	15,81	67,50	1,34	490,65	374,59	1155,09	17,91	2850,43	52,46	0,00	0,00		

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, 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	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	12	0,12	8,70	0,17	79,44	0,00	0,00	0,09	0,26	0,18	0,10	1,44	0,00	2,28	0,02	1,80	0,00	0,00	0,00	14	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,10	3,40	19,49	120,60	0,01	0,28	0,02	0,00	0,00	0,00	117,57	17,38	79,42	0,82	171,99	9,00	0,00	0,00	378	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,84	7,14	23,00	183,16	0,04	0,39	0,03	0,46	0,03	0,16	173,81	21,89	132,10	0,49	280,78	14,82	0,00	0,00	112	
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	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	15	
Итого за прием пищи:	497	14,92	23,66	52,40	482,10	0,08	0,71	0,17	1,16	0,21	0,32	409,16	49,41	288,92	1,81	473,57	23,82	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	23,16	95,65	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	13,09	4,43	3,96	0,79	112,32	0,80	0,00	0,00	394	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	17,83	5,87	0,28	125,53	0,10	0,37	0,01	2,41	0,00	0,11	45,80	57,72	251,65	0,90	490,48	173,06	0,73	0,02	227	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,94	7,40	29,56	204,73	0,17	13,81	0,04	0,32	0,11	0,16	70,92	41,37	128,70	1,59	1 050,15	13,35	0,00	0,00	128	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	11,30	13,15	14,80	223,34	0,11	15,07	0,29	0,71	0,09	0,13	56,09	38,32	138,18	2,32	661,45	9,51	0,00	0,00	99	
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,69	6,04	4,04	73,25	0,01	1,90	0,00	2,59	0,00	0,02	15,79	9,39	18,46	0,59	136,51	3,32	0,01	0,00	50	
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	442	
Итого за прием пищи:	1055	39,63	33,12	116,38	923,36	0,48	36,75	0,34	7,26	0,20	0,48	226,04	174,08	592,75	9,89	2 755,41	202,04	0,74	0,02		
Всего за день:		54,55	56,78	265,78	1 795,46	0,86	57,46	120,51	10,76	67,61	1,14	635,20	223,49	881,67	11,70	3 228,98	225,86	0,75	0,02		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНОЙ ФОРМОВОЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	
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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,76	1,70	18,36	95,57	0,02	0,12	0,01	0,00	0,00	0,00	61,18	11,20	45,53	0,23	87,56	4,50	0,00	0,00	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ	230	12,69	11,53	57,69	384,61	0,23	0,44	0,05	1,80	0,08	0,21	211,80	70,08	270,69	1,93	408,96	19,62	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	550	20,93	16,55	94,29	613,12	0,30	1,16	0,09	2,19	0,08	0,42	396,12	101,22	427,34	2,62	662,32	33,12	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	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 КУРАГИ	200	0,45	0,14	30,52	127,07	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,02	23,27	20,25	14,94	0,54	174,03	0,00	0,00	0,00	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	200	18,29	19,08	31,31	370,57	0,23	15,01	0,07	1,04	0,40	0,24	41,75	56,74	243,59	3,89	1 313,64	16,99	0,00	0,00	
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	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250/5	8,78	10,71	9,20	168,95	0,07	12,41	0,24	0,49	0,08	0,11	48,66	27,97	101,19	1,79	451,07	7,27	0,00	0,00	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАУЧАНОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	2,97	5,53	53,02	0,01	8,76	0,00	1,30	0,00	0,02	25,05	7,78	16,93	0,49	98,26	1,60	0,00	0,00	
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:	895	32,64	35,38	104,22	869,71	0,37	36,97	0,40	3,97	0,52	0,42	155,76	131,04	421,30	7,75	2 135,87	26,33	0,00	0,00	
Всего за день:		53,57	51,93	295,51	1 872,83	0,97	58,13	120,49	8,50	67,80	1,18	551,88	232,26	848,64	10,37	2 798,19	59,45	0,00	0,00	

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	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	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	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	2008						
СЫР (ГОРЦЫМИ)	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	15	2011						
ЗАЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/20	17,83	15,39	38,96	462,84	0,09	0,46	0,10	1,86	0,10	0,41	303,93	47,95	358,22	1,19	329,57	5,88	0,00	0,00	224	2008						
ОЛУПЕЦ СВЕЖИИ	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:	555	27,34	23,89	70,58	705,14	0,16	10,74	0,16	2,40	0,10	0,60	555,46	99,58	570,92	3,54	716,71	17,88	0,01	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 ПОМИДОРОВ	60	0,85	8,13	3,48	82,15	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	2008						
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	2008						
БЕФСТОГАНОВ	100	15,63	23,02	5,84	293,14	0,06	1,52	0,03	3,47	0,00	0,10	30,21	20,23	146,36	2,06	352,52	8,54	0,00	0,00	375	1996						
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	2011						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,33	5,56	46,59	265,96	0,09	0,00	0,03	1,58	0,10	0,04	12,31	9,79	54,26	1,23	84,65	1,02	0,00	0,00	331	2008						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,87	3,21	21,93	128,48	0,13	11,02	0,28	0,34	0,06	0,09	30,26	34,45	79,47	1,41	771,26	7,40	0,00	0,00	97	2008						
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		2008						
Итого за прием пищи:	980	35,12	44,34	140,36	1 105,88	0,42	38,43	0,46	10,77	0,20	0,33	127,39	107,36	395,72	9,10	1 824,81	22,60	0,00	0,00								
Всего за день:		62,46	68,23	308,04	2 201,02	0,88	69,17	120,62	15,51	67,50	1,27	682,85	206,94	966,64	12,64	2 541,52	40,48	0,01	0,00								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, г	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНОЙ ФОРМОВОЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	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	
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	12	0,12	8,70	0,17	79,44	0,00	0,00	0,09	0,26	0,18	0,01	1,44	0,00	2,28	0,02	1,80	0,00	0,00	14	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	230	11,64	10,80	43,49	316,97	0,20	0,39	0,04	3,86	0,08	0,25	183,50	120,45	268,97	3,73	451,04	16,38	0,00	184	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	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	209	
Итого за прием пищи:	502	19,96	25,81	72,03	599,21	0,26	0,51	0,24	5,32	1,15	0,47	270,19	141,94	401,45	5,25	622,55	28,93	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		
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		
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		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,46	0,10	32,13	131,92	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	23,27	9,45	23,22	0,54	167,23	0,00	0,00	402	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	110	17,31	10,61	5,98	188,27	0,15	0,30	0,02	2,55	0,00	0,12	18,39	25,99	158,11	0,69	292,28	41,25	0,00	127	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	7,61	10,82	13,81	183,31	0,09	7,98	0,21	2,64	0,00	0,08	40,51	28,91	97,66	1,57	354,05	5,98	0,00	94	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200	4,17	16,24	31,50	289,97	0,19	16,00	0,41	7,12	0,00	0,13	36,56	48,40	118,08	2,08	1 096,78	10,82	0,00	133	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,22	3,96	7,39	70,68	0,02	11,68	0,00	1,74	0,00	0,03	33,53	10,39	22,60	0,67	130,98	2,13	0,00	45	
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	442	
Итого за прием пищи:	1095	39,48	42,23	135,35	1 065,01	0,55	39,96	0,64	15,03	0,00	0,43	176,61	145,99	471,47	9,25	2 345,82	62,18	0,00	0,00	
Всего за день:		59,44	68,04	304,38	2 054,22	1,11	60,47	120,88	22,69	68,35	1,24	446,80	287,93	872,92	14,50	2 968,37	91,11	0,00	0,00	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		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	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	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	378	2011			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	230	8,07	9,48	47,43	306,74	0,05	0,39	0,04	0,33	0,08	0,18	176,94	41,00	183,86	0,61	285,73	15,21	0,00	0,00	184	2008			
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	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:	550	13,45	13,10	79,16	487,28	0,11	10,67	0,07	0,82	0,08	0,33	321,65	78,32	320,40	2,79	624,52	27,21	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	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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,46	0,10	32,13	131,92	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	23,27	9,45	23,22	0,54	167,23	0,00	0,00	0,00	402	2008			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,94	7,40	29,56	204,73	0,17	13,81	0,04	0,32	0,11	0,16	70,92	41,37	128,70	1,59	1 050,15	13,35	0,00	0,00	128	2011			
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	13,65	11,91	23,61	257,03	0,15	6,88	0,30	0,80	0,06	0,13	36,56	34,83	141,65	1,86	588,71	6,96	0,00	0,00	101	2008			
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	42,88	36,72	0,22	502,82	0,16	1,99	0,10	0,72	0,00	0,30	37,02	40,95	341,35	2,83	559,92	9,48	0,00	0,00	288	2011			
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	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		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					
Итого за прием пищи:	920	69,92	56,53	111,63	1 221,18	0,57	27,66	0,45	2,91	0,17	0,66	189,76	148,71	694,41	8,24	2 502,05	31,31	0,01	0,00					
Всего за день:		83,37	69,63	287,79	2 098,46	0,98	58,33	120,52	6,07	67,45	1,33	511,41	227,03	1 014,81	11,03	3 126,57	58,52	0,01	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНОЙ ФОРМОВОЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
КОФЕИННЫЙ 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	
МАСЛО (ГОРЧИЦЫМИ)	12	0,12	8,70	0,17	79,44	0,00	0,00	0,09	0,26	0,18	0,01	1,44	0,00	2,28	0,02	1,80	0,00	0,00	0,00	14	
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫ	250	6,49	9,66	27,10	220,66	0,05	0,42	0,05	0,20	0,08	0,18	185,05	29,19	153,49	0,33	276,43	16,03	0,00	0,00	121	
Итого за прием пищи:	482	9,85	20,18	55,37	441,61	0,09	0,54	0,15	0,85	0,26	0,25	251,81	46,33	216,42	0,94	391,59	20,53	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	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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,46	0,10	32,13	131,92	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	23,27	9,45	23,22	0,54	167,23	0,00	0,00	0,00	402	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	11,35	13,50	15,69	230,14	0,09	9,89	0,30	0,66	0,09	0,14	58,52	37,49	132,92	2,48	580,70	10,96	0,02	0,00	76	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	110	16,91	16,49	11,21	260,36	0,05	0,06	0,03	0,96	0,06	0,11	35,09	23,07	155,34	2,15	326,35	7,97	0,00	0,00	289	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,74	4,99	16,11	131,07	0,06	42,54	0,13	0,39	0,10	0,10	108,45	38,15	76,85	2,34	492,66	7,79	0,00	0,00	346	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0,72	8,08	2,62	86,09	0,03	7,68	0,01	3,45	0,00	0,03	22,18	11,61	36,50	0,84	120,22	2,48	0,00	0,00	19	
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		
Итого за прием пищи:	995	42,29	43,86	111,90	1 001,44	0,34	70,17	0,48	7,07	0,25	0,45	273,86	142,62	473,63	11,45	2 029,66	31,20	0,02	0,00		
Всего за день:		52,14	64,04	264,27	1 833,05	0,73	90,71	120,63	10,26	67,71	1,04	525,67	188,95	690,05	12,39	2 421,25	51,73	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 Ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНОЙ ФОРМОВОЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
МАСЛО (ТОПЛИВИМ)	12	0,12	8,70	0,17	79,44	0,00	0,00	0,09	0,26	0,18	0,01	1,44	0,00	2,28	0,02	1,80	0,00	0,00	0,00	14	
КАША МАННАЯ ВЯЗАЯ	230	9,64	9,48	45,81	304,84	0,07	0,39	0,04	1,36	0,08	0,18	182,23	26,89	155,20	0,61	300,43	14,52	0,00	0,00	184	
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	209	
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	378	
Итого за прием пищи:	502	19,30	26,19	75,48	612,11	0,12	0,67	0,25	2,82	1,15	0,45	325,31	54,56	321,57	2,72	556,37	31,57	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	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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,46	0,10	32,13	131,92	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	23,27	9,45	23,22	0,54	167,23	0,00	0,00	0,00	402	
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	115	
СУП-ПОРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	5,92	8,68	26,27	206,74	0,13	10,89	0,18	0,34	0,09	0,19	142,06	43,68	155,51	1,44	905,79	16,80	0,00	0,00	99	
ПЛОВ	200	25,76	36,67	69,37	710,52	0,11	0,93	0,40	9,56	0,00	0,15	31,96	69,30	302,41	3,45	499,98	10,29	0,00	0,00	265	
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		
Итого за прием пищи:	800	42,26	49,55	164,97	1 261,36	0,39	31,90	0,74	11,71	0,17	0,44	223,53	159,28	555,70	7,50	1 896,92	28,70	0,00	0,00		
Всего за день:		61,56	75,74	337,45	2 263,47	0,81	52,57	120,99	16,87	68,52	1,23	548,84	213,84	877,27	10,22	2 453,29	60,27	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	634,22	674,41	2 977,73	20 667,00	9,25	638,06	1 206,61	136,79	678,65	12,27	5 443,26	2 397,32	9 069,40	126,55	27 840,83	741,84	0,81	0,02
Среднее значение за период	63,42	67,44	297,77	2 066,70	0,93	63,81	120,66	13,68	67,87	1,23	544,33	239,73	906,94	12,66	2 784,08	74,18	0,08	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,3	29,4	58,3															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед
площадка (7-11 лет)	520	200	992