

УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий обязанности начальника лагеря

Ж.Г.Ерофеева /Ж.Г.Ерофеева/
"19" *сентября* 2026г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ.

1 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг		
Обед																						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	290/10	10,07	8,90	17,65	191,42	1,12	0,08	0,06	0,23	0,00	31,94	82,65	17,16	1,11	171,88	2,90	0,01	0,06	111	2017		
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	16,22	27,24	11,62	356,38	0,05	0,22	0,11	0,00	0,00	17,95	157,61	27,02	2,30	316,40	6,88	0,00	0,05	270	2017		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	300	6,36	10,87	42,80	295,35	20,77	0,24	0,21	0,07	0,16	82,45	171,65	59,00	2,45	1 527,97	17,10	0,00	0,07	128	2017		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0,22	0,04	0,76	4,80	5,00	0,01	0,01	0,03	0,00	2,80	5,20	4,00	0,20	58,00	0,40	0,00	0,00	71	2017		
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,43	0,02	30,81	132,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	0,00	1,89	0,00	1,23	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	2017		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,20	51,00	19,80	1,20	78,60	2,16	0,00	0,00	ГОСТ			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,00	0,10	0,05	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	2,34	141,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	1040	41,76	49,53	158,24	1 256,46	26,94	0,75	0,47	0,33	0,16	174,61	558,11	157,07	9,60	2 295,08	29,44	0,01	0,18				
Полдник																						
ФРУКТ	130	0,23	0,15	11,53	46,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2017		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	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	389	2017		
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	50	3,64	2,91	23,77	135,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	380	4,87	3,26	55,10	268,60	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	ГОСТ			
Ужин																						
ГУЛЯШ	100	10,78	25,99	2,84	288,66	1,06	0,27	0,08	0,01	0,00	13,52	106,83	18,07	1,22	263,28	5,54	0,00	0,04	260	2017		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,31	8,56	51,13	326,25	0,00	0,30	0,16	0,03	0,11	29,51	249,69	167,60	5,87	352,00	3,04	0,01	0,02	302	2017		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,20	3,90	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	12,60	4,20	0,30	42,30	0,90	0,00	0,01	71	2017		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	19,53	14,15	27,95	322,52	0,27	0,06	0,30	41,41	0,44	202,15	88,73	30,86	0,82	141,54	2,56	46,11	0,01	223	2017		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,20	51,00	19,80	1,20	78,60	2,16	0,00	0,00	ГОСТ			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,00	0,10	0,05	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	2,34	141,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	785	50,51	51,19	152,20	1 278,09	4,37	0,84	0,64	41,45	0,55	294,86	606,27	274,35	12,49	1 044,52	14,20	46,12	0,08				
Ужин 2																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	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	389	2017		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8,73	9,27	55,22	338,82	0,00	0,10	0,07	0,02	0,14	20,56	76,24	12,69	0,89	112,81	2,52	0,02	0,02	424	2017		
Итого за прием пищи:	320	9,73	9,47	75,02	424,82	4,00	0,12	0,07	0,02	0,14	34,56	90,24	20,69	3,69	112,81	2,52	0,02	0,02				
Всего за день:		106,87	113,45	440,56	3 227,97	39,31	1,73	1,18	41,80	0,85	518,03	1 268,62	460,11	28,58	3 452,41	46,16	46,15	0,28				

2 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг		
Завтрак																						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2017		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	0,01	0,09	0,10	0,00	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	15	2017		

ДЖЕМ (ИНД. УП)	20	0,14	0,04	12,42	48,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	250	9,10	5,20	47,11	272,50	0,65	0,19	0,15	0,02	0,00	145,69	195,27	52,33	1,47	288,57	13,50	0,00	0,01	182	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	50	3,64	2,91	23,77	135,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,20	51,00	19,80	1,20	78,60	2,16	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,00	0,10	0,05	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	2,34	141,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	695	28,54	27,71	152,91	977,26	0,90	0,40	0,33	0,12	0,00	452,47	493,69	116,45	6,05	560,37	15,66	0,01	0,02			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	4,77	3,35	22,53	139,84	11,32	0,14	0,12	0,24	0,00	32,03	82,01	34,23	2,00	791,92	7,52	0,00	0,05	18	2018	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,08	17,03	14,45	267,04	0,47	0,07	0,09	0,04	0,00	20,88	132,22	24,08	1,90	182,54	4,54	0,01	0,07	294	2017	
РИС ОТВАРНОЙ	200	5,13	7,85	53,91	306,83	0,00	0,05	0,04	0,04	0,13	16,47	103,68	35,15	0,75	76,84	1,05	0,01	0,04	304	2017	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,16	0,02	0,50	2,80	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,60	8,40	2,80	0,20	28,20	0,60	0,00	0,00	0,00	71	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М	200	0,19	0,06	21,11	85,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	0,00	1,53	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 12	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,20	51,00	19,80	1,20	78,60	2,16	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,00	0,10	0,05	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	2,34	141,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	940	32,79	30,77	167,10	1 077,68	13,79	0,47	0,34	0,32	0,13	111,83	467,31	145,79	8,39	1 300,21	15,87	0,02	0,16			
Полдник																					
ФРУКТ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2017
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	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	0,00	389	2017
ПИРОГ ВЫПЕЧНОЙ С КОНФИТОРОМ	60	3,48	4,80	21,68	143,48	0,00	0,05	0,04	0,02	0,09	8,11	30,26	4,95	0,35	44,48	1,01	0,01	0,01	0,01	ТТК 46	2017
Итого за прием пищи:	360	4,48	5,00	41,48	229,48	4,00	0,07	0,04	0,02	0,09	22,11	44,26	12,95	3,15	44,48	1,01	0,01	0,01			
Ужин																					
ПТИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ В ЯЙЦЕ	90	17,22	26,74	5,04	329,27	0,55	0,05	0,16	0,09	0,53	25,44	144,14	14,52	1,54	190,86	9,50	0,03	0,09	ТТК 48	2017	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,29	4,86	46,54	259,22	0,00	0,09	0,04	0,02	0,08	24,79	55,83	11,14	1,30	84,90	1,02	0,02	0,02	309	2017	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	0,00	71	2017
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	105/10	10,89	4,80	76,68	395,55	0,04	0,01	0,03	0,01	0,01	27,63	19,75	3,06	0,02	36,50	0,70	0,00	0,00	0,00	401	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,20	51,00	19,80	1,20	78,60	2,16	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,00	0,10	0,05	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	2,34	141,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	770	44,38	38,92	198,93	1 327,70	8,13	0,37	0,33	0,17	0,62	124,84	375,94	88,34	7,44	644,66	13,98	0,05	0,11			
Ужин 2																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	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	0,00	389	2017
ПИРОГ ВЫПЕЧНОЙ С КОНФИТОРОМ	60	3,48	4,80	21,68	143,48	0,00	0,05	0,04	0,02	0,09	8,11	30,26	4,95	0,35	44,48	1,01	0,01	0,01	0,01	ТТК 46	2017
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	280	4,48	5,00	41,48	229,48	4,00	0,07	0,04	0,02	0,09	22,11	44,26	12,95	3,15	44,48	1,01	0,01	0,01			
Всего за день:		114,67	107,40	601,90	3 841,60	30,82	1,38	1,08	0,65	0,93	733,36	1 425,46	376,48	28,18	2 594,20	47,53	0,10	0,31			

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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2017
ДЖЕМ (ИНД. УП)	20	0,14	0,04	12,42	48,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
КАША "ДРУЖБА"	250	7,36	4,67	41,75	239,40	0,65	0,12	0,15	0,02	0,00	142,03	164,12	40,72	0,93	250,73	12,57	0,00	0,02	175	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	50	3,64	2,91	23,77	135,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,20	51,00	19,80	1,20	78,60	2,16	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,00	0,10	0,05	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	2,34	141,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	665	19,84	18,33	147,55	834,96	0,69	0,32	0,24	0,02	0,00	184,81	312,54	94,34	5,21	496,13	14,73	0,00	0,02			
Обед																					
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	290/10/5	11,53	31,43	17,58	342,99	8,74	0,15	0,08	0,02	0,00	39,87	89,69	30,67	1,43	636,97	6,86	0,00	0,05	158	2004	
ПОДЖАРКА	115	18,98	49,85	2,52	535,26	1,71	0,47	0,14	0,02	0,00	14,45	188,47	30,37	2,10	458,65	9,84	0,00	0,09	251	2017	
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	200	0,04	5,61	0,06	50,79	0,00	0,00	0,01	0,03	0,11	16,57	3,29	1,76	0,10	1,72	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2017
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0,22	0,04	0,76	4,80	5,00	0,01	0,01	0,03	0,00	4,00	5,20	4,00	0,20	58,00	0,40	0,00	0,00	0,00	71	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	23,16	95,65	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	12,20	3,96	4,23	0,79	112,25	0,80	0,00	0,00	0,00	342	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,20	51,00	19,80	1,20	78,60	2,16	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,00	0,10	0,05	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	2,34	141,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	

Итого за прием пищи:	960	39,39	89,55	98,68	1 305,49	17,05	0,84	0,33	0,10	0,11	116,49	431,61	119,03	8,16	1 487,19	20,06	0,00	0,14				
Полдник																						
ФРУКТ	130	0,23	0,15	11,53	46,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2017	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2017
ПЕЧЕНЬЕ	45	2,70	3,46	26,39	181,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	375	3,93	3,81	57,72	313,85	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00			
Ужин																						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ	100	14,21	24,91	13,18	334,14	6,25	0,19	0,13	0,03	0,13	47,10	158,37	31,27	2,44	345,99	7,71	0,00	0,04	455	2006		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,14	6,23	25,36	170,29	12,80	0,14	0,10	0,04	0,11	19,09	85,39	33,35	1,48	909,96	8,00	0,00	0,05	310	2012		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,20	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	12,60	4,20	0,30	42,30	0,90	0,00	0,01	71	2017		
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ	100	5,52	15,12	47,14	346,48	0,08	0,06	0,09	0,03	0,18	38,63	63,85	10,28	0,58	99,99	4,24	0,00	0,01	ТТК	2017		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,20	51,00	19,80	1,20	78,60	2,16	0,00	0,00	ГОСТ			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,00	0,10	0,05	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	2,34	141,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	765	31,76	48,75	155,96	1 191,57	22,17	0,60	0,42	0,10	0,42	154,50	468,63	132,72	9,08	1 643,64	23,01	0,00	0,11				
Ужин 2																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	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	0,00	389	2017	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С СЫРОМ	100/2	9,18	9,84	55,22	345,88	0,00	0,10	0,08	0,03	0,14	35,52	84,24	13,25	0,91	114,57	2,52	0,02	0,02	424	2017		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	322	10,18	10,04	75,02	431,88	4,00	0,12	0,08	0,03	0,14	49,52	98,24	21,25	3,71	114,57	2,52	0,02	0,02				
Всего за день:		105,10	170,48	534,93	4 077,75	47,91	1,90	1,07	0,25	0,67	519,32	1 325,02	375,34	28,96	3 741,53	60,32	0,02	0,29				

4 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																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2017
ДЖЕМ (ИНД УП)	20	0,14	0,04	12,42	48,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	250	9,49	6,89	42,94	272,50	0,65	0,20	0,17	0,02	0,00	162,87	239,29	73,34	1,96	348,22	14,25	0,00	0,03	182	2017	
ЙОГУРТ БЗМЖ	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02	ГОСТ	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2017
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	50	3,64	2,91	23,77	135,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,20	51,00	19,80	1,20	78,60	2,16	0,00	0,00	ГОСТ		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,00	0,10	0,05	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	2,34	141,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	770	24,00	26,18	151,78	953,46	1,39	0,43	0,43	0,05	0,00	325,65	482,71	140,96	6,24	739,62	16,41	0,00	0,05			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	290/10/10	10,23	31,88	14,19	330,07	8,73	0,06	0,07	0,24	0,00	59,13	53,31	25,77	1,29	358,58	6,77	0,00	0,03	82	2017	
БЕФСТРОГАНОВ	100	12,35	35,31	5,86	400,04	1,52	0,30	0,10	0,03	0,00	28,87	131,19	21,50	1,43	320,13	8,06	0,00	0,06	250	2017	
ОВОЩИ С РИСОМ	200	4,77	4,62	38,82	217,61	5,50	0,09	0,08	1,48	0,08	71,59	139,71	54,44	1,96	360,33	7,20	0,01	0,09	40	2017	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,16	0,02	0,50	2,80	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,60	8,40	2,80	0,20	28,20	0,60	0,00	0,00	71	2017	
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,43	0,02	30,81	132,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	0,00	1,89	0,00	1,23	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,20	51,00	19,80	1,20	78,60	2,16	0,00	0,00	ГОСТ		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,00	0,10	0,05	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	2,34	141,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	960	36,40	74,31	144,78	1 359,03	17,75	0,66	0,34	1,75	0,08	203,66	473,61	154,40	8,42	1 288,07	24,79	0,01	0,18			
Полдник																					
ФРУКТ	120	0,96	0,24	9,00	45,60	0,07	0,04	0,01	0,00	0,00	42,00	20,40	13,20	0,12	186,00	0,00	0,00	0,18	338	2017	
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2017	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,20	4,40	27,58	166,40	0,00	0,06	0,03	0,01	0,06	9,86	36,29	6,07	0,43	53,82	1,17	0,01	0,01	415	2017	
Итого за прием пищи:	370	6,13	4,83	56,17	295,42	0,07	0,13	0,07	0,02	0,06	51,86	56,69	19,27	0,55	239,82	1,17	0,01	0,19			
Ужин																					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	12,78	5,73	14,94	162,23	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	12,24	46,49	14,96	1,07	56,75	0,65	0,00	0,00	234	2017	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	300	6,36	10,87	42,80	295,35	20,77	0,24	0,21	0,07	0,16	82,45	171,65	59,00	2,45	1 527,97	17,10	0,00	0,07	128	2017	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	71	2017	
БЛИНЧИКИ С ЯБЛОКОМ П/Ф	70	4,35	4,23	15,35	112,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017	

ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,20	51,00	19,80	1,20	78,60	2,16	0,00	0,00	ГОСТ		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,00	0,10	0,05	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	2,34	141,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	835	32,47	23,35	143,76	913,85	28,31	0,50	0,33	0,12	0,16	141,67	374,38	133,58	-8,10	1 917,12	20,51	0,00	-0,07			
Ужин 2																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	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	389	2017	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8,73	9,27	55,22	338,82	0,00	0,10	0,07	0,02	0,14	20,56	76,24	12,69	0,89	112,81	2,52	0,02	0,02	424	2017	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	320	9,73	9,47	75,02	424,82	4,00	0,12	0,07	0,02	0,14	34,56	90,24	20,69	3,69	112,81	2,52	0,02	0,02			
Всего за день:		108,73	138,14	571,51	3 946,58	97,05	1,84	1,24	1,96	0,44	757,40	1 477,63	468,90	27,00	4 297,44	65,40	0,04	0,51			

5 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2017	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	0,01	0,09	0,10	0,00	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	15	2017	
ДЖЕМ (ИНД УП)	20	0,14	0,04	12,42	48,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	7,22	4,39	52,21	278,12	0,65	0,06	0,15	0,02	0,00	142,53	165,11	39,79	0,66	237,02	11,97	0,01	0,03	174	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017	
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	50	3,64	2,91	23,77	135,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,20	51,00	19,80	1,20	78,60	2,16	0,00	0,00	ГОСТ		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,00	0,10	0,05	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	2,34	141,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	695	26,66	26,90	158,01	982,88	0,90	0,27	0,33	0,12	0,00	449,31	463,53	103,91	5,24	508,82	14,13	0,02	0,04			
Всего за день:		26,66	26,90	158,01	982,88	0,90	0,27	0,33	0,12	0,00	449,31	463,53	103,91	5,24	508,82	14,13	0,02	0,04			

6 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	290/10/5	11,66	31,95	20,43	359,33	7,77	0,15	0,08	0,24	0,00	39,04	91,40	33,43	1,36	611,36	6,73	0,00	0,05	96	2017	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	13,13	34,73	27,91	477,79	14,04	0,39	0,20	0,51	0,00	44,59	196,51	57,47	2,85	1 165,14	14,24	0,00	0,11	259	2017	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,20	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	12,60	4,20	0,30	42,30	0,90	0,00	0,01	71	2017	
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М	200	0,19	0,06	21,11	85,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	0,00	1,53	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	ТТК 12	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,20	51,00	19,80	1,20	78,60	2,16	0,00	0,00	ГОСТ		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,00	0,10	0,05	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	2,34	141,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	955	33,68	69,23	124,80	1 202,49	24,81	0,75	0,37	0,75	0,00	128,38	441,51	144,63	8,05	2 039,51	24,03	0,00	0,17			
Полдник																					
ФРУКТ	130	0,23	0,15	11,53	46,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2017	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	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	389	2017	
ПИРОГ ВЫПЕЧНОЙ С КОНФИТУРОМ	60	3,48	4,80	21,68	143,48	0,00	0,05	0,04	0,02	0,09	8,11	30,26	4,95	0,35	44,48	1,01	0,01	0,01	ТТК 46	2017	
Итого за прием пищи:	390	4,71	5,15	53,01	276,28	4,00	0,07	0,04	0,02	0,09	22,11	44,26	12,95	3,15	44,48	1,01	0,01	0,01			
Ужин																					
ГУЛЯШ	100	13,66	15,56	2,93	206,36	1,53	0,04	0,09	0,05	0,00	19,67	108,31	14,48	1,16	193,08	5,10	0,02	0,08	260	2017	
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	200	0,04	5,61	0,06	50,79	0,00	0,00	0,01	0,03	0,11	16,57	3,29	1,76	0,10	1,72	0,00	0,00	0,00	309	2017	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0,22	0,04	0,76	4,80	5,00	0,01	0,01	0,03	0,00	2,80	5,20	4,00	0,20	58,00	0,40	0,00	0,00	71	2017	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	19,53	14,15	27,95	322,52	0,27	0,06	0,30	41,41	0,44	202,15	88,73	30,86	0,82	141,54	2,56	46,11	0,01	223	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,20	51,00	19,80	1,20	78,60	2,16	0,00	0,00	ГОСТ		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,00	0,10	0,05	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	2,34	141,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	775	42,10	37,82	101,23	920,93	6,84	0,31	0,50	41,52	0,55	283,97	353,95	104,72	6,56	639,74	10,22	46,13	0,09			
Ужин 2																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	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	389	2017	

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	250	9,49	6,89	42,94	272,50	0,65	0,20	0,17	0,02	0,00	154,59	237,60	72,84	1,90	347,99	14,25	0,00	0,03	182	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	50	3,64	2,91	23,77	135,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,20	51,00	19,80	1,20	78,60	2,16	0,00	0,00	ГОСТ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,00	0,10	0,05	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	2,34	141,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	665	21,97	20,55	148,74	868,06	0,69	0,40	0,26	0,02	0,00	197,37	386,02	126,46	6,18	593,39	16,41	0,00	0,03		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ С КУРОИ	290/10	11,54	10,40	22,40	230,01	11,45	0,18	0,17	0,27	0,26	41,78	150,31	41,08	2,09	895,79	11,37	0,00	0,10	97	2017
БЕФСТРОГАНОВ	100	12,35	35,31	5,96	400,04	1,52	0,30	0,10	0,03	0,00	28,87	131,19	21,50	1,43	320,13	8,06	0,00	0,06	375	1996
РИС ОТВАРНОЙ	200	5,13	7,85	53,91	306,83	0,00	0,05	0,04	0,04	0,13	16,47	103,68	35,15	0,75	76,84	1,05	0,01	0,04	304	2017
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,24	0,03	0,75	4,20	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	12,60	4,20	0,30	42,30	0,90	0,00	0,01	71	2017
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,43	0,02	30,81	132,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	0,00	1,89	0,00	1,23	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,20	51,00	19,80	1,20	78,60	2,16	0,00	0,00	ГОСТ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,00	0,10	0,05	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	2,34	141,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	940	38,15	56,07	168,33	1 349,59	15,97	0,74	0,40	0,34	0,39	133,49	538,78	151,82	8,11	1 555,89	23,54	0,01	0,21		
Полдник																				
ФРУКТ	130	0,23	0,15	11,53	46,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2017
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	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	389	2017
ПЕЧЕНЬЕ	45	3,38	4,32	32,99	226,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	375	4,61	4,67	64,32	359,11	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		
Ужин																				
КОТЛЕТА "ОСОБАЯ"	100	15,88	20,77	13,94	306,05	0,00	0,14	0,10	0,00	0,00	17,66	160,72	28,80	2,58	305,08	6,19	0,00	0,04	269	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	220	4,77	7,14	32,26	212,98	15,67	0,18	0,17	0,05	0,10	61,28	128,89	44,45	1,84	1 152,23	12,85	0,00	0,05	128	2017
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	1,83	3,21	7,75	68,32	16,93	0,02	0,03	0,04	0,00	44,29	30,37	15,29	0,94	195,67	3,11	0,00	0,01	139	2017
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	71	2017
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ	100	5,52	15,12	47,14	346,48	0,08	0,06	0,09	0,03	0,18	38,63	63,85	10,28	0,58	99,99	4,24	0,00	0,01	ТТК	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,20	51,00	19,80	1,20	78,60	2,16	0,00	0,00	ГОСТ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,00	0,10	0,05	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	2,34	141,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	865	36,98	48,76	171,76	1 277,49	40,22	0,62	0,49	0,17	0,28	208,84	540,05	158,44	10,52	2 085,37	29,15	0,00	0,11		
Ужин 2																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	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	389	2017
ПИРОГ ВЫПЕЧНОЙ С КОНФИТОРОМ	60	3,48	4,80	21,68	143,48	0,00	0,05	0,04	0,02	0,09	8,11	30,26	4,95	0,35	44,48	1,01	0,01	0,01	ТТК 46	2017
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	280	4,48	5,00	41,48	229,48	4,00	0,07	0,04	0,02	0,09	22,11	44,26	12,95	3,15	44,48	1,01	0,01	0,01		
Всего за день:		106,19	135,05	594,63	4 083,73	64,88	1,85	1,19	0,55	0,76	575,81	1 523,11	457,67	30,76	4 279,13	70,11	0,02	0,36		

9 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2017
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	0,01	0,09	0,10	0,00	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	15	2017
ДЖЕМ (ИНД УП)	20	0,14	0,04	12,42	48,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	7,22	4,39	52,21	278,12	0,65	0,06	0,15	0,02	0,00	142,53	165,11	39,79	0,66	237,02	11,97	0,01	0,03	182	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	50	3,64	2,91	23,77	135,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,20	51,00	19,80	1,20	78,60	2,16	0,00	0,00	ГОСТ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,00	0,10	0,05	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	2,34	141,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	700	26,69	31,03	158,05	1 020,28	0,90	0,27	0,33	0,12	0,00	449,31	463,53	103,91	5,24	508,82	14,13	0,02	0,04		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРОИ	290/10	10,27	9,05	21,51	209,06	7,04	0,14	0,09	0,23	0,00	36,64	112,56	30,80	1,57	580,02	6,43	0,00	0,07	112	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	16,22	27,24	11,62	356,38	0,05	0,22	0,11	0,00	0,00	17,95	157,61	27,02	2,30	316,40	6,88	0,00	0,05	270	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,31	8,56	51,13	326,25	0,00	0,30	0,16	0,03	0,11	29,51	249,69	167,60	5,87	352,00	3,04	0,01	0,02	302	2017
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	71	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М	200	0,19	0,06	21,11	85,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	0,00	1,53	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	ТТК 12	2017

БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,20	51,00	19,80	1,20	78,60	2,16	0,00	0,00	ГОСТ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,00	0,10	0,05	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	2,34	141,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	940	46,78	47,43	161,11	1 260,06	14,59	0,88	0,45	0,31	0,11	126,15	668,66	280,95	13,58	1 556,13	19,11	0,01	0,14		
Полдник																				
ФРУКТ	120	0,96	0,24	9,00	45,60	0,07	0,04	0,01	0,00	0,00	42,00	20,40	13,20	0,12	186,00	0,00	0,00	0,18	338	2017
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,20	4,40	27,56	166,40	0,00	0,06	0,03	0,01	0,06	9,86	36,29	6,07	0,43	53,82	1,17	0,01	0,01	415	2017
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	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	389	2017
Итого за прием пищи:	370	6,16	4,84	56,38	298,00	49,60	0,15	0,07	0,02	0,06	65,86	70,69	27,27	3,35	239,82	1,17	0,01	0,19		
Ужин																				
МЯСО КУРИНОЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/50	12,54	10,94	3,91	169,43	0,77	0,02	0,01	0,03	0,02	19,87	16,39	3,86	0,25	52,11	1,57	0,00	0,00	290	2017
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	200	0,04	5,61	0,06	50,79	0,00	0,00	0,01	0,03	0,11	16,57	3,29	1,76	0,10	1,72	0,00	0,00	0,00	309	2017
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,20	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	12,60	4,20	0,30	42,30	0,90	0,00	0,01	71	2017
БЛИНЧИКИ С ЯБЛОКОМ П/Ф	70	4,35	4,23	15,35	112,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,20	51,00	19,80	1,20	78,60	2,16	0,00	0,00	ГОСТ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,00	0,10	0,05	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	2,34	141,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	735	25,82	23,27	89,60	673,49	3,81	0,23	0,12	0,06	0,13	86,12	180,72	63,44	4,93	341,53	4,63	0,00	0,01		
Ужин 2																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	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	389	2017
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8,73	9,27	55,22	338,82	0,00	0,10	0,07	0,02	0,14	20,56	76,24	12,69	0,89	112,81	2,52	0,02	0,02	424	2017
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	320	9,73	9,47	75,02	424,82	4,00	0,12	0,07	0,02	0,14	34,56	90,24	20,69	3,69	112,81	2,52	0,02	0,02		
Всего за день:		116,18	116,04	540,16	3 676,65	72,90	1,65	1,04	0,53	0,44	762,00	1 473,84	496,26	30,79	2 759,11	41,56	0,06	0,40		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2017
ДЖЕМ (ИНД УП)	20	0,14	0,04	12,42	48,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	250	7,39	4,26	39,51	225,45	0,65	0,07	0,15	0,02	0,00	140,51	120,07	21,26	0,47	233,45	11,25	0,00	0,01	181	2017
ЙОГУРТ БЗМЖ	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02	ГОСТ	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	50	3,64	2,91	23,77	135,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,20	51,00	19,80	1,20	78,60	2,16	0,00	0,00	ГОСТ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,00	0,10	0,05	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	2,34	141,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	770	21,90	23,55	148,35	906,41	1,39	0,30	0,41	0,05	0,00	303,29	363,49	88,88	4,75	624,85	13,41	0,00	0,03		
Всего за день:		21,90	23,55	148,35	906,41	1,39	0,30	0,41	0,05	0,00	303,29	363,49	88,88	4,75	624,85	13,41	0,00	0,03		

ООО "МАКСИМУМ"

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	919,87	1 075,45	4 566,65	31 626,80	431,08	13,78	9,71	88,70	5,27	5 732,54	11 772,16	3 618,37	239,29	27 930,80	442,44	92,64	2,78		
Среднее значение за период	65,71	76,82	326,19	2 259,06	30,79	0,98	0,69	6,34	0,38	409,47	840,87	258,46	17,09	1 995,06	31,60	6,62	0,20		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
7-11, 12-18	668	959	378	789	304

Нормативная документация:

1. СанПин 2.3./2.4.3590-20
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лапиной
4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт" : Питание детей в школе 2024г. версия 1.2.9 г. Санкт- Петербург
5. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2011г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
6. Приказ № 315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР.
7. МР 2.4.0179-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений"

Директор ООО "Максимум"

