МОУ Филипповская оош
оздоровительный лагерь с дневным пребыванием

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы_____/Железнякова И.А./

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Железнякова Ирина Александровна

Подписан: Железнякова Ирина Александровна
DN: ИНН=761800297310, СНИЛС=04527876886, E=upravlenie-lubim@yandex.ru, C=RU, S=Ярославская область, L=Любим, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ФИЛИППОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА, G=Ирина Александровна, SN=Железнякова, CN=Железнякова Ирина Александровна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.05.31 07:11:17+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.4

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	6,4	41,1	247,5	0,1	0	0,1	1,5	11,0	8,6	48	1,1	209	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,62	5,96	0	73,03	0,01	0	0,06	0,13	176,88	7,37	100,5	0,2	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
Итого за прием пищи:	**430**	**13,32**	**13,26**	**84,7**	**511,93**	**0,11**	**0**	**0,16**	**1,63**	**205,18**	**21,77**	**172,3**	**1,6**		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/20	5,4	9,8	13,2	172,9	0	8,0	0,2	0,4	56,3	27,3	80,9	1,6	76	2008
ПЛОВ	200	15,4	16,8	41,3	378,6	0	1,3	0,2	3,5	16,9	42,3	180,3	2,2	265	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	15,7	62,7	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	**735**	**23,4**	**27,0**	**87,2**	**695,8**	**0,1**	**9,3**	**0,4**	**4,8**	**86,6**	**78,6**	**296,0**	**5,4**		
Всего за день:		**36,72**	**40,26**	**171,9**	**1207,73**	**0,21**	**9,3**	**0,56**	**6,43**	**291,78**	**100,37**	**468,3**	**7,0**		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	55	10,0	27,7	24,4	389,0	0,1	0,1	0,3	0,6	225,4	14,1	149,2	0,7	1	2008
КАША "ДРУЖБА"	200/5	8,8	8,7	45,0	293,1	0,2	0,8	0	0,9	163,0	46,9	194,4	1,2	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	3,6	24,9	152,2	0	0,5	0	0	115,2	42,6	119,2	1,7	397	2012
Итого за прием пищи:	**460**	**23,4**	**40,0**	**94,3**	**834,3**	**0,3**	**1,4**	**0,3**	**1,5**	**503,6**	**103,6**	**462,8**	**3,6**		
Обед															
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,7	8,0	16,2	159,6	0	1,5	0,2	2,8	22,8	15,3	56,1	1,1	105	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,4	20,1	32,4	376,1	0,2	16,5	0,2	3,0	33,6	58,7	216,4	3,4	258	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	**700**	**24,9**	**28,7**	**93,5**	**732,3**	**0,31**	**20,0**	**0,4**	**6,8**	**70,6**	**85,6**	**311,3**	**7,1**		
Всего за день:		**48,3**	**68,7**	**187,8**	**1566,6**	**0,61**	**21,4**	**0,7**	**8,3**	**574,2**	**189,2**	**774,1**	**10,7**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	3,1	12,2	20,7	204,3	0	0	0,1	0,3	9,2	5,2	28,5	0,4	1	2008
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	8,1	7,5	43,1	273,4	0,2	0,5	0	1,4	110,0	47,9	171,5	1,5	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	15,7	62,7	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	**460**	**11,2**	**19,7**	**79,5**	**540,4**	**0,2**	**0,5**	**0,1**	**1,7**	**125,4**	**54,5**	**200,0**	**1,9**		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И МЯСОМ	250/10	13,4	8,5	28,6	245,3	0,3	5,0	0,2	6,0	53,0	52,3	146,7	3,6	99	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,6	34,9	210,8	0,1	0	0	1,2	9,3	7,4	40,9	0,9	209	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	10,9	6,0	10,4	139,0	0,1	0,1	0	2,3	26,1	32,3	143,5	0,7	239	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ № 348	50	0,5	2,5	3,4	38,7	0	1,0	0,1	0,3	7,8	5,5	9,6	0,2	348	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	**780**	**33,8**	**23,2**	**114,1**	**801,4**	**0,62**	**10,1**	**0,3**	**10,9**	**117,4**	**113,1**	**389,5**	**9,8**		
Всего за день:		**45,0**	**42,9**	**193,6**	**1341,8**	**0,82**	**10,6**	**0,4**	**12,6**	**242,8**	**167,6**	**589,5**	**11,7**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	6,6	14,6	15,5	219,6	0	0,1	0,2	0,3	166,9	10,3	112,3	0,5	3	2008
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	7,1	6,7	39,6	246,0	0,1	0,5	0	1,2	111,2	18,4	103,6	0,5	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432	2008
Итого за прием пищи:	**440**	**15,2**	**22,6**	**77,5**	**572,6**	**0,12**	**1,6**	**0,21**	**1,5**	**339,1**	**35,7**	**260,9**	**2,0**		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СО СМЕТАНОЙ	250/10/20	6,2	11,0	21,0	217,1	0,1	6,7	0,2	2,4	40,4	32,2	100,1	1,5	91	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	8,6	38,9	247,0	0	0	0,1	0,4	9,9	24,6	75,4	0,5	325	2008
ГУЛЯШ	50/50	14,7	16,8	5,9	234,0	0	1,5	0,2	2,7	15,0	21,1	132,3	2,1	259	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	4,8	4	7,4	0,7	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	**785**	**27,5**	**36,8**	**97,8**	**840,2**	**0,2**	**8,2**	**0,5**	**6,4**	**77,3**	**89,5**	**350,0**	**6,4**		
Всего за день:		**42,7**	**59,4**	**175,3**	**1412,8**	**0,32**	**9,8**	**0,71**	**7,9**	**416,4**	**125,2**	**610,9**	**8,4**		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,4	9,2	15,5	153,4	0	0	0,1	0,2	6,9	3,9	21,4	0,3	1	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С САХАРОМ	180/10/7	6,1	9,7	34,4	247,6	0,2	0	0,1	3,5	20,9	90,6	135,6	3,3	181	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
Итого за прием пищи:	**427**	**8,5**	**18,9**	**78,1**	**513,8**	**0,2**	**0**	**0,2**	**3,7**	**39,4**	**96,4**	**161,3**	**3,6**		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	3,7	4,1	19,4	128,8	0,1	9,6	0,2	0,5	30,2	30,8	87,1	1,5	92	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,6	34,9	210,8	0,1	0	0	1,2	9,3	7,4	40,9	0,9	209	2008
ШНИЦЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	50	8,9	11,7	9,2	176,4	0	0,8	0	2,4	10,6	13,4	85,2	1,3	271	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	**690**	**21,6**	**22,0**	**100,3**	**683,6**	**0,32**	**14,4**	**0,2**	**5,2**	**71,3**	**67,2**	**262,0**	**8,1**		
Всего за день:		**30,1**	**40,9**	**178,4**	**1197,4**	**0,52**	**14,4**	**0,4**	**8,9**	**110,7**	**163,6**	**423,3**	**11,7**		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	24,6	17,7	42,4	430,1	0	0,3	0,1	2,6	229,6	31,6	271,1	0,7	237	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	4,8	4	7,4	0,7	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**365**	**24,8**	**17,7**	**57,4**	**490,6**	**0**	**0,3**	**0,1**	**2,6**	**234,4**	**35,6**	**278,5**	**1,4**		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/10/20	5,2	7,9	10,0	132,1	0	13,1	0,2	2,4	42,4	26,0	71,6	1,5	84	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,6	9,6	31,1	227,8	0,2	15,1	0,1	0,4	49,0	41,9	120,8	1,7	335	2008
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	80	9,0	12,1	7,9	176,5	0	0,4	0	2,4	7,9	13,9	88,1	1,2	284	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	**800**	**21,6**	**30,2**	**93,9**	**733,0**	**0,31**	**30,6**	**0,3**	**6,2**	**113,5**	**93,4**	**319,3**	**7,0**		
Всего за день:		**46,4**	**47,9**	**151,3**	**1223,6**	**0,31**	**30,9**	**0,4**	**8,8**	**347,9**	**129,0**	**597,8**	**8,4**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,4	9,2	15,5	153,4	0	0	0,1	0,2	6,9	3,9	21,4	0,3	1	2008
КАША "ДРУЖБА"	200/5	8,8	8,7	45,0	293,1	0,2	0,8	0	0,9	163,0	46,9	194,4	1,2	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432	2008
Итого за прием пищи:	**435**	**12,7**	**19,2**	**82,9**	**553,5**	**0,22**	**1,8**	**0,11**	**1,1**	**230,9**	**57,8**	**260,8**	**2,5**		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/10	6,3	8,1	22,3	188,0	0,1	8,1	0,2	2,7	33,2	30,6	92,4	1,7	100	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	8,6	38,9	247,0	0	0	0,1	0,4	9,9	24,6	75,4	0,5	325	2008
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	9,3	12,3	7,9	178,0	0	0	0	2,4	6,3	9,8	77,0	1,2	272	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ № 348	50	0,5	2,5	3,4	38,7	0	1,0	0,1	0,3	7,8	5,5	9,6	0,2	348	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	4,8	4	7,4	0,7	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**765**	**22,7**	**31,9**	**104,5**	**793,8**	**0,2**	**9,1**	**0,4**	**6,7**	**69,2**	**82,1**	**296,6**	**5,9**		
Всего за день:		**35,4**	**51,1**	**187,4**	**1347,3**	**0,42**	**10,9**	**0,51**	**7,8**	**300,1**	**139,9**	**557,4**	**8,4**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	6,6	14,6	15,5	219,6	0	0,1	0,2	0,3	166,9	10,3	112,3	0,5	3	2008
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	5,6	6,7	40,6	246,5	0	0,5	0	0,3	107,0	31,0	129,1	0,5	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	3,6	24,9	152,2	0	0,5	0	0	115,2	42,6	119,2	1,7	397	2012
Итого за прием пищи:	**440**	**16,8**	**24,9**	**81,0**	**618,3**	**0**	**1,1**	**0,2**	**0,6**	**389,1**	**83,9**	**360,6**	**2,7**		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СО СМЕТАНОЙ	250/10/20	6,2	11,0	21,0	217,1	0,1	6,7	0,2	2,4	40,4	32,2	100,1	1,5	91	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,6	34,9	210,8	0,1	0	0	1,2	9,3	7,4	40,9	0,9	209	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ПО-ДОМАШНЕМУ	80	10,5	12,1	9,7	188,5	0,1	0,8	0	3,8	41,2	33,8	157,6	1,0	239	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	**750**	**25,7**	**29,3**	**102,4**	**784,0**	**0,42**	**11,5**	**0,2**	**8,5**	**112,1**	**89,0**	**347,4**	**7,8**		
Всего за день:		**42,5**	**54,2**	**183,4**	**1402,3**	**0,42**	**12,6**	**0,4**	**9,1**	**501,2**	**172,9**	**708,0**	**10,5**		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,4	9,2	15,5	153,4	0	0	0,1	0,2	6,9	3,9	21,4	0,3	1	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,6	7,3	24,4	186,8	0,1	0,6	0	0,5	135,7	17,9	106,5	0,5	112	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432	2008
Итого за прием пищи:	**480**	**9,5**	**17,8**	**62,3**	**447,2**	**0,12**	**1,6**	**0,11**	**0,7**	**203,6**	**28,8**	**172,9**	**1,8**		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ С МЯСОМ20	250/10	6,3	8,3	22,2	189,0	0,1	8,1	0,2	2,8	26,8	36,1	104,0	1,7	98	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,6	9,6	31,1	227,8	0,2	15,1	0,1	0,4	49,0	41,9	120,8	1,7	335	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,2	11,8	4,7	179,1	0	0,5	0,1	0,4	19,3	15,1	108,9	1,5	278	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	4,8	4	7,4	0,7	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	**795**	**25,9**	**30,1**	**90,0**	**738,0**	**0,4**	**23,7**	**0,4**	**4,5**	**107,1**	**104,7**	**375,9**	**7,2**		
Всего за день:		**35,4**	**47,9**	**152,3**	**1185,2**	**0,52**	**25,3**	**0,51**	**5,2**	**310,7**	**133,5**	**548,8**	**9,0**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	24,6	17,7	42,4	430,1	0	0,3	0,1	2,6	229,6	31,6	271,1	0,7	237	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	4,8	4	7,4	0,7	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**365**	**24,8**	**17,7**	**57,4**	**490,6**	**0**	**0,3**	**0,1**	**2,6**	**234,4**	**35,6**	**278,5**	**1,4**		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/20	5,6	10,7	14,3	185,3	0	8,5	0,2	2,5	57,9	29,8	84,3	1,6	76	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,1	11,4	31,9	258,7	0,2	0	0,1	4,1	21,3	104,7	156,8	3,6	323	2008
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	9,3	12,3	7,9	178,0	0	0	0	2,4	6,3	9,8	77,0	1,2	272	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ № 348	50	0,5	2,5	3,4	38,7	0	1,0	0,1	0,3	7,8	5,5	9,6	0,2	348	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	**770**	**26,1**	**37,5**	**94,3**	**828,3**	**0,32**	**13,5**	**0,4**	**10,4**	**114,5**	**165,4**	**376,5**	**11,0**		
Всего за день:		**50,9**	**55,2**	**151,7**	**1318,9**	**0,32**	**13,8**	**0,5**	**13,0**	**348,9**	**201,0**	**655,0**	**12,4**		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	6,6	14,6	15,5	219,6	0	0,1	0,2	0,3	166,9	10,3	112,3	0,5	3	2008
КАША "ДРУЖБА"	200/5	8,8	8,7	45,0	293,1	0,2	0,8	0	0,9	163,0	46,9	194,4	1,2	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	3,6	24,9	152,2	0	0,5	0	0	115,2	42,6	119,2	1,7	397	2012
Итого за прием пищи:	**440**	**20,0**	**26,9**	**85,4**	**664,9**	**0,2**	**1,4**	**0,2**	**1,2**	**445,1**	**99,8**	**425,9**	**3,4**		
Обед															
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/10	5,7	8,0	16,2	159,6	0	1,5	0,2	2,8	22,8	15,3	56,1	1,1	105	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,4	20,1	32,4	376,1	0,2	16,5	0,2	3,0	33,6	58,7	216,4	3,4	258	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
Итого за прием пищи:	**700**	**24,9**	**28,7**	**93,5**	**732,3**	**0,31**	**20,0**	**0,4**	**6,8**	**70,6**	**85,6**	**311,3**	**7,1**		
Всего за день:		**44,9**	**55,6**	**178,9**	**1397,2**	**0,51**	**21,4**	**0,6**	**8,0**	**515,7**	**185,4**	**737,2**	**10,5**		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	3,1	12,2	20,7	204,3	0	0	0,1	0,3	9,2	5,2	28,5	0,4	1	2008
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	8,1	7,5	43,1	273,4	0,2	0,5	0	1,4	110,0	47,9	171,5	1,5	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432	2008
Итого за прием пищи:	**445**	**12,7**	**21,0**	**86,2**	**584,7**	**0,22**	**1,5**	**0,11**	**1,7**	**180,2**	**60,1**	**245,0**	**2,9**		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И МЯСОМ	250/10	13,4	8,5	28,6	245,3	0,3	5,0	0,2	6,0	53,0	52,3	146,7	3,6	99	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,6	34,9	210,8	0,1	0	0	1,2	9,3	7,4	40,9	0,9	209	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	10,9	6,0	10,4	139,0	0,1	0,1	0	2,3	26,1	32,3	143,5	0,7	239	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ № 348	50	0,5	2,5	3,4	38,7	0	1,0	0,1	0,3	7,8	5,5	9,6	0,2	348	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	**780**	**32,8**	**23,0**	**122,5**	**828,2**	**0,6**	**6,1**	**0,3**	**10,7**	**115,0**	**107,0**	**379,8**	**7,0**		
Всего за день:		**45,5**	**44,0**	**208,7**	**1412,9**	**0,82**	**7,6**	**0,41**	**12,4**	**295,2**	**167,1**	**624,8**	**9,9**		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	6,6	14,6	15,5	219,6	0	0,1	0,2	0,3	166,9	10,3	112,3	0,5	3	2008
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	7,1	6,7	39,6	246,0	0,1	0,5	0	1,2	111,2	18,4	103,6	0,5	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	3,6	24,9	152,2	0	0,5	0	0	115,2	42,6	119,2	1,7	397	2012
Итого за прием пищи:	**440**	**18,3**	**24,9**	**80,0**	**617,8**	**0,1**	**1,1**	**0,2**	**1,5**	**393,3**	**71,3**	**335,1**	**2,7**		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СО СМЕТАНОЙ	250/10/20	6,2	11,0	21,0	217,1	0,1	6,7	0,2	2,4	40,4	32,2	100,1	1,5	91	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	8,6	38,9	247,0	0	0	0,1	0,4	9,9	24,6	75,4	0,5	325	2008
ГУЛЯШ	50/50	14,7	16,8	5,9	234,0	0	1,5	0,2	2,7	15,0	21,1	132,3	2,1	259	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	4,8	4	7,4	0,7	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	**785**	**27,5**	**36,8**	**97,8**	**840,2**	**0,2**	**8,2**	**0,5**	**6,4**	**77,3**	**89,5**	**350,0**	**6,4**		
Всего за день:		**45,8**	**61,7**	**177,8**	**1458,0**	**0,3**	**9,3**	**0,7**	**7,9**	**470,6**	**160,8**	**685,1**	**9,1**		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,4	9,2	15,5	153,4	0	0	0,1	0,2	6,9	3,9	21,4	0,3	1	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С САХАРОМ	180/10/7	6,1	9,7	34,4	247,6	0,2	0	0,1	3,5	20,9	90,6	135,6	3,3	181	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
Итого за прием пищи:	**427**	**8,5**	**18,9**	**78,1**	**513,8**	**0,2**	**0**	**0,2**	**3,7**	**39,4**	**96,4**	**161,3**	**3,6**		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	3,7	4,1	19,4	128,8	0,1	9,6	0,2	0,5	30,2	30,8	87,1	1,5	92	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,6	34,9	210,8	0,1	0	0	1,2	9,3	7,4	40,9	0,9	209	2008
ШНИЦЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	50	8,9	11,7	9,2	176,4	0	0,8	0	2,4	10,6	13,4	85,2	1,3	271	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	**690**	**21,6**	**22,0**	**100,3**	**683,6**	**0,32**	**14,4**	**0,2**	**5,2**	**71,3**	**67,2**	**262,0**	**8,1**		
Всего за день:		**30,1**	**40,9**	**178,4**	**1197,4**	**0,52**	**14,4**	**0,4**	**8,9**	**110,7**	**163,6**	**423,3**	**11,7**		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	24,6	17,7	42,4	430,1	0	0,3	0,1	2,6	229,6	31,6	271,1	0,7	237	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	4,8	4	7,4	0,7	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**365**	**24,8**	**17,7**	**57,4**	**490,6**	**0**	**0,3**	**0,1**	**2,6**	**234,4**	**35,6**	**278,5**	**1,4**		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/10/20	5,2	7,9	10,0	132,1	0	13,1	0,2	2,4	42,4	26,0	71,6	1,5	84	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,6	9,6	31,1	227,8	0,2	15,1	0,1	0,4	49,0	41,9	120,8	1,7	335	2008
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	80	9,0	12,1	7,9	176,5	0	0,4	0	2,4	7,9	13,9	88,1	1,2	284	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	**800**	**21,6**	**30,2**	**93,9**	**733,0**	**0,31**	**30,6**	**0,3**	**6,2**	**113,5**	**93,4**	**319,3**	**7,0**		
Всего за день:		**46,4**	**47,9**	**151,3**	**1223,6**	**0,31**	**30,9**	**0,4**	**8,8**	**347,9**	**129,0**	**597,8**	**8,4**		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,4	9,2	15,5	153,4	0	0	0,1	0,2	6,9	3,9	21,4	0,3	1	2008
КАША "ДРУЖБА"	200/5	8,8	8,7	45,0	293,1	0,2	0,8	0	0,9	163,0	46,9	194,4	1,2	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432	2008
Итого за прием пищи:	**435**	**12,7**	**19,2**	**82,9**	**553,5**	**0,22**	**1,8**	**0,11**	**1,1**	**230,9**	**57,8**	**260,8**	**2,5**		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250/10	5,8	8,2	21,0	181,3	0,1	10,9	0,2	2,5	27,5	36,0	101,4	1,8	92	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	8,6	38,9	247,0	0	0	0,1	0,4	9,9	24,6	75,4	0,5	325	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	50	9,3	12,3	7,9	178,0	0	0	0	2,4	6,3	9,8	77,0	1,2	272	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ № 348	50	0,5	2,5	3,4	38,7	0	1,0	0,1	0,3	7,8	5,5	9,6	0,2	348	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	4,8	4	7,4	0,7	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	**765**	**22,2**	**32,0**	**103,2**	**787,1**	**0,2**	**11,9**	**0,4**	**6,5**	**63,5**	**87,5**	**305,6**	**6,0**		
Всего за день:		**34,9**	**51,2**	**186,1**	**1340,6**	**0,42**	**13,7**	**0,51**	**7,6**	**294,4**	**145,3**	**566,4**	**8,5**		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	6,6	14,6	15,5	219,6	0	0,1	0,2	0,3	166,9	10,3	112,3	0,5	3	2008
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	5,6	6,7	40,6	246,5	0	0,5	0	0,3	107,0	31,0	129,1	0,5	184	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
Итого за прием пищи:	**440**	**12,2**	**21,3**	**84,3**	**578,9**	**0**	**0,6**	**0,2**	**0,6**	**285,5**	**43,2**	**245,7**	**1,0**		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СО СМЕТАНОЙ	250/10/20	6,2	11,0	21,0	217,1	0,1	6,7	0,2	2,4	40,4	32,2	100,1	1,5	91	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,6	34,9	210,8	0,1	0	0	1,2	9,3	7,4	40,9	0,9	209	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ПО-ДОМАШНЕМУ	80	10,5	12,1	9,7	188,5	0,1	0,8	0	3,8	41,2	33,8	157,6	1,0	239	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	**750**	**25,7**	**29,3**	**102,4**	**784,0**	**0,42**	**11,5**	**0,2**	**8,5**	**112,1**	**89,0**	**347,4**	**7,8**		
Всего за день:		**37,9**	**50,6**	**186,7**	**1362,9**	**0,42**	**12,1**	**0,4**	**9,1**	**397,6**	**132,2**	**593,1**	**8,8**		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	3,6	24,9	152,2	0	0,5	0	0	115,2	42,6	119,2	1,7	397	2012
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	7,1	6,7	39,6	246,0	0,1	0,5	0	1,2	111,2	18,4	103,6	0,5	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,4	9,2	15,5	153,4	0	0	0,1	0,2	6,9	3,9	21,4	0,3	1	2008
Итого за прием пищи:	**435**	**14,1**	**19,5**	**80,0**	**551,6**	**0,1**	**1,0**	**0,1**	**1,4**	**233,3**	**64,9**	**244,2**	**2,5**		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/10	6,3	8,1	22,3	188,0	0,1	8,1	0,2	2,7	33,2	30,6	92,4	1,7	100	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,6	9,6	31,1	227,8	0,2	15,1	0,1	0,4	49,0	41,9	120,8	1,7	335	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,2	11,8	4,7	179,1	0	0,5	0,1	0,4	19,3	15,1	108,9	1,5	278	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	**780**	**25,9**	**30,1**	**103,0**	**791,5**	**0,41**	**25,7**	**0,4**	**4,5**	**115,7**	**99,2**	**360,9**	**7,5**		
Всего за день:		**40,0**	**49,6**	**183,0**	**1343,1**	**0,51**	**26,7**	**0,5**	**5,9**	**349,0**	**164,1**	**605,1**	**10,0**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	745,3	916,4	3225,1	24186,8	8,4	295,1	9,1	158,1	6236,8	2778,4	10813,9	176,2
Среднее значение за период	41,41	50,91	179,2	1343,71	0,47	16,4	0,51	8,79	346,49	154,35	600,8	9,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,25	18,75	66,00									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием	429	757