

УТВЕРЖДЕНО
И.о.начальника лагеря ГОУ ЯО «Ярославская
школа-интернат
имени Э.Н.Макшанцевой»
Гордеева И.В.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ 2025 ГОД 11-18 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	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																							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,10	7,30	0,10	70,40	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		20	4,50	5,72	0,00	70,62	0,01	0,06	0,04	0,06	0,00	0,04	149,60	5,60	80,00	0,16	17,60	0,00	0,00	0,00	15	2011	
КАША МАННАЯ ЖЕЛТКАЯ		250	7,18	7,33	34,05	230,45	0,07	0,64	0,04	1,05	0,08	0,14	138,77	20,65	118,02	0,47	238,25	11,03	0,00	0,00	168	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,95	3,26	16,65	113,14	0,03	0,64	0,02	0,00	0,00	0,13	130,98	22,90	100,95	0,53	212,21	11,00	0,00	0,00	382	2011	
хлеб пшеничный		70	5,58	0,74	34,19	165,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:		550	21,31	24,37	84,99	650,50	0,11	1,34	0,17	1,22	0,08	0,31	420,35	49,15	300,97	1,16	458,06	22,03	0,00	0,00		2008	
Обед																							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		250	7,27	0,36	16,15	97,36	0,09	7,53	0,34	1,51	0,00	0,11	29,66	25,95	54,71	2,41	467,20	4,54	0,00	0,00	87	2011	
МЯСО ТУШЕНОЕ		100	15,99	16,17	5,26	248,94	0,06	0,76	0,08	2,28	0,00	0,10	17,91	19,25	139,81	1,98	313,49	6,55	0,00	0,00	257	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	3,79	6,07	25,62	172,71	0,15	12,43	0,04	0,29	0,09	0,12	42,59	34,89	100,96	1,41	913,64	10,16	0,00	0,00	335	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ курага		180	0,12	0,01	22,15	89,49	0,00	0,54	0,01	0,20	0,00	0,01	11,31	3,83	4,13	0,12	50,28	0,27	0,00	0,00	401	2008	
ПЕЧЕНЬЕ		40	3,00	3,90	40,20	166,80	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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,25	0,50	21,25	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:		800	33,42	29,01	130,63	877,30	0,30	21,26	0,47	4,28	0,09	0,34	101,47	83,92	309,61	5,92	1 744,61	21,52	0,00	0,00		2008	
Всего за день:			54,73	53,38	215,62	1 527,80	0,41	22,80	0,64	5,50	0,17	0,65	521,82	133,07	610,58	7,08	2 202,67	43,55	0,00	0,00			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	13,00	17,00	19,00	282,50	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	0,00	219	2011		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,15	3,15	25,70	143,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	379	2011		
хлеб пшеничный	70	5,34	0,43	35,13	165,77	0,11	0,00	0,00	1,37	0,00	0,04	16,10	23,10	58,60	1,40	90,30	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,38	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	570	21,89	20,88	90,13	638,97	0,13	5,00	0,00	1,73	0,00	0,07	35,10	35,10	74,60	3,40	245,30	1,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,49	13,95	0,03	9,97	0,01	0,10	0,00	0,04	22,93	13,96	41,87	1,00	140,58	2,99	0,00	0,00	0,00		2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250	9,10	8,62	19,25	191,23	0,12	9,60	0,20	1,46	0,00	0,11	27,42	36,04	124,44	1,99	797,32	9,08	0,00	0,00	0,00	77	2012		
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	100	13,30	11,51	16,24	228,89	0,08	0,87	0,04	4,36	0,00	0,06	34,54	25,52	155,81	0,66	310,22	92,65	0,00	0,00	0,00	230	2011		
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,46	10,23	46,61	296,38	0,04	0,00	0,05	0,56	0,18	0,03	11,85	29,52	90,52	0,85	66,76	0,91	0,00	0,00	0,00	325	2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,11	86,29	0,01	79,20	0,15	0,00	0,00	0,05	17,19	4,37	2,75	0,49	9,64	0,00	0,00	0,00	0,00	398	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,97	0,30	12,89	61,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	840	30,22	31,10	116,69	880,69	0,28	99,64	0,45	6,48	0,18	0,29	113,93	109,41	415,39	4,81	1 324,72	105,63	0,00	0,00	0,00				
Всего за день:		52,11	61,98	206,72	1 519,66	0,41	104,64	0,45	8,21	0,18	0,36	149,03	144,51	490,19	8,21	1 570,02	106,63	0,00	0,00	0,00				

3 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г		Углево-ды, г	В1, мг	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																						
		15	0,15	11,10	0,15	106,94	0,00	0,00	0,12	0,15	0,00	0,00	1,55	0,00	3,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		250	10,96	11,43	43,32	320,47	0,22	1,61	0,06	0,85	0,00	0,00	156,21	136,88	265,04	4,83	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		200	3,95	3,28	16,65	113,14	0,03	0,64	0,02	0,00	0,00	0,13	130,98	22,90	100,95	0,53	212,21	11,00	0,00	0,00	382	2011
КАКАО С МОЛОКОМ		75	6,06	0,81	37,21	180,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
хлеб пшеничный		75	6,06	0,81	37,21	180,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:		550	23,37	29,48	97,33	756,42	0,25	2,28	0,22	0,83	0,00	0,15	363,54	162,58	426,04	5,44	221,01	11,00	0,00	0,00		
Обед																						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ		100	9,26	6,63	3,28	128,40	0,04	4,65	0,02	0,08	0,00	0,10	48,40	41,10	138,20	1,10	127,50	1,20	0,00	0,00	60	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ с курицей		250	9,80	10,00	18,10	230,00	0,08	11,00	0,22	0,20	0,00	0,00	30,00	22,00	53,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	95	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		100	3,20	5,10	17,80	130,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,60	5,80	37,50	229,00	0,06	0,00	0,03	0,80	0,00	0,00	10,96	6,97	35,86	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,09	0,09	32,22	129,60	0,01	2,43	0,00	0,32	0,00	0,00	4,05	1,62	2,43	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,60	0,40	17,20	82,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:		650	31,55	30,02	126,10	930,00	0,19	18,08	0,27	1,40	0,00	0,10	93,41	71,69	228,49	3,51	127,50	1,20	0,00	0,00		
Всего за день:			54,92	69,50	223,43	1 686,42	0,44	20,36	0,49	2,23	0,00	0,25	456,95	234,27	654,53	8,95	348,51	12,20	0,00	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белок, г	Жиры, г	Угледо-бы, 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																						
		180	32,34	21,04	43,44	499,66	0,08	3,54	0,09	2,42	0,11	0,36	256,91	43,30	343,73	1,42	270,60	1,61	0,00	0,00	224	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		200	0,00	0,00	14,60	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ		70	5,60	0,47	35,12	165,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
хлеб пшеничный		100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
МАНДАРИН		550	38,74	21,71	100,66	761,54	0,08	3,54	0,09	2,42	0,11	0,36	261,91	47,30	351,73	2,42	270,60	1,61	0,00	0,00		
Обед																						
		100	1,10	0,20	3,80	24,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2012
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		250	7,20	17,60	19,40	273,50	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	284	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		200	18,00	15,70	55,80	405,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		200	0,10	0,10	31,20	86,20	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	20,98	15,98	22,98	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		50	3,30	0,50	21,40	102,60	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	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ		800	29,70	34,10	131,60	892,10	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	20,98	15,98	22,98	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:			68,44	55,81	232,26	1 653,64	0,10	3,54	0,10	2,92	0,11	0,36	282,89	63,28	374,71	3,12	270,60	1,61	0,00	0,00		
Всего за день:																						

5 день

Прием пищи, наименование блюда		5 день																				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества									
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																							
		10	0,10	7,40	0,10	75,40	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,01	0,00	2,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
МАСЛО (ПОРЦИЙ/МЛ)		40	4,56	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,69	0,15	19,92	4,35	66,55	0,91	56,35	8,05	0,00	0,00	0,00	213	2012
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ		250	6,90	9,20	43,60	262,10	0,19	1,61	0,06	0,16	0,00	0,00	177,38	58,05	222,53	3,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	199	2008
КАША ПШЕНИНАЯ ЖИДКАЯ		200	3,20	3,20	25,70	143,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	379	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		50	3,60	0,30	25,10	118,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
хлеб пшеничный		550	20,96	24,59	94,77	690,90	0,21	1,61	0,23	1,07	0,69	0,15	198,31	62,40	294,09	4,14	56,35	8,05	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																							
		Обед																				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Икра кабачковая консервированная		100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	91	2008	
Рассольник ленинградский		250	16,30	19,60	21,10	334,60	0,09	8,00	0,20	0,20	0,00	0,00	25,00	26,00	73,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008
Плов из птицы		230	30,70	32,60	49,10	550,90	0,13	16,82	0,33	6,73	0,00	0,00	56,59	56,59	287,55	18,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Чай с сахаром		180	0,00	0,00	17,43	69,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб ржаной		40	2,60	0,40	17,20	82,50	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	0,00		
Итого за прием пищи:		800	51,60	61,60	112,63	1 166,67	0,24	31,82	0,72	6,93	0,00	0,05	127,63	99,68	397,55	20,05	315,90	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:			72,46	86,09	207,30	1 847,57	0,45	33,43	0,95	8,00	0,69	0,20	326,14	161,08	691,64	24,19	372,25	8,05	0,00	0,00	0,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-бы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
	15	3,40	4,30	0,00	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2011		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,30	0,10	70,80	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,01	0,00	2,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	250	10,80	9,00	41,70	291,60	0,18	1,29	0,05	0,52	0,00	0,00	124,97	109,50	228,03	3,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,20	3,20	25,70	143,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	379	2011		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	70	5,60	0,70	34,20	165,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
хлеб пшеничный	545	23,10	24,60	101,70	725,90	0,18	1,29	0,12	0,62	0,00	0,00	125,98	109,50	230,04	3,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:																								
Обед																								
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,20	13,30	8,60	175,40	0,08	27,50	0,25	0,25	0,00	0,00	43,75	26,25	58,75	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	84	2008		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	19,54	45,66	21,16	574,43	0,53	10,96	0,01	2,79	0,00	0,20	23,08	51,94	233,00	2,95	1 094,99	14,86	0,00	0,00	0,00	258	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008		
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,50	21,40	102,50	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	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	830	29,54	59,96	91,66	1 025,73	0,67	48,46	0,30	3,94	0,00	0,25	95,83	136,19	342,75	5,25	1 442,99	14,86	0,00	0,00	0,00				
Всего за день:		52,64	84,46	193,26	1 750,73	0,85	49,75	0,42	4,16	0,00	0,25	221,81	245,69	572,79	9,11	1 442,99	14,86	0,00	0,00	0,00				

7 день

7 день																								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		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																								
	180	32,34	21,04	43,44	499,66	0,08	3,54	0,09	2,42	0,11	0,36	256,91	43,30	343,73	1,42	270,60	1,61	0,00	0,00	224	2008			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	3,90	3,30	16,70	113,20	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	382	2011			
КАКАО С МОЛОКОМ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008			
МАНДАРИН	70	5,37	0,47	35,12	165,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008			
хлеб пшеничный	550	42,41	25,01	102,76	816,64	0,08	3,54	0,09	2,42	0,11	0,36	256,91	43,30	343,73	1,42	270,60	1,61	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:																								
Обед																								
	100	1,10	0,20	3,80	24,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	250	3,10	11,30	35,50	184,60	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	77	2012			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с зеленым горошком	200	21,00	19,00	26,80	395,60	0,20	39,38	0,35	3,03	0,00	0,00	68,25	53,81	250,69	2,63	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2008			
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	0,59	0,24	18,11	86,29	0,01	79,20	0,15	0,00	0,00	0,05	17,19	4,37	2,75	0,49	9,84	0,00	0,00	0,00	398	2012			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	70	4,60	0,70	29,90	143,60	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		2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	800	30,39	31,44	114,11	836,19	0,21	118,58	0,50	3,03	0,00	0,05	85,44	58,18	253,44	3,12	9,84	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:		72,80	56,45	216,87	1 652,83	0,29	122,12	0,59	5,45	0,11	0,41	342,35	101,48	597,17	4,54	280,44	1,61	0,00	0,00					
Всего за день:																								

8 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																						
		15	3,40	4,30	0,00	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	0,10	7,30	0,10	70,80	0,00	0,00	0,08	0,10	0,00	0,00	1,02	0,00	2,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		250	7,20	9,90	36,00	280,40	0,10	1,61	0,08	0,81	0,00	0,00	170,93	24,19	141,80	1,61	0,00	0,00	0,00	0,00	379	2011
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		200	3,20	2,40	15,00	95,20	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		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		75	6,00	0,80	36,50	117,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
хлеб пшеничный		650	19,90	24,70	87,60	696,40	0,10	1,61	0,14	0,91	0,00	0,00	171,95	24,19	143,92	1,61	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																						
Обед																						
		100	2,20	5,00	11,10	100,20	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	54	2011
Икра морковная		250	7,20	0,40	16,60	98,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	67	2011
СУП с Рыбными консервами		100	13,30	16,90	5,60	226,60	0,04	0,90	0,01	1,98	0,00	0,00	12,60	18,00	135,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	259	2008
Гуляш		180	7,30	7,50	59,20	290,00	0,08	0,00	0,04	1,06	0,00	0,00	14,58	9,27	47,69	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
Макаронные изделия отварные		180	0,20	0,00	29,00	104,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	15,30	4,50	10,80	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2008
Компот из сушеных плодов курага		30	2,00	0,30	12,70	61,20	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		2008
Хлеб ржаной		840	32,20	30,10	134,20	886,40	0,12	0,90	0,05	3,22	0,00	0,00	42,48	31,77	193,49	3,76	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																						
Всего за день:			52,10	64,80	221,80	1 476,80	0,22	2,51	0,19	4,13	0,00	0,00	214,43	55,95	337,41	5,37	0,00	0,00	0,00	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
			Белки, г	Жиры, г		Углево-ды, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																							
		15	3,60	3,60	0,00	50,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		200	13,00	17,00	19,00	282,50	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	219	2011	
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		40	3,10	0,20	20,10	94,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
хлеб пшеничный		200	0,00	0,00	14,60	56,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ		100	1,50	0,50	33,00	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
БАНАН		555	21,40	21,60	66,70	581,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:																							
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		100	1,40	3,00	8,10	64,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2011	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		250	9,40	10,80	29,00	235,00	0,03	0,80	0,17	0,32	0,00	0,00	14,40	7,20	24,80	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	105	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ		100	13,80	15,60	17,20	262,80	0,06	0,00	0,00	3,60	0,00	0,00	11,99	23,98	149,85	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	272	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	3,80	4,90	25,60	162,00	0,16	5,55	0,04	0,22	0,00	0,00	52,17	32,19	94,35	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,10	0,10	26,40	107,10	0,01	2,70	0,00	0,38	0,00	0,00	4,50	1,80	2,70	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,00	0,30	12,70	61,20	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		2008	
Итого за прием пищи:		840	30,50	34,70	119,00	893,00	0,28	9,05	0,21	4,50	0,00	0,00	88,06	69,17	279,70	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:			51,90	56,20	205,70	1 474,40	0,28	9,05	0,21	4,50	0,00	0,00	88,06	69,17	279,70	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00			

10 день

10 день																					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										
		Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		В1, мг	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																					15	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,50	5,70	0,00	70,60	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	190	2008	
КАША "ДРУЖБА"	200	6,40	9,20	27,30	217,00	0,10	2,05	0,08	0,21	0,00	0,00	186,55	34,85	176,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	362	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,90	3,30	21,40	132,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,60	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	2008	2008	
хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,60	95,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	560	18,40	19,80	78,10	561,80	0,13	12,05	0,09	0,84	0,00	0,02	202,55	42,85	187,30	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00			
Обед																						
Икра кабачковая консервированная	100	1,90	5,80	7,70	119,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2012	
Борщ с капустой и картофелем	250	7,10	16,90	19,20	283,50	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	239	2008	
Котлеты или биточки рыбные	100	15,80	6,00	28,00	250,00	0,16	0,00	0,08	4,40	0,00	0,00	49,95	31,97	175,82	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008	
Рис отварной	180	4,40	5,00	46,60	248,50	0,02	0,00	0,07	0,40	0,00	0,00	4,00	25,31	81,25	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,00	0,00	17,50	69,60	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20	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			
Итого за прием пищи:	840	31,20	34,00	131,70	1 011,80	0,20	0,00	0,16	5,30	0,00	0,02	74,95	73,28	260,07	3,10	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		49,60	53,00	209,80	1 573,60	0,33	12,05	0,25	6,14	0,00	0,02	277,50	116,13	467,37	5,30	278,00	2,00	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	581,70	611,67	2 131,76	16 163,35	3,78	380,05	4,29	51,24	1,46	2,50	2 880,98	1 324,64	5 080,09	81,47	6 765,48	190,51	0,00	0,00
Среднее значение за период	58,17	61,17	213,18	1 616,34	0,38	38,01	0,43	5,12	0,15	0,25	288,10	132,46	508,01	8,15	676,55	19,05	0,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,4	34,1	51,5															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18-дети	553	824