

СОГЛАСОВАНО:



Директор МБОУ «ЯСШ № 6»

Б.С.Гацко/

20 26 г.

УТВЕРЖДАЮ:



/Д.К.Омельченко/

20 26 г.

**10-ти дневное меню для организации двухразового горячего питания
для детей пришкольного лагеря дневного пребывания 12 лет и старше
в общеобразовательных учреждениях
городского округа Ялта Республики Крым**

2026г.

1 день

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
																				Белки, г
Завтрак																				
БЛИНЫ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	200	11,11	26,45	55,82	508,27	0,26	0,10	0,23	0,18	110,03	153,11	20,88	1,45	254,19	10,11	0,02	0,04	444-3	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,69	5,34	32,21	205,06	1,14	0,07	0,24	0,04	0,00	228,95	31,39	0,49	344,45	19,80	0,00	0,00	379	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,78	0,78	19,01	91,18	8,00	0,05	0,03	0,01	0,00	28,80	14,40	3,96	556,00	4,00	0,00	0,02	338-3	2011	
Итого за прием пищи:	600	18,58	32,57	107,04	804,51	9,40	0,22	0,50	0,23	367,78	347,20	66,67	5,90	1 154,64	33,91	0,02	0,06			
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	0,17	14,00	26,00	20,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	17,01	19,38	15,78	306,38	10,48	0,08	0,14	0,35	0,00	75,79	188,15	47,17	3,36	719,68	12,90	0,00	0,07	82	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	110	12,20	16,35	10,45	238,41	4,53	0,09	0,15	0,38	0,05	61,01	141,71	28,86	1,28	447,55	8,44	0,00	0,09	292	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,34	4,74	25,11	161,07	11,08	0,14	0,14	0,03	0,05	77,68	112,51	35,46	1,33	848,82	11,64	0,00	0,04	311	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,95	0,53	68,78	304,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП-3	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,85	0,51	24,67	118,70	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	ПП-3	2008
Итого за прием пищи:	1020	45,42	41,90	168,18	1 236,83	52,69	0,47	0,53	0,83	0,10	250,80	527,95	148,95	11,65	2 627,65	40,34	0,00	0,20		
Всего за день:		64,00	74,47	275,22	2 041,34	62,09	0,69	1,03	1,16	1,00	618,58	875,15	215,62	17,55	3 782,29	74,25	0,02	0,26		

2 день

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Жиры, г		Углевод, 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	
																				Белки, г
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	300	10,67	9,73	28,17	244,50	1,64	0,10	0,34	0,06	0,04	330,77	242,15	38,55	0,46	483,86	28,35	0,00	0,00	92	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,10	16,50	0,16	149,60	0,00	0,02	0,15	0,30	2,40	3,80	0,00	0,04	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011
ПЕЧЕНЬЕ	45	3,38	4,41	33,48	187,65	0,00	0,04	0,02	0,01	0,00	13,05	40,50	9,00	0,95	49,50	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/15	1,51	1,21	2,53	27,39	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,47	39,71	8,97	0,41	85,86	4,50	0,00	0,00	378	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ ИЛИ МОРОЖЕНОЕ	250/1	7,24	6,25	9,99	132,39	1,75	0,10	0,42	0,07	0,00	298,76	237,31	34,97	0,25	364,71	22,48	0,00	0,05	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	0,45	58,95	261,30	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	ПП-3	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-3	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,01	15	2011
Итого за прием пищи:	941	34,57	44,71	145,62	1 134,98	3,81	0,30	0,94	0,36	0,34	886,31	686,96	103,62	3,39	1 046,33	57,01	0,00	0,06		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	6,15	3,68	75,28	16,70	0,05	0,04	0,08	0,00	18,49	34,26	16,18	0,95	209,55	2,37	0,00	0,01	24	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	14,05	7,67	13,66	180,83	10,98	0,14	0,13	0,33	0,00	81,34	227,54	65,46	1,75	778,00	118,77	0,01	0,51	99	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	110	16,01	25,51	14,80	352,56	0,00	0,07	0,10	0,04	0,15	15,70	158,48	27,77	2,86	299,03	5,33	0,00	0,04	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	9,82	11,60	44,34	320,70	0,00	0,26	0,14	0,05	0,17	26,02	117,16	145,23	5,10	305,83	2,64	0,00	0,02	171-1	2011
ФИТОЧАЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	131	2007
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,95	0,53	68,78	304,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП-3	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,85	0,51	24,67	118,70	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	ПП-3	2008
Итого за прием пищи:	1020	50,66	51,97	169,83	1 352,92	27,68	0,60	0,45	0,50	0,32	151,27	684,42	264,90	12,62	1 674,01	132,47	0,01	0,58		
Всего за день:		85,23	96,68	315,55	2 487,90	31,49	0,90	1,39	0,86	0,66	1 037,58	1 371,38	368,52	16,01	2 719,34	189,48	0,01	0,64		

3 день

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Жиры, г		Углевод, 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	
																				Белки, г
Завтрак																				
Обед																				
Всего за день:																				

Прием пищи, наименование блюда	число порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность				Минеральные вещества							рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	Ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КУРАГИ С ЙОГУРТОМ	100	1,42	0,57	10,45	54,35	3,44	0,05	0,08	1,65	0,00	57,76	55,30	27,88	0,66	161,35	3,30	0,00	0,04	64	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	230	15,20	18,70	44,11	407,82	0,10	0,09	0,11	0,11	0,14	313,47	201,19	23,67	1,55	114,42	0,97	0,03	0,02	204-3	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,85	5,67	29,53	198,62	1,09	0,06	0,23	0,03	0,00	219,17	174,78	38,82	0,96	367,56	18,90	0,00	0,00	382	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,58	0,58	14,26	68,39	6,00	0,03	0,03	0,01	0,00	21,60	14,85	10,80	2,97	417,00	3,00	0,00	0,01	338-3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	0,45	56,95	261,30	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	ПП-3	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-3	2008
Итого за прием пищи:	770	31,08	26,23	169,64	1 049,83	10,63	0,27	0,47	1,80	0,14	616,86	469,61	106,30	7,22	1 101,13	27,85	0,03	0,07		

Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,59	6,10	9,56	100,04	47,00	0,05	0,05	0,46	0,00	35,18	33,52	16,80	0,72	146,57	1,50	0,00	0,02	49	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	23,87	24,44	15,18	376,21	8,52	0,15	0,22	0,84	0,18	71,43	259,65	57,68	3,94	866,77	15,19	0,00	0,11	102	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,56	2,89	9,70	115,33	1,96	0,09	0,10	0,04	0,07	63,92	197,17	46,40	1,49	367,42	99,45	0,01	0,42	235	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,70	175,53	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,36	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,95	0,53	68,78	304,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП-3	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,85	0,51	24,67	118,70	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	ПП-3	2008
Итого за прием пищи:	1030	52,61	40,99	173,18	1 274,08	71,54	0,54	0,56	1,38	0,34	246,64	652,88	174,70	12,29	2 619,41	131,75	0,01	0,59		
Всего за день:		83,69	67,22	342,82	2 323,91	82,17	0,81	1,03	3,18	0,48	863,50	1 122,49	281,00	19,51	3 720,54	159,60	0,04	0,66		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	Ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	10,00	0,03	0,04	0,01	0,00	23,00	42,00	14,00	1,00	141,00	3,00	0,00	0,02	71	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18,67	36,11	3,54	414,10	0,27	0,09	0,59	0,47	3,42	129,97	282,04	21,15	3,25	273,74	32,42	0,04	0,07	210	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ, ВАРИАНТЫ: ДРОЖЖИ, ВЕДОМ, ДОМАШНИЕ	200/20	0,18	0,06	14,59	57,07	0,26	0,00	0,01	0,00	0,00	13,20	6,23	5,44	0,46	34,41	0,00	0,00	0,00	376	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ ИЛИ МОРОЖЕНОЕ	250/1	7,25	6,25	10,00	132,50	1,75	0,10	0,43	0,07	0,00	300,00	237,50	35,00	0,25	365,00	22,50	0,00	0,05	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	0,45	58,95	261,30	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	ПП-3	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-3	2008
Итого за прием пищи:	861	33,93	43,23	101,92	938,32	12,28	0,26	1,09	0,55	3,42	471,03	591,26	80,72	6,04	854,95	59,60	0,04	0,14		

Обед																				
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦОМИ И ПОМИДОРАМИ	100	1,01	6,14	2,45	69,78	14,35	0,04	0,06	0,16	0,00	34,88	31,94	22,04	0,91	189,26	3,98	0,00	0,01	19	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	300	14,08	4,04	24,30	190,65	8,64	0,16	0,14	0,32	0,00	69,15	252,00	67,63	1,91	886,55	111,20	0,01	0,48	101	2011
ПЛОВ	300	34,02	28,80	52,51	605,67	2,38	0,12	0,20	0,35	0,00	49,87	356,77	72,95	4,70	740,32	13,43	0,01	0,12	265	2011
КОФЕ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	0,30	0,06	13,46	55,39	0,48	0,00	0,01	0,00	0,00	13,21	10,71	3,55	0,76	73,93	0,60	0,00	0,00	359	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,95	0,53	68,78	304,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП-3	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,85	0,51	24,67	118,70	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	ПП-3	2008
Итого за прием пищи:	1030	59,21	40,08	186,17	1 345,04	25,85	0,40	0,45	0,83	0,00	176,83	698,40	176,43	10,44	1 971,66	132,57	0,02	0,61		
Всего за день:		93,14	83,31	288,09	2 283,36	38,13	0,66	1,54	1,38	3,42	647,86	1 289,66	257,15	16,48	2 826,61	192,17	0,06	0,75		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	Ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	36,32	23,43	47,50	553,92	0,38	0,11	0,41	0,10	0,12	298,03	405,99	54,20	2,11	464,55	1,78	0,05	0,06	224	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/0/15	1,51	1,21	2,53	27,39	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,47	39,71	8,97	0,41	85,86	4,50	0,00	0,00	378	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,58	0,58	14,26	68,39	6,00	0,03	0,03	0,01	0,00	21,60	14,85	10,80	2,97	417,00	3,00	0,00	0,01	338-3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	0,45	58,95	261,30	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	ПП-3	2011

ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-3	2008	
Итого за прием пищи:	655	45,44	25,93	135,58	970,35	6,66	0,19	0,52	0,12	0,12	383,96	484,04	79,10	6,57	1 008,21	10,96	0,05	0,07			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	8,91	88,33	17,20	0,02	0,04	0,04	0,00	44,58	24,71	13,25	0,81	172,04	2,37	0,00	0,01	45	2011	
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	300	17,83	21,02	15,58	323,53	14,64	0,13	0,21	0,53	0,36	74,34	206,96	46,21	2,77	695,13	13,54	0,02	0,13	103	2008	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ, КРОЛИКА ИЛИ СУБПРОДУКТОВ	300	25,22	5,04	27,32	283,20	29,59	0,39	2,00	8,32	0,00	42,04	412,68	62,77	8,76	1 279,76	16,62	0,04	0,28	289	2011	
ФИТОНАЙ	200	0,00	0,00	0,99	3,96	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,49	3,76	2,98	0,07	25,06	0,00	0,00	0,00	131	2007	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,95	0,53	68,78	304,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП-3	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,85	0,51	24,67	118,70	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	ПП-3	2008	
Итого за прием пищи:	1230	55,33	32,37	165,84	1 205,99	64,63	0,64	2,31	8,89	0,36	191,77	707,69	142,67	17,09	2 493,59	37,89	0,06	0,42			
Всего за день:		100,77	58,30	301,42	2 176,34	71,29	0,83	2,83	9,01	0,48	575,73	1 191,73	221,77	23,66	3 501,80	48,85	0,11	0,49			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг		К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
																				Витамин	Витамин
Завтрак																					
БЛИНЫ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	200	11,11	26,45	55,82	508,27	0,26	0,10	0,23	0,18	0,90	110,03	153,11	20,88	1,45	254,19	10,11	0,02	0,04	444-3	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	6,02	4,80	28,99	184,55	1,03	0,06	0,21	0,03	0,00	206,05	156,86	28,25	0,44	310,01	17,82	0,00	0,00	379	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,78	0,78	19,01	91,18	8,00	0,05	0,03	0,01	0,00	28,80	19,80	14,40	3,96	556,00	4,00	0,00	0,02	338-3	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
Итого за прием пищи:	780	18,88	32,22	123,41	867,42	10,89	0,23	0,49	0,22	0,90	357,48	342,37	70,73	8,37	1 360,20	33,93	0,02	0,06			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	0,17	0,00	14,00	26,00	20,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011	
ЩИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	300	16,02	20,50	10,56	290,76	3,12	0,07	0,13	0,09	0,14	43,83	160,24	27,45	2,39	475,46	9,49	0,00	0,11	89	2011	
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	110	12,20	16,35	10,45	238,41	4,53	0,09	0,15	0,38	0,05	61,01	141,71	28,86	1,28	447,55	8,44	0,00	0,09	292	2011	
КАРТУФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,34	4,74	25,11	161,07	11,08	0,14	0,14	0,03	0,05	77,68	112,51	35,46	1,33	848,82	11,64	0,00	0,04	311	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,31	0,08	27,35	113,06	2,40	0,01	0,01	0,00	0,00	20,31	10,80	10,80	0,18	103,61	0,80	0,00	0,00	342-2	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,95	0,53	68,78	304,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП-3	2007	
ФИТОНАЙ	200	0,00	0,00	0,99	3,96	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,49	3,76	2,98	0,07	25,06	0,00	0,00	0,00	131	2007	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,85	0,51	24,67	118,70	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	ПП-3	2008	
Итого за прием пищи:	1220	43,77	42,91	171,71	1 254,81	47,73	0,45	0,51	0,68	0,24	235,04	502,00	135,83	8,41	2 272,10	35,73	0,00	0,24			
Всего за день:		62,65	75,13	295,12	2 122,23	58,62	0,68	1,00	0,90	1,14	592,52	844,37	206,56	16,78	3 632,30	69,66	0,02	0,30			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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		
																				Витамин	Витамин
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	300	10,67	9,73	28,17	244,50	1,64	0,10	0,34	0,06	0,04	330,77	242,15	38,55	0,46	483,86	28,35	0,00	0,00	92	2012	
МАСЛО (ПОРЦИЙ)	20	0,10	16,50	0,16	149,60	0,00	0,00	0,02	0,15	0,30	2,40	3,80	0,00	0,04	3,00	0,00	0,00	0,00	14	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
ЧУП-ЧУПЫ С САХАРОМ, ФРУКТОВЫЕ, ДРОЖЖЕВЫЕ, ВИДОВЫЕ, ДЕСЕРТНЫЕ, ДЕСЕРТ	200/20	0,22	0,02	14,34	96,30	3,22	0,00	0,01	0,00	0,00	14,46	6,59	6,34	0,46	41,01	0,00	0,00	0,00	376	2011	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ ИЛИ МОРОЖЕНОЕ	250/1	7,25	6,25	10,00	132,50	1,75	0,10	0,43	0,07	0,00	300,00	237,50	35,00	0,25	365,00	22,50	0,00	0,05	386	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	0,45	58,95	261,30	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	ПП-3	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-3	2008	
Итого за прием пищи:	931	29,02	38,11	161,16	1 112,05	6,61	0,28	0,85	0,29	0,34	666,99	558,53	95,02	3,34	988,67	52,53	0,00	0,05			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	6,15	3,68	75,28	16,70	0,05	0,04	0,08	0,00	18,49	34,26	16,18	0,95	209,55	2,37	0,00	0,01	24	2011	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод ы, г	Энергети- ческая ценность , ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	300	23,44	4,70	22,59	227,02	12,02	0,23	0,18	0,35	0,07	87,14	354,97	85,74	2,46	1 272,57	191,64	0,03	0,85	106	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОНКИ, ШНИЦЕЛИ	110	16,01	25,51	14,80	352,56	0,00	0,07	0,10	0,04	0,15	15,70	158,48	27,77	2,66	299,03	5,33	0,00	0,04	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,82	11,60	44,34	320,70	0,00	0,26	0,14	0,05	0,17	26,02	217,16	145,23	5,10	305,83	2,64	0,00	0,02	171-1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,95	0,53	68,78	304,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП-3	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,85	0,51	24,67	118,70	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	ПП-3	2008
Итого за прием пищи:	1020	60,05	49,00	198,22	1 476,52	28,72	0,69	0,50	0,52	0,39	165,53	811,85	286,98	13,33	2 169,78	205,34	0,03	0,92		
Всего за день:		89,07	87,11	359,38	2 588,57	35,33	0,97	1,35	0,81	0,73	832,52	1 370,38	382,00	16,67	3 158,45	257,87	0,03	0,97		

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод ы, г	Энергети- ческая ценность , ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КУРАТИ С ЙОГУРТОМ	100	1,42	0,57	10,45	54,35	3,44	0,05	0,08	1,65	0,00	57,76	55,30	27,88	0,66	161,35	3,30	0,00	0,04	64	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	230	15,20	18,70	44,11	407,82	0,10	0,09	0,11	0,11	0,14	313,47	201,19	23,67	1,55	114,42	0,97	0,03	0,02	204-3	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,85	5,67	29,53	198,62	1,09	0,06	0,23	0,03	0,00	219,17	174,78	38,82	0,96	367,56	18,90	0,00	0,00	382	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,58	0,58	14,26	68,39	6,00	0,03	0,03	0,01	0,00	21,60	14,85	10,80	2,97	417,00	3,00	0,00	0,01	338-3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	0,45	58,95	261,30	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	ПП-3	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-3	2008
Итого за прием пищи:	770	31,08	26,23	189,64	1 049,83	10,63	0,27	0,47	1,80	0,14	616,86	469,61	106,30	7,22	1 101,13	27,85	0,03	0,07		

Обед

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,59	6,10	9,56	100,04	47,00	0,05	0,05	0,46	0,00	35,18	33,52	16,80	0,72	146,57	1,50	0,00	0,02	49	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	15,03	17,05	13,49	267,62	6,75	0,12	0,14	0,37	0,00	48,11	170,27	40,24	2,63	659,19	9,46	0,00	0,06	102	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	300	24,05	25,23	31,09	449,11	12,40	0,24	0,30	0,17	0,39	201,57	403,88	97,17	2,61	1 347,98	179,31	0,02	0,75	233	2011
ФИТОЧАЙ	200	0,00	0,00	0,99	3,96	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,49	3,76	2,98	0,07	25,06	0,00	0,00	0,00	131	2007
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,95	0,53	68,78	304,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП-3	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,85	0,51	24,67	118,70	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	ПП-3	2008
Итого за прием пищи:	1230	51,44	49,61	188,17	1 327,70	69,35	0,51	0,55	1,00	0,39	315,67	671,01	174,65	10,71	2 500,40	195,63	0,02	0,83		
Всего за день:		82,52	75,84	337,81	2 377,53	79,98	0,78	1,02	2,80	0,53	932,53	1 140,62	280,95	17,93	3 601,53	223,48	0,05	0,90		

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод ы, г	Энергети- ческая ценность , ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	100	3,01	0,19	6,31	38,80	4,00	0,08	0,04	0,00	0,00	18,00	55,80	18,90	0,63	99,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18,67	36,11	3,54	414,10	0,27	0,09	0,59	0,47	3,42	129,97	282,04	21,15	3,25	273,74	32,42	0,04	0,07	210	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200/200	0,18	0,06	14,59	57,07	0,26	0,00	0,01	0,00	0,00	13,20	6,23	5,44	0,46	34,41	0,00	0,00	0,00	376	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ ИЛИ МОРОЖЕНОЕ	250/1	7,25	6,25	10,00	132,50	1,75	0,10	0,43	0,07	0,00	300,00	237,50	35,00	0,25	365,00	22,50	0,00	0,05	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	0,45	58,95	261,30	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	ПП-3	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-3	2008
Итого за прием пищи:	861	36,14	43,32	105,73	963,12	6,28	0,31	1,09	0,54	3,42	466,03	605,06	85,62	5,67	812,95	56,60	0,04	0,12		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	0,17	0,00	14,00	26,00	20,00	0,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	14,05	7,67	13,66	180,83	10,98	0,14	0,13	0,33	0,00	81,34	227,54	65,46	1,75	778,00	118,77	0,01	0,51	99	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	300	31,61	30,67	53,58	617,95	3,07	0,16	0,22	0,40	0,00	36,23	323,53	67,50	2,76	533,34	7,96	0,01	0,21	291	2011
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	0,30	0,06	13,46	55,39	0,48	0,00	0,01	0,00	0,00	13,21	10,71	3,55	0,76	73,93	0,60	0,00	0,00	359	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,95	0,53	68,78	304,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП-3	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,85	0,51	24,67	118,70	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	ПП-3	2008

Итого за прием пищи:	1030	56,86	39,64	177,95	1 301,72	39,53	0,44	0,44	0,90	0,00	154,50	634,76	166,77	8,43	1 756,87	132,69	0,02	0,72
Всего за день:		93,00	82,96	283,68	2 264,84	45,81	0,75	1,53	1,44	3,42	620,53	1 239,82	252,39	14,10	2 569,82	189,29	0,06	0,84

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	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																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	36,32	23,43	47,50	553,92	0,38	0,11	0,41	0,10	0,12	298,03	405,99	54,20	2,11	464,55	1,78	0,05	0,06		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	6,02	4,80	28,99	184,55	1,03	0,06	0,21	0,03	0,00	206,05	156,86	28,25	0,44	310,01	17,82	0,00	0,00		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,78	0,78	19,01	91,18	8,00	0,05	0,03	0,01	0,00	28,80	19,80	14,40	3,96	566,00	4,00	0,00	0,02		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	0,45	58,95	261,30	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	670	50,15	29,72	166,79	1 150,30	9,41	0,26	0,67	0,14	0,12	537,74	606,14	101,98	7,59	1 371,36	25,28	0,05	0,08		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	8,91	88,33	17,20	0,02	0,04	0,04	0,00	44,58	24,71	13,25	0,81	172,04	2,37	0,00	0,01		
БОРЩ ЗЕЛЕНЬ	300	14,89	16,32	17,32	276,08	15,91	0,13	0,22	0,08	0,14	88,12	188,56	66,67	3,98	1 001,37	11,61	0,00	0,10		
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ, КРОЛИКА ИЛИ СУБПРОДУКТОВ	300	25,22	5,04	27,32	283,20	29,59	0,39	2,00	8,32	0,00	42,04	412,68	62,77	8,76	1 279,76	16,62	0,04	0,28		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00		
ФИТОЧАЙ	200	0,00	0,00	0,99	3,96	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,49	3,76	2,98	0,07	25,06	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,95	0,53	68,78	304,85	0,00	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	60	3,85	0,51	24,67	118,70	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	1230	52,39	27,67	167,58	1 158,54	65,90	0,64	2,32	8,44	0,14	205,55	689,29	163,13	18,30	2 799,83	35,96	0,04	0,39		
Всего за день:		102,54	57,39	334,37	2 308,84	75,31	0,90	2,99	8,58	0,26	743,29	1 295,43	265,11	25,89	4 171,19	61,24	0,09	0,47		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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
Итого за весь период	856,61	758,41	3 133,46	22 974,86	580,22	7,97	15,71	30,12	12,12	7 464,64	11 741,03	2 731,07	184,58	33 683,87	1 465,89	0,49	6,28
Среднее значение за период	85,66	75,84	313,35	2 297,49	58,02	0,80	1,57	3,01	1,21	746,46	1 174,10	273,11	18,46	3 368,39	146,59	0,05	0,63