

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «ЯСШ №4»

 / Т.А. Шабанова /
« 21 » 05 20 25 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

 /Е.О. Черненко/
« 27 » 05 20 25 г.

ОСНОВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обеспечения горячим питанием детей

в пришкольных лагерях дневного пребывания

в период летних каникул

Возрастная категория: 12 лет и старше

**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
из расчета 612,10 руб. на 1 ребенка**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецепту-р
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот-а, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
1 день																				
Завтрак																				
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ДЖЕМОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/40	10,66	15,41	90,18	516,25	10,83	0,13	0,22	0,09	2,48	0,38	0,26	0,08	0,76	21,04	148,92	0,02	0,03	446	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	2,25	0,75	31,50	144,00	15,00	0,06	0,08	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	12,00	0,00	0,00	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,79	5,65	15,00	140,00	1,09	0,06	0,24	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	1,71	218,66	0,00	0,00	382	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	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,21	137,83	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	870	27,76	22,71	194,30	1 081,70	28,52	0,42	0,62	0,17	4,54	0,38	0,26	0,31	3,06	51,15	411,80	0,02	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,09	2,36	3,48	41,66	24,90	0,04	0,05	0,22	1,43	0,00	0,00	0,10	0,43	12,06	34,74	0,00	0,02	23	2011
БОРЩ С МЯСОМ	250	8,52	4,44	15,00	146,14	12,49	0,09	0,12	0,36	1,36	0,00	1,05	0,40	2,44	19,74	61,09	0,00	0,07	62	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	130	30,21	34,97	0,71	481,78	1,74	0,09	0,23	0,17	0,61	0,18	0,94	0,91	10,52	8,31	28,28	0,04	0,20	288	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	3,94	8,56	22,42	182,72	10,35	0,12	0,15	0,06	0,32	0,13	0,00	0,38	1,35	10,08	74,53	0,00	0,04	127	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,07	0,00	0,00	430	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,31	0,08	13,79	59,37	2,40	0,01	0,01	0,01	0,13	0,00	0,00	0,02	0,13	2,40	20,06	0,00	0,01	342,2	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,21	137,83	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	1170	51,16	51,12	103,11	1 148,40	51,88	0,50	0,62	0,82	5,91	0,31	1,99	1,96	15,88	80,79	244,39	0,04	0,35		
Всего за день:		78,92	73,83	297,41	2 230,10	80,40	0,92	1,24	0,99	10,45	0,69	2,25	2,27	18,94	131,94	656,19	0,06	0,39		
2 день																				
Завтрак																				
ПУДИНГ МАННЫЙ	200	10,08	16,02	57,55	412,65	0,27	0,09	0,19	0,14	2,04	0,65	0,10	0,12	0,84	13,37	90,34	0,01	0,02	ТК	2008
кондитерское изделие	40	2,29	1,82	29,10	142,01	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	3,96	0,00	0,00	ПП	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,14	0,01	0,06	0,06	0,06	0,00	0,30	0,02	0,04	4,70	176,00	0,00	0,01	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	111,45	0,00	0,00	0,02	0,11	0,33	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	14	2011
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,12	0,02	8,15	25,61	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,84	0,00	0,00	430	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ / МОРОЖЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00	240,00	0,00	0,04	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,21	137,83	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	755	27,25	41,50	133,15	1 015,37	5,01	0,26	0,65	0,36	3,61	0,88	0,40	0,22	2,11	34,27	534,36	0,01	0,08		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,77	3,50	7,97	70,64	7,83	0,08	0,06	0,62	1,90	0,00	0,00	0,14	0,74	8,13	26,35	0,00	0,02	39	2011
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	11,79	4,65	13,13	161,13	6,32	0,10	0,12	0,30	0,80	0,02	1,74	0,43	3,29	15,33	40,17	0,00	0,07	74	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	12,04	13,04	8,98	224,70	0,00	0,07	0,10	0,04	2,33	0,14	1,75	0,28	3,03	10,53	13,52	0,00	0,03	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,83	11,60	44,34	320,15	0,00	0,26	0,15	0,05	5,56	0,17	0,00	0,32	2,68	25,57	24,37	0,00	0,02	171,1	2011

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,25	0,01	35,11	139,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	11,03	75,25	0,00	0,09	0,04	0,00	1,10	0,00	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,21	137,83	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	940	43,43	33,60	149,77	1 129,47	14,15	0,68	0,50	1,01	12,87	0,33	3,49	1,34	10,82	90,76	134,33	0,00	0,15		
Всего за день:		70,68	75,10	282,92	2 144,84	19,16	0,94	1,15	1,37	16,48	1,21	3,89	1,56	12,93	125,03	668,69	0,01	0,23		

3 день

Завтрак

САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦОМ	100	1,05	5,13	2,17	59,07	11,55	0,04	0,07	0,16	2,42	0,00	0,00	0,09	0,56	21,84	43,99	0,00	0,02	18	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,77	15,29	38,36	343,58	0,08	0,09	0,09	0,10	1,44	0,11	0,45	0,12	0,59	18,25	252,01	0,02	0,02	204	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	0,06	0,05	0,02	0,33	0,00	0,00	0,09	0,30	7,50	51,00	0,00	0,03	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	6,35	4,85	17,90	141,88	1,04	0,07	0,22	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42	0,00	209,92	0,00	0,00	432	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ / МОРОЖЕНОЕ	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,14	0,00	0,80	0,12	0,20	15,60	240,00	0,00	0,04	386	2011
БАТОН	30	2,25	0,87	5,52	39,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	890	31,56	31,70	90,72	799,78	104,07	0,42	0,80	0,36	4,99	0,11	1,25	0,47	2,54	72,19	808,02	0,02	0,11		

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,06	5,15	3,62	66,79	58,25	0,06	0,05	0,20	2,57	0,00	0,00	0,15	0,50	10,51	20,14	0,00	0,01	25	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,43	2,97	11,82	78,68	8,52	0,09	0,05	0,21	0,31	0,05	0,00	0,21	0,79	8,76	29,97	0,00	0,03	95	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180/50	29,60	6,52	5,64	200,12	1,80	0,17	0,21	0,16	0,64	0,08	0,00	0,20	2,03	11,43	97,61	0,03	1,15	238	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,71	175,24	12,46	0,15	0,13	0,05	0,29	0,09	0,00	0,46	1,62	12,31	51,82	0,00	0,05	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,06	0,01	9,88	41,01	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,63	8,58	0,00	0,00	431	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	5,92	0,02	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,00	30,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,21	137,83	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	1277	45,42	22,08	116,82	858,81	88,07	0,64	0,53	0,64	5,87	0,22	0,00	1,17	6,28	71,84	258,34	0,03	1,25		
Всего за день:		76,98	53,78	207,54	1 658,59	192,14	1,06	1,33	1,00	10,86	0,33	1,25	1,64	8,82	144,03	1 066,36	0,05	1,36		

4 день

Завтрак

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,09	4,16	3,48	57,84	24,90	0,04	0,05	0,22	2,19	0,00	0,00	0,10	0,43	12,06	33,08	0,00	0,02	23	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	180	20,31	36,53	3,09	422,36	0,29	0,08	0,56	0,45	2,93	2,98	0,90	0,19	0,26	12,68	247,42	0,04	0,07	211	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,07	0,00	0,00	430	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ / МОРОЖЕНОЕ	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,14	0,00	0,80	0,12	0,20	15,60	240,00	0,00	0,04	386	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,21	137,83	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	790	34,29	46,40	62,28	822,93	26,59	0,35	1,01	0,72	7,32	2,98	1,70	0,56	1,90	68,54	546,19	0,04	0,14		

Обед

САЛАТ ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,09	8,91	89,06	17,20	0,02	0,04	0,04	2,25	0,00	0,00	0,13	0,49	9,69	44,58	0,00	0,02	45	2011
БОРЩ ЗЕЛЕНый	250	3,41	3,62	14,31	103,61	13,12	0,09	0,15	0,03	1,74	0,12	0,03	0,26	0,79	77,06	68,58	0,00	0,07	85	2011
ПЛОВ	280	26,41	13,89	42,42	399,69	1,83	0,13	0,20	0,32	4,74	0,00	3,84	0,73	6,59	28,31	26,90	0,01	0,11	265	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО С САХАРОМ	200	0,30	0,06	25,09	101,83	0,48	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,05	0,06	13,43	0,00	0,00	359	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,21	137,83	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	930	38,72	23,37	128,76	892,22	32,63	0,40	0,46	0,39	10,79	0,12	3,87	1,29	8,93	143,32	173,11	0,01	0,21		
Всего за день:		73,01	69,77	191,04	1 715,15	59,22	0,75	1,47	1,11	18,11	3,10	5,57	1,85	10,83	211,86	719,30	0,05	0,35		

5 день

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/30	37,08	25,28	47,69	573,46	0,49	0,11	0,48	0,12	2,68	0,14	0,18	0,07	1,11	3,34	357,49	0,04	0,06	224	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200/15	0,06	0,05	10,80	41,90	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	7,91	0,00	0,00	430	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,94	5,12	9,83	110,52	1,10	0,05	0,22	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	215,22	0,00	0,00	385	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,21	137,83	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	0,00	0,01	ПП	2008

Итого за прием пищи:	745	50,17	31,16	106,35	923,91	1,77	0,31	0,76	0,16	4,74	0,14	0,18	0,22	2,33	31,54	600,24	0,04	0,07		
Обед																				
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦОМ	100	1,05	2,13	2,17	32,10	11,55	0,04	0,07	0,16	1,16	0,00	0,00	0,09	0,56	21,84	43,99	0,00	0,02	18	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	300	18,57	3,73	24,02	196,33	8,86	0,19	0,15	0,32	1,54	0,00	0,00	0,42	2,30	17,23	69,34	0,02	0,69	101	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ, КРОЛИКА ИЛИ СУБПРОДУКТОВ	300	25,21	12,98	33,41	353,59	29,61	0,40	2,00	8,33	5,37	0,00	74,10	1,21	10,64	311,88	42,00	0,04	0,29	289	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,98	0,06	15,96	69,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,79	0,00	0,00	406	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,00	24,64	106,70	3,20	0,03	0,07	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,00	36,00	0,00	0,00	389	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	180	0,72	0,72	14,04	48,60	18,00	0,05	0,04	0,01	1,13	0,00	0,00	0,14	0,54	3,60	28,80	0,00	0,02	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,21	137,83	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	1380	54,59	20,33	152,27	1 005,14	71,22	0,86	2,39	9,25	11,26	0,00	74,10	2,01	15,37	382,75	251,54	0,06	1,03		
Всего за день:		104,76	51,49	258,62	1 929,05	72,99	1,17	3,15	9,41	16,00	0,14	74,28	2,23	17,70	414,29	851,78	0,10	1,10		
6 день																				
Завтрак																				
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ДЖЕМОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/40	10,76	15,72	91,13	522,65	11,02	0,13	0,22	0,09	2,58	0,38	0,26	0,08	0,77	21,72	149,43	0,02	0,03	446	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	2,25	0,75	31,50	144,00	15,00	0,06	0,08	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	12,00	0,00	0,00	338	2011
ЧАЙ С ПОВИДЛОМ	180/15	0,06	0,00	9,60	38,64	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,22	0,00	0,00	430	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	6,15	5,11	12,06	120,70	0,99	0,06	0,22	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	1,62	196,98	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	825	24,83	22,17	172,58	978,08	27,04	0,37	0,57	0,16	4,24	0,38	0,26	0,20	2,64	46,14	381,11	0,02	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,59	3,09	7,74	67,55	27,30	0,02	0,03	0,04	1,36	0,00	0,00	0,02	0,35	1,80	48,98	0,00	0,02	40	2008
БОРЩ С МЯСОМ	300	10,20	5,31	18,00	175,37	14,99	0,10	0,13	0,43	1,63	0,00	1,28	0,47	2,93	23,69	73,33	0,00	0,07	62	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/40	10,52	6,85	6,52	147,68	1,16	0,05	0,08	0,01	1,62	0,00	1,57	0,25	2,42	8,39	25,31	0,00	0,04	286	2008
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,36	8,65	25,15	196,22	11,08	0,13	0,15	0,06	0,33	0,13	0,00	0,41	1,47	11,29	76,20	0,00	0,04	311	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,31	0,08	13,79	59,37	2,40	0,01	0,01	0,01	0,13	0,00	0,00	0,02	0,13	2,40	20,06	0,00	0,01	342,2	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	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	13,23	90,30	0,00	0,11	0,05	0,00	1,32	0,00	0,00	0,10	0,40	18,00	10,80	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,21	137,83	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	1240	36,36	25,06	133,23	957,74	58,53	0,52	0,50	0,55	7,57	0,13	2,83	1,43	8,60	81,97	279,70	0,00	0,19		
Всего за день:		61,19	47,23	305,81	1 935,82	85,57	0,89	1,07	0,71	11,81	0,51	3,09	1,63	11,24	128,11	660,81	0,02	0,23		
7 день																				
Завтрак																				
ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ ИЛИ ПШЕНИЧНЫЕ С МОЛОКОМ	310	10,07	7,31	33,90	244,44	1,56	0,34	0,64	0,20	0,06	0,90	1,34	447,50	3,82	0,00	306,68	0,00	0,00	172	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	0,48	0,06	47,88	195,60	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	ПП	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	111,45	0,00	0,00	0,02	0,11	0,33	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	14	2011
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/15	0,09	0,02	6,11	19,21	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,85	0,00	0,00	430	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ / МОРОЖЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00	240,00	0,00	0,04	386	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,21	137,83	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	900	23,41	25,48	135,06	881,75	5,36	0,55	1,07	0,36	2,45	1,13	1,34	447,65	5,13	28,20	591,95	0,00	0,05		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,06	5,15	3,62	66,79	58,25	0,06	0,05	0,20	2,57	0,00	0,00	0,15	0,50	10,51	20,14	0,00	0,01	25	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	300	8,98	6,12	19,55	176,40	5,47	0,19	0,11	0,26	2,04	0,09	0,63	0,30	1,95	11,76	39,50	0,00	0,05	99	2008
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	150	36,24	49,86	0,21	646,55	1,47	0,11	0,27	0,21	4,11	0,21	1,12	1,06	12,60	8,79	32,91	0,04	0,24	293	2011
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	180	1,28	11,01	9,36	142,01	12,45	0,05	0,07	0,07	0,29	0,20	0,00	0,00	1,00	0,00	31,62	0,00	0,01	136	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,25	0,01	35,11	139,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	0,00	0,00	349	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	5,92	0,02	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,00	30,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,92	0,49	38,94	183,78	0,00	0,10	0,03	0,00	1,57	0,00	0,00	0,10	0,98	21,60	16,56	0,00	0,01	ПП	2008

Итого за прием пищи:	1250	57,74	73,38	137,73	1 514,44	83,56	0,60	0,59	0,76	11,46	0,50	1,75	1,68	17,62	64,66	187,03	0,04	0,32		
Всего за день:		81,15	98,86	272,79	2 396,19	88,92	1,15	1,66	1,12	13,91	1,63	3,09	449,33	22,75	92,86	778,98	0,04	0,37		
8 день																				
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	3,16	3,68	48,31	16,70	0,05	0,03	0,08	1,51	0,00	0,00	0,07	0,33	7,76	18,49	0,00	0,01	24	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,77	15,29	38,36	343,58	0,08	0,09	0,09	0,10	1,44	0,11	0,45	0,12	0,59	18,25	252,01	0,02	0,02	204	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	0,06	0,05	0,02	0,33	0,00	0,00	0,09	0,30	7,50	51,00	0,00	0,03	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,07	0,00	0,00	430	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	6,35	4,85	17,90	141,88	1,04	0,07	0,22	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42	0,00	209,92	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	4,41	30,10	0,00	0,04	0,02	0,00	0,44	0,00	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	900	25,73	24,02	105,65	758,96	107,82	0,36	0,43	0,23	4,50	0,11	0,45	0,36	2,27	50,31	549,37	0,02	0,07		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	100	4,42	0,28	45,38	206,40	1,87	0,05	0,06	1,86	0,59	0,00	0,00	0,12	0,74	8,40	42,94	0,00	0,05	63	2011
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ	300	2,18	3,28	9,86	77,73	2,88	0,05	0,05	0,02	1,19	0,14	0,03	0,11	0,40	5,56	19,33	0,00	0,06	89	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	18,85	7,32	10,88	185,30	4,58	0,12	0,13	0,08	3,03	0,11	0,03	0,15	1,78	12,84	63,43	0,02	0,67	242	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,71	175,24	12,46	0,15	0,13	0,05	0,29	0,09	0,00	0,46	1,62	12,31	51,15	0,00	0,05	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,06	0,01	9,88	41,01	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,63	8,58	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,21	137,83	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	1017	36,42	17,93	139,74	883,71	22,91	0,52	0,43	2,01	7,16	0,34	0,06	0,99	5,56	67,94	205,05	0,02	0,84		
Всего за день:		62,15	41,95	245,39	1 642,67	130,73	0,88	0,86	2,24	11,66	0,45	0,51	1,35	7,83	118,25	754,42	0,04	0,91		
9 день																				
Завтрак																				
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	220	18,72	33,45	15,37	419,43	1,44	0,11	0,50	0,38	2,91	2,64	0,54	0,17	0,46	12,86	143,70	0,03	0,05	219	2012
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200/20	0,18	0,06	14,59	57,07	0,26	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	13,20	0,00	0,00	376	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ / МОРОЖЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00	240,00	0,00	0,04	386	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,21	137,83	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	740	31,59	39,22	77,01	787,55	3,10	0,32	0,91	0,43	4,97	2,64	0,54	0,32	1,83	41,06	416,52	0,03	0,10		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,09	8,91	89,06	17,20	0,02	0,04	0,04	2,25	0,00	0,00	0,13	0,49	9,69	44,58	0,00	0,02	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	250	17,12	7,54	12,04	184,69	61,99	0,18	0,18	0,33	1,03	0,12	0,00	0,50	2,04	18,34	61,40	0,02	0,64	96	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	130/50	23,46	15,25	13,31	285,46	16,89	0,27	1,97	8,00	5,42	0,00	76,68	0,77	9,30	309,24	21,92	0,04	0,23	261	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,83	11,60	44,34	320,15	0,00	0,26	0,15	0,05	5,56	0,17	0,00	0,32	2,68	25,57	24,37	0,00	0,02	171.1	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,00	24,64	106,70	3,20	0,03	0,07	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,00	36,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,21	137,83	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	1010	59,98	40,19	141,27	1 184,09	99,28	0,91	2,47	8,85	16,32	0,29	76,68	1,87	15,84	391,04	207,89	0,06	0,92		
Всего за день:		91,57	79,41	218,28	1 971,64	102,38	1,23	3,38	9,28	21,29	2,93	77,22	2,19	17,67	432,10	624,41	0,09	1,02		
10 день																				
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	220/30	40,14	27,31	50,39	615,39	0,53	0,11	0,52	0,13	2,93	0,14	0,18	0,07	1,22	3,61	381,55	0,05	0,06	224	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	11,70	40,50	15,00	0,05	0,03	0,01	0,95	0,00	0,00	0,12	0,45	3,00	24,00	0,00	0,02	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,07	0,00	0,00	430	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ / МОРОЖЕНОЕ	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,14	0,00	0,80	0,12	0,20	15,60	240,00	0,00	0,04	386	2011
БАТОН	60	4,50	1,74	11,04	79,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,53	0,00	11,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	910	53,69	35,00	99,63	939,99	16,93	0,38	0,94	0,19	4,90	0,14	0,98	0,38	2,67	34,21	670,22	0,05	0,12		
Обед																				
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦОМ	100	1,05	4,13	2,17	50,08	11,55	0,04	0,07	0,16	2,00	0,00	0,00	0,09	0,56	21,84	43,99	0,00	0,02	18	2011

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,11	2,84	22,62	128,84	7,92	0,12	0,06	0,24	1,40	0,00	0,00	0,32	1,16	11,28	29,76	0,00	0,04	103	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	120	14,44	15,65	10,78	269,82	0,00	0,08	0,13	0,05	2,81	0,16	2,10	0,33	3,61	12,65	16,22	0,00	0,04	268	2011
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	4,87	6,50	16,71	133,64	11,83	0,09	0,14	0,81	0,66	0,09	0,00	0,23	1,07	13,30	78,36	0,00	0,03	317	2011
ЧАЙ С ПОВИДЛОМ	200/15	0,06	0,00	9,60	38,64	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,77	0,00	0,00	430	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО С САХАРОМ	200	0,30	0,06	27,99	113,44	0,48	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,05	0,06	13,48	0,00	0,00	359	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,92	0,49	38,94	183,78	0,00	0,10	0,03	0,00	1,57	0,00	0,00	0,10	0,98	21,60	16,56	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	1235	32,40	30,02	137,63	978,44	31,81	0,51	0,47	1,26	9,32	0,25	2,10	1,16	7,70	92,73	213,34	0,00	0,14		
Всего за день:		86,09	65,02	237,26	1 918,43	48,74	0,89	1,41	1,45	14,22	0,39	3,08	1,54	10,37	126,94	883,56	0,05	0,26		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	Ф, мг
Итого за весь период	786,50	656,44	2 517,06	19 542,48	880,25	9,88	16,72	28,68	144,79	11,38	174,23	465,59	139,08	1 925,41	7 664,50	0,51	6,22
Среднее значение за период	78,65	65,64	251,71	1 954,25	88,03	0,99	1,67	2,87	14,48	1,14	17,42	46,56	13,91	192,54	766,45	0,05	0,62
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,1	30,2	53,7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	833	1145