



Возрастная категория : 7-11 лет

[illegible]

завтрак									
2 день	2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом 135/30	165	16,20	14,40	22,80	315,30	223	73,71
	гор.напиток	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	
	фрукты	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
	хлеб	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2	
	итого		520	22,3	21,57	74,23	622,3		73,71
Обед 2 день	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	60	0,48	0,06	1,2	6	70	
	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной200/5	205	1,5	4,03	8,96	94,4	82	
	2 блюдо	Биточки рыбные с маслом сливочным 90/5	95	11,22	13,35	13,8	221,1	234	
	гарнир	Каша пшеничная вязкая	150	4	4,2	24,55	152,4	303	
	напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,4	84,8	389	
	хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	
	итого		780	23,64	22,42	100,59	714,1		0
Итого за день:			1300	45,94	43,99	174,82	1336,4		73,71
Завтрак 3 день	гор.блюдо	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным 200/10	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177	73,71
	кисломол	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15	
	гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
	хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	
	хлеб	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	
	итого		500	14,81	16,11	86,97	552,1		73,71
Обед 3 день									
	1 блюдо	Суп картофельный с мак. изд.	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	2 блюдо	Котлета из говядины с маслом сл.	95	14,25	20,9	12,36	297	268	

ту

	гарнир	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312	
	напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32,01	132,8	349	
	хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
	хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
	фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
	<i>итого</i>		810	25,5	29,17	118,25	853,75		0
Итого за день:			1310	40,31	45,28	205,22	1405,85		73,71
Завтрак 4 день	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	80	0,88	0,16	3,04	17,60	70/71	73,71
	2 блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным	116	10,78	19,20	2,04	264,00	210	
	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	
	фрукты	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	573	
	хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	574	
	хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	338	
	<i>итого</i>		551	19,12	22,84	53,72	539,7		73,71
Обед 4 день	закуска	Икра кабачковая	60	0,6	4,56	4,56	57	СРБ	
	1 блюдо	Суп из овощей	200	1,6	3,62	5,06	59,2	116	
	2 блюдо	Печень по - строгановски	100	13,2	11,23	13,52	185	255	
	гарнир	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5	20,5	145,5	303	
	напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,4	84,8	389	
	хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
	хлеб	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10	51,5	574	
	булочное	Ватрушка с творогом	60	7,8	2,8	21,7	144	531	
	<i>итого</i>		835	33,82	27,91	115,42	820,6		0
Итого за день:			1386	52,94	50,75	169,14	1360,3		73,71

Перевалов

перевалов

перевалов

Завтрак 5 день	гарнир	Рагу овощное	150	2,85	6,45	33,91	147,50	177	73,71
	2 блюдо	Котлета мясная с маслом сливочным 90/5	95	14,25	20,9	12,36	297	268	
	гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
	хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	
	хлеб	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	
	итого		520	22,34	28,15	85,25	627,6		0
обед	1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,27	96,6	96	
5 день	2 блюдо	Рыба тушенная в томате с овощами 90/50	140	13,7	2,3	6,7	103	229/299	
	гарнир	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	
	булочное	Кондитерское изделия (печенье)	20	1,50	1,96	16,88	83,00	582	
	напиток	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32,01	138,2	349	
	хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573	
	хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
	фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
	итого		870	25,66	14,32	126,28	738,5		0
Итого за день:			1390	48	42,47	211,53	1366,1		73,71
Завтрак 6 день	гор.блюдо	Каша молочная из крупы пшенной с изюмом и с маслом сливочным	210	8,19	11,9	46,19	326	177	73,71
	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	
	фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
	булочное	Кондитерские изделия	20	1,5	1,96	16,88	83	582	
	хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	573	
	хлеб	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	
	итого		585	17,15	17,34	111,71	667,1		73,71
Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,6	4,92	94	9	

2017

могильный

2021

перевалов

6 день	1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,18	9,69	68,6	101	
	2 блюдо	Котлета из курицы с маслом сливочным 90/5	95	15,06	14,47	14,06	247	294	
	гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309	
	напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342	
	хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	
	фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
	итого		875	29,12	26,11	124,5	895,05		0
Итого за день:			1460	46,27	43,45	236,21	1562,15		73,71
Завтрак 7 день	закуска	Икра кабачковая	60	0,6	4,56	4,56	57	СРБ	73,71
	2 блюдо	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	13,51	166,00	290/331	
	гарнир	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	
	гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,2	0,1	9,3	38	457	
	хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
	хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
	итого		585	20,55	21,82	77,45	543,4		73,71
обед 7 день									
	1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	205	1,5	4,03	8,96	94,4	82	
	2 блюдо	Шницель натуральный рубленый	100	18,1	35,8	9,8	341	319	
	гарнир	Овощное рагу	150	2,85	6,45	33,91	147,50	177	
	напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,4	84,8	389	
	хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
	хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
	кисломол	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	15	
	булочное	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	16,88	83	582	
	фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	

могильный

перевалов

		<i>итого</i>		860	34,63	54,84	119,63	967,8		0
Итого за день:				1445	55,18	76,66	197,08	1511,2		73,71
Завтрак 8 день	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)		80	0,88	0,16	3,04	17,6	70/71	73,71
	2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами		100	9,75	4,95	3,80	105,00	229/299	
	гарнир	Рис отварной		150	3,65	5,37	36,7	209,7	304	
	гор.напиток	Чай с сахаром		210	0,2	0,1	9,3	38	457	
	фрукты	Фрукты свежие (яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	47	338	
	хлеб	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
	хлеб	Хлеб ржаной		20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	
		<i>итого</i>		700	19,52	11,6	90,34	552,1		73,71
Обед 8 день										
	1 блюдо	Суп картофельный с фасолью		200	5,04	2,86	11,68	92,6	113	
	2 блюдо	Жаркое по - домашнему		240	22,56	17,16	30,96	368,4	328	
	напиток	Кофейный напиток с молоком		200	2,8	2,5	13,6	88	465	
	хлеб	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
	хлеб	Хлеб ржаной		30	2,4	0,46	12	61,8	574	
	фрукты	Фрукты свежие (яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	47	338	
		<i>итого</i>		810	36,24	23,7	97,72	751,4		
Итого за день:				1510	55,76	35,3	188,06	1303,5		
Завтрак 9 день	закуска	Овощи натуральные по сезону (огурец)		80	0,64	0,08	1,36	8	70/71	73,71
	2 блюдо	Печень по - строгановски с соусом		100	13,26	11,23	13,52	185,00	255	
	гарнир	Каша вязкая гречневая		150	4,58	5	20,5	145,5	303	
	напиток	Кисломолочный продукт		200	5,8	5	8	100	386	
	хлеб	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
	хлеб	Хлеб ржаной		30	2,4	0,46	12	61,8	574	

перевалов
п
перевалов

		<i>итого</i>		600	29,72	22,09	75,06	593,9		73,71
Обед 9 день	закуска	Икра кабачковая		60	0,6	4,56	4,56	57	СРБ	
	1 блюдо	Суп картофельный с крупой		200	1,58	2,18	9,69	68,6	101	
	2 блюдо	Котлета рыбная с маслом сливочным 90/5		95	11,22	13,35	13,8	221,1	234	
	гарнир	Макаронные изделия отварные		150	5,52	4,52	26,45	168,45	309	
	напиток	Компот из сухофруктов		200	0,6	0,09	32	138,2	349	
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
	хлеб черн.	Хлеб ржаной		25	2	0,38	10	51,5	574	
	фрукты	Фрукты свежие (яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	47	338	
<i>итого</i>				870	24,96	25,8	125,98	845,45		0
Итого за день:				1470	54,68	47,89	201,04	1439,35		73,71
Завтрак 10 день	закуска	Салат из свежей белокочанной капусты		80	1,05	2,6	5,02	47,68	45	73,71
	гарнир	Пюре картофельное		150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	
	2 блюдо	Тефтели мясные в соусе		110	8,13	15,61	12,85	248,00	278	
	гор.напиток	Сок фруктовый		200	1,00	0	20,4	84,8	389	
	хлеб	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
	хлеб	Хлеб ржаной		20	1,60	0,3	8,02	41,2	574	
	<i>итого</i>			600	17,88	23,63	86,37	652,58		73,71
Обед 10 день										
	1 блюдо	Рассольник ленинградский		200	1,68	4,1	13,27	96,6	96	
	2 блюдо	Плов из отварной птицы		240	14,76	9,84	29,76	267,6	375	
	напиток	Компот из свежих фруктов		200	0,16	0,16	27,9	114,6	342	
	хлеб	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
	хлеб	Хлеб ржаной		30	2,4	0,46	12	61,8	574	
	фрукты	Фрукты свежие (яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	47	338	
	<i>итого</i>			810	22,44	15,28	112,41	681,2		0

перевалов
перевалов
перевалов

Итого за день:		1410	40,32	38,91	198,78	1333,78		73,71
Среднее значение за период:		1407,1	48,986	48,064	199,418	1410,621		73,71

Завтрак и обед

не менее

	объём	белки	жиры	углеводы	ккал	
СанПин	1200	46,2	47,4	201	1410	
Факт	1407	48,9	48	199,4	1410	
%	117	106	100	99,2	100	