

"Согласовано"
Начальник лагеря ()
" " 20 г.



Примерное меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ и лагерей с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет
(составлено в соответствии с п.8 СанПин 2.3/2.4.3590-20)

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Блинчики с клубничной начинкой 1/3/70	210	6,3	7,0	58,8	330,3	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	ТТК
Чай с низким содержанием сахара 200/10	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	14,30	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	570	9,2	8,4	96,9	510,0	0,00	13,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,50	21,70	42,60	3,70	400,70	3,70	0,00	
Обед																						
Суп картофельный с яйцом и курой 250/10	260	9,1	7,4	17,0	182,5	0,13	12,00	50,00	0,00	0,10	50,88	3,50	146,25	2,13	0,00	0,00	54,13	0,00	0,00	0,00	0,00	97
Шницель из свинины рубленый	100	13,9	23,8	13,1	320,0	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	17,60	27,70	174,40	2,80	48,30	28,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК
Макаронные изделия отварные	180	7,6	4,9	48,0	271,4	0,10	0,00	15,10	0,00	0,10	33,70	13,50	56,10	1,40	85,80	73,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309
Огурец свежий	40	0,2	0,0	0,8	4,2	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	6,75	5,71	12,04	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71
Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,03	3,98	0,00	0,00	0,20	13,95	7,97	13,95	2,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389
Хлеб ржаной йодированный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	820	33,5	36,6	112,5	935,7	0,36	18,94	65,10	0,00	0,40	130,08	65,96	437,54	10,95	188,50	158,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:	1390	42,7	45,0	209,4	1 445,7	0,36	31,97	65,10	0,00	0,40	168,56	87,68	480,14	14,73	589,20	161,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Гуляш из свинины 50/50	100	11,8	18,3	4,5	248,4	0,00	1,00	0,00	0,00	20,40	17,60	125,20	2,00	53,50	80,80	0,00	0,00	260	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,6	6,7	47,5	297,2	0,30	0,00	15,10	0,10	0,20	26,50	150,90	225,20	5,20	316,80	66,70	0,00	0,00	508	2004
Омлет свежий	40	0,2	0,0	0,8	4,2	0,00	2,76	0,00	0,00	6,75	5,71	12,04	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015	
Кавказ с молоком витаминизированный	200	3,7	3,4	19,7	131,5	0,00	0,50	12,00	0,00	0,10	111,50	27,50	95,60	0,90	207,20	9,00	0,00	0,00	382	2015
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	560	29,3	29,6	93,1	786,1	0,40	4,26	27,10	0,10	0,40	173,95	214,91	492,04	9,13	629,90	157,90	0,00	0,00		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курой 250/10	260	4,3	5,8	52,0	132,0	0,05	1,00	0,00	0,00	27,30	15,20	36,80	0,70	0,00	69,20	0,00	0,00	111	2015	
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	280	11,5	10,7	46,3	328,3	0,20	22,50	0,20	0,00	0,30	55,20	69,60	212,70	3,50	1 681,10	150,60	0,00	0,00	ТТК	
Помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,6	0,00	10,00	0,10	0,00	0,00	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00		
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	13,20	4,40	4,00	0,80	112,40	0,80	0,00	0,00	394	2008
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00		
Пирожное песочное	70	7,8	17,7	51,5	402,4	0,10	0,00	0,10	0,80	0,10	24,20	8,70	81,60	1,10	106,70	7,90	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	890	26,8	35,0	192,6	1 056,5	0,45	35,10	0,40	0,80	0,42	132,70	113,50	380,30	8,10	2 070,60	231,50	0,00	0,00		
Всего за день:	1450	56,1	64,6	285,7	1 842,6	0,85	39,36	27,50	0,90	0,82	306,65	328,41	872,34	17,23	2 700,50	389,40	0,00	0,00		

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
		180	13,8	17,2	4,2	252,8	0,10	0,40	28,60	2,20	0,40	134,00	18,70	210,50	2,00	255,60	78,70	0,10	0,00	210	2015
		20	0,6	0,0	1,3	8,0	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	11,20	0,10	19,80	0,00	0,00	0,00	м/к	м/к
		50	5,8	8,3	15,4	158,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	14,30	68,30	1,20	104,10	1,10	0,00	0,00	5	2008
		200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
		130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
		580	20,8	26,0	48,6	540,7	0,10	14,23	28,60	2,20	0,40	182,10	48,60	307,10	6,48	740,90	82,40	0,10	0,00		
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
		260	4,7	2,5	12,6	93,8	0,00	8,20	0,20	0,00	0,30	49,70	25,70	63,00	1,80	357,70	86,30	0,00	0,10	82	2015
		280	15,9	30,5	60,6	610,5	0,11	7,28	31,36	0,00	0,11	40,32	60,37	212,02	2,13	0,00	64,51	0,00	0,00	265	2015
		40	0,4	0,1	1,5	9,6	0,00	10,00	0,10	0,00	0,00	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00		
		200	10,0	10,0	20,0	200,0	1,00	2,00	3,00	5,00	0,00	1,00	2,00	3,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	640	2004
		40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00		
		20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
		840	35,1	44,2	118,4	1 035,9	1,21	27,48	34,66	5,00	0,41	108,22	110,27	340,22	10,33	554,30	154,51	0,00	0,10		
		1420	55,9	70,2	167,0	1 576,6	1,31	41,71	63,26	7,20	0,81	280,32	158,87	647,32	16,81	1 295,20	236,91	0,10	0,10		
Всего за день:																					

4 день 1 недели

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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
	100	12,2	7,5	18,0	189,6	0,10	0,90	0,00	0,00	0,10	35,50	44,80	176,60	1,60	347,90	122,40	0,00	0,00		
Котлета рыбная																				
Картофельное пюре	180	4,1	5,4	26,6	178,5	0,20	12,70	18,50	0,10	0,10	51,20	36,80	105,70	1,50	931,90	66,30	0,00	0,00	2004	
	50	0,3	0,0	1,0	5,3	0,00	3,46	0,00	0,00	0,00	8,47	7,16	15,10	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	2015	
Огурец свежий																				
Чай с сахаром 200/15	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	
	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Батон йодированный																				
Итого за прием пищи:	560	19,0	13,8	76,0	512,0	0,30	17,09	18,50	0,10	0,20	112,87	100,06	325,70	4,27	1 319,10	189,80	0,00	0,00		
Обед																				
	260	10,8	5,5	16,5	172,5	0,13	10,25	0,00	0,00	0,08	48,75	42,63	128,13	4,63	0,00	64,88	0,00	0,00	2015	
Суп картофельный с горохом лущеным, курой 250/10																				
Бризоль куриная	100	22,3	16,6	6,1	272,0	0,10	0,60	0,20	0,40	0,20	24,60	15,60	148,80	1,50	202,90	48,80	0,10	0,00	ТТК	
	180	7,6	4,9	48,0	271,4	0,10	0,00	15,10	0,10	0,00	33,70	13,50	56,10	1,40	85,80	73,00	0,00	0,00	2015	
Макаронные изделия отварные																				
Напиток из кураги	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,00	0,10	28,80	0,00	0,00	18,40	7,60	0,00	0,50	233,60	0,00	0,00	0,40	348	
	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00		
Хлеб ржаной																				
Выпечное изделие	45	3,1	10,7	23,9	203,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	ТТК	
	825	47,4	38,3	138,1	1 115,4	0,43	10,95	44,10	0,50	0,28	132,75	86,93	367,83	9,63	576,90	188,88	0,10	0,40		
Итого за прием пищи:																				
Всего за день:	1385	66,3	52,1	214,1	1 627,4	0,73	28,04	62,60	0,60	0,48	245,62	186,99	693,53	13,90	1 896,00	378,68	0,10	0,40		

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								На рецептуры		Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Нагетсы куриные	100	23,8	13,4	16,4	287,6	0,10	0,60	0,10	0,30	0,20	28,40	29,20	195,50	2,60	252,70	28,50	0,10	0,00			
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,5	241,6	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,35	30,31	92,57	0,71	0,00	72,25	0,00	0,00	302	2015	
Чай с сахаром 200/15	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Печенье	40	2,4	10,0	24,2	196,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	2,70	16,20	0,20	24,10	0,60	0,00	0,00			
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	550	32,9	29,4	115,5	863,8	0,14	0,63	0,10	0,30	0,50	56,45	73,51	332,57	4,39	316,10	102,45	0,10	0,00			
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250/10	260	1,8	4,4	9,1	167,5	0,00	12,10	0,20	0,00	0,30	46,70	20,80	41,80	1,40	302,50	73,80	0,00	0,10	88	2015	
Гуляш из куриной грудки 50/50	100	12,5	11,4	3,6	167,5	0,11	1,89	35,63	0,00	0,08	42,00	15,03	97,38	1,00	0,00	52,38	0,00	0,00	290	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,6	6,7	47,5	297,2	0,30	0,00	15,10	0,10	0,20	26,50	150,90	225,20	5,20	316,80	66,70	0,00	0,00	508	2004	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	132,9	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,37	17,48	23,38	0,70	0,00	0,20	0,00	0,00	349	2015	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00			
Кондитерское изделие в промышленной упаковке	30	1,2	4,8	21,2	132,0	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:	810	29,3	27,8	126,8	883,2	0,52	14,69	50,93	0,10	0,60	154,77	211,81	422,56	9,90	673,70	195,28	0,00	0,10			
Всего за день:	1360	62,2	57,2	242,3	1746,9	0,66	15,32	51,03	0,40	1,10	211,22	285,32	755,13	14,29	969,80	297,73	0,10	0,10			

6 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
	210	6,3	10,1	54,6	330,3	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	ТТК		
Блинчик с вишневой начинкой 1/370																						
Чай с сахаром 200/15	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00			
Батон восточный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	570	9,2	11,5	97,7	530,0	0,00	13,03	0,00	0,00	0,00	38,50	21,70	42,60	3,78	400,70	3,70	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
Суп с макаронными изделиями и курой 250/10	260	4,3	5,8	52,0	132,0	0,05	1,00	0,00	0,00	0,02	27,30	15,20	36,80	0,70	0,00	69,20	0,00	0,00	0,00	111	2015	
Биточек Соный	100	14,0	12,9	16,1	251,6	0,10	0,70	8,60	0,00	0,10	16,50	22,40	110,80	1,60	62,40	24,80	0,00	0,00	0,00			
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,6	6,7	47,5	297,2	0,30	0,00	15,10	0,10	0,20	26,50	150,90	225,20	5,20	316,90	66,70	0,00	0,00	0,00	508	2004	
Помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,6	0,00	10,00	0,10	0,00	0,00	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00	0,00			
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	132,9	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,37	17,48	23,38	0,70	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	349	2015	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	820	32,5	26,0	162,5	892,9	0,56	12,40	23,80	0,10	0,34	115,47	221,58	441,38	10,20	549,60	163,90	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:	1390	41,7	37,5	260,2	1 422,9	0,56	25,43	23,80	0,10	0,34	153,97	243,28	483,98	13,98	950,30	167,60	0,00	0,00	0,00			

7 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 250/10	260	6,4	12,0	46,7	323,8	0,14	0,95	59,07	0,00	0,71	144,00	40,09	169,15	0,71	0,00	60,02	0,00	0,00	175	2015
Бутерброд с варено - копченым и мясом 20/30	50	5,8	8,3	15,4	158,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	14,30	68,30	1,20	104,10	1,10	0,00	0,00	5	2008
Какао с молоком витаминизированный	200	3,7	3,4	19,7	131,5	0,00	0,50	12,00	0,00	0,10	111,50	27,50	95,60	0,90	207,20	9,00	0,00	0,00	382	2015
Печенье	40	2,4	10,0	24,2	196,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	2,70	16,20	0,20	24,10	0,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	18,3	33,7	106,0	810,1	0,14	1,45	71,07	0,00	0,81	272,10	84,59	349,25	3,01	335,40	70,72	0,00	0,00		
Обед																				
Соленья по-домашнему из птицы со сметаной 250/10/10	270	4,8	6,1	10,1	121,0	0,00	5,50	10,80	0,00	0,30	39,50	21,60	70,70	1,40	336,70	64,00	0,00	0,10	158	2004
Гуляш из свинины 50/50	100	11,8	18,3	4,5	248,4	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	20,40	17,60	125,20	2,00	53,50	80,80	0,00	0,00	280	2015
Макаронные изделия отварные	180	7,6	4,9	48,0	271,4	0,10	0,00	15,10	0,10	0,00	33,70	13,50	56,10	1,40	85,80	73,00	0,00	0,00	309	2015
Огурец свежий	40	0,2	0,0	0,8	4,2	0,00	2,76	0,00	0,00	0,00	6,75	5,71	12,04	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	13,20	4,40	4,00	0,80	112,40	0,80	0,00	0,00	394	2008
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00		
Язычок слоеный	45	3,1	10,7	23,9	203,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	тук	
Итого за прием пищи:	875	30,3	40,7	128,6	1 032,9	0,20	10,86	25,90	0,10	0,40	120,85	70,41	302,84	7,43	643,00	220,80	0,00	0,10		
Всего за день:	1425	48,6	74,4	234,6	1 843,1	0,34	12,31	96,97	0,10	1,21	392,95	155,00	652,09	10,44	978,40	291,52	0,00	0,10		

8 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
	200	26,4	38,8	54,9	456,1	0,00	0,60	29,40	0,20	0,40	329,20	46,00	342,80	1,20	405,00	10,00	0,00	0,00	0,00	ТТК
Пудинг из творога с молоком сгущенным	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
Чай с низким содержанием сахара 200/10	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00	
Фрукт	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00	
Батон йодированный	560	29,3	13,8	93,0	635,8	0,00	13,63	29,40	0,20	0,40	367,70	67,70	385,40	4,98	805,70	13,70	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:																				
Обед																				
Свекольник с бурой 250/10	260	4,8	4,6	16,8	130,6	0,10	7,20	0,20	0,00	0,30	49,40	29,30	73,30	2,00	496,60	87,40	0,00	0,10	0,00	83
Бризоль куриная	100	22,3	16,6	6,1	272,0	0,10	0,60	0,20	0,40	0,20	24,60	15,60	148,80	1,50	202,90	48,80	0,10	0,00	0,00	ТТК
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,5	241,6	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,35	30,31	92,57	0,71	0,00	72,25	0,00	0,00	0,00	302
Помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,6	0,00	10,00	0,10	0,00	0,00	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00	0,00	
Налиток из курати	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,00	0,10	28,80	0,00	0,00	18,40	7,60	0,00	0,50	233,60	0,00	0,00	0,40	0,00	348
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	820	35,4	27,0	112,5	849,6	0,34	17,90	29,30	0,40	0,80	105,55	98,41	359,87	6,71	1103,50	211,45	0,10	0,50	0,00	
Всего за день:	1380	64,7	40,8	205,5	1485,4	0,34	31,53	58,70	0,60	1,20	473,25	166,11	745,27	11,69	1909,20	225,15	0,10	0,50	0,00	

9 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Топленки "Нюны"	70	9,3	16,5	6,5	211,1	0,00	0,50	0,00	0,00	12,80	16,80	113,60	1,70	37,10	16,80	0,00	0,00	461	2004	
Соус красный основной	30	0,3	0,6	1,9	14,6	0,00	0,70	0,10	0,00	4,10	2,20	3,90	0,00	18,30	12,20	0,00	0,00	587	2004	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,6	6,7	47,5	297,2	0,30	0,00	15,10	0,10	26,50	150,90	225,20	5,20	316,80	66,70	0,00	0,00	508	2004	
Чай с сахаром 200/15	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,6	0,00	10,00	0,10	0,00	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00			
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	550	23,0	24,8	87,8	671,1	0,30	11,23	15,30	0,10	66,70	189,20	381,40	8,18	527,50	97,60	0,00	0,00			
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем сметаной 250/10	260	1,8	4,4	9,1	84,0	0,00	12,10	0,20	0,00	46,70	20,80	41,80	1,40	302,50	73,80	0,00	0,10	88	2015	
Рыба "Солнышко"	100	15,5	11,3	15,1	227,6	0,10	0,60	0,00	0,30	20,20	44,10	49,00	219,40	1,80	398,70	171,90	0,00	0,00	ТТК	
Картофельное пюре	180	4,1	5,4	26,6	178,5	0,20	12,70	18,50	0,10	51,20	36,80	105,70	1,50	931,90	66,30	0,00	0,00	520	2004	
Компот из клубники	200	10,0	10,0	20,0	200,0	1,00	2,00	3,00	5,00	0,00	1,00	2,00	3,00	4,00	0,00	0,00	0,00	640	2004	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00			
Кондитерское изделие	60	3,5	6,8	36,8	224,3	0,06	0,00	0,05	0,00	13,67	4,82	32,16	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	483	2008	
Итого за прием пищи:	840	37,5	38,4	121,0	984,0	1,46	27,40	21,75	5,40	163,87	121,02	436,86	10,71	1 687,50	314,20	0,00	0,10			
Всего за день:	1390	60,5	63,2	208,8	1 655,1	1,76	38,63	37,05	5,50	230,57	310,22	818,26	18,89	2 215,00	411,80	0,00	0,10			

10 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
	100	12,5	11,4	3,6	167,5	0,11	1,89	35,63	0,00	0,08	42,00	15,03	97,38	1,00	0,00	52,38	0,00	0,00	290	2015
Гуляш из куриной грудки 50/50																				
	180	7,6	4,9	48,0	271,4	0,10	0,00	15,10	0,10	0,00	33,70	13,50	56,10	1,40	85,80	73,00	0,00	0,00	309	2015
Макаронные изделия отварные																				
	205	0,2	0,0	15,2	62,6	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	14,30	6,30	8,50	0,80	34,10	0,00	0,00	0,00	686	2010
Чай с сахаром и лимоном 200/5																				
	50	6,9	6,8	15,4	151,4	0,00	0,10	52,00	0,00	0,10	181,70	10,90	119,50	0,50	45,20	0,00	0,00	0,00	3	2004
Бутерброд с сыром 20/30																				
	20	1,3	5,1	12,1	98,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	1,40	8,10	0,10	12,20	0,30	0,00	0,00		
Печенье																				
	555	28,5	28,2	94,3	751,6	0,21	3,99	102,73	0,10	0,18	273,50	47,13	289,58	3,80	177,30	125,68	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																				
Обед																				
	260	4,7	2,1	13,3	95,0	0,10	6,70	6,00	0,00	0,30	31,50	24,80	67,60	1,40	482,30	61,00	0,00	0,10	96	2015
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курой 250/10																				
	280	11,5	10,7	46,3	328,3	0,20	22,50	0,20	0,00	0,30	55,20	69,60	212,70	3,50	1 681,10	150,60	0,00	0,00	ТТК	
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)																				
	40	0,2	0,0	0,8	4,2	0,00	2,76	0,00	0,00	0,00	6,75	5,71	12,04	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015
Омлет свежий																				
	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,03	3,98	0,00	0,00	0,20	13,95	7,97	13,95	2,79	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Сок фруктовый																				
	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00		
Хлеб ржаной																				
	30	2,8	2,8	18,6	110,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	4,00	22,90	0,20	34,10	16,60	0,00	0,00	424	2015
Выпечное изделие																				
	850	21,8	16,1	112,6	695,7	0,43	35,94	6,20	0,00	0,80	121,00	119,68	363,99	9,72	2 251,90	230,40	0,00	0,10		
Итого за прием пищи:																				
	1405	50,3	44,3	206,9	1 447,3	0,64	39,93	108,93	0,10	0,98	394,50	166,81	653,57	13,52	2 429,20	356,08	0,00	0,10		
Всего за день:																				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Итого	549,1	549,1	2 234,5	16 093,1	7,55	304,23	594,94	15,60	8,24	2 867,63	2 088,69	6 801,63	145,48	15 952,80	2 916,80	0,40	1,40	
Итого за весь период	54,9	54,9	223,5	1 609,3	0,76	30,42	59,49	1,60	0,82	286,76	208,87	680,16	14,55	1 595,30	291,68	0,00	0,10	
Среднее значение за период																		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	30,7	55,7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	570	837