

СОГЛАСОВАНО

Директор филиала МБОУ "Солнечная СОШ № 1"
"Сытоминская средняя школа"

Кудина И.Н.

2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"

Шидула А.В.

2025 г.



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ПОСЕЩАЮЩИХ ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

в возрасте 12-18 лет

на летний период 2025г.

МБОУ "Солнечная СОШ №1" филиал "Сытоминская СШ"

1 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		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	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
КАША вязкая молочная из риса и пшена	200/5	5,91	7,06	31,89	221,97	0,52	0,09	0,12	0,04	0,67	0,08	0,00	0,12	0,49	10,26	109,90	131,84	31,79	0,74	201,07	0,93	54,18	10,05	0,00	0,01	175	2011
МАСЛО сливочное порц. (10 г)	10	0,06	8,25	0,08	74,90	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,19	0,00	0,00	0,15	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	14	2011
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	100,00	7,00	0,20	17,60	0,70	162,00	0,00	0,00	0,01	15	2011
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	25	1,70	0,25	8,75	54,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,70	0,24	9,46	56,99	0,00	0,03	0,01	0,00	0,49	0,00	0,00	0,03	0,31	6,75	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,19	126,50	0,00	0,00	0,00	ПП	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	376	2011
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (абрикосы, нектарины, черешня, вишня, слива и др)	100	0,90	0,00	12,40	55,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	28,00	24,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	585	15,10	21,70	72,21	576,67	40,70	0,13	0,20	0,11	1,24	0,10	0,30	0,17	0,90	21,71	328,84	286,35	74,18	3,93	276,17	1,82	343,67	10,05	0,00	0,02		
Обед																											
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,25	6,09	9,34	99,79	46,75	0,05	0,06	0,59	3,04	0,00	0,00	0,14	0,64	9,40	36,50	33,17	17,60	0,73	151,60	0,31	62,80	1,75	0,00	0,02	49	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	4,95	5,54	19,84	152,80	4,65	0,18	0,06	0,25	4,07	0,00	0,00	0,18	0,99	9,23	32,36	78,95	31,92	1,94	472,79	0,95	11,31	4,45	0,00	0,03	102	2011
СУХАРИКИ (из хлеба пшеничного)	15	1,02	0,15	7,13	34,19	0,00	0,02	0,01	0,00	0,29	0,00	0,00	0,02	0,18	4,05	3,11	11,34	4,46	0,27	19,35	0,11	75,90	0,00	0,00	0,00	1365	1998
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5,38	5,19	38,69	237,25	0,00	0,08	0,02	0,02	1,40	0,08	0,00	0,10	0,59	12,26	16,96	49,98	9,19	1,17	76,31	0,45	2,89	0,92	0,02	0,01	203	2011
БИТОЧКИ ЧИЖЕН ТОП С СОУСОМ	100	12,95	3,83	6,35	110,01	1,28	0,04	0,08	0,30	0,68	0,03	0,29	0,32	2,78	10,64	21,77	101,42	48,61	1,10	250,01	1,32	40,19	4,50	9,73	55,48	271	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	1,97	0,29	10,13	62,53	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	0,00	0,00	0,00	ПП	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	13,82	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	54-1юн	2022
Итого за прием пищи:	905	29,56	21,38	116,65	823,01	52,68	0,41	0,24	1,16	10,07	0,11	0,29	0,80	5,55	53,68	117,18	297,54	120,69	5,75	1 009,21	3,36	345,04	11,62	9,75	55,54		
Всего за день:		44,66	43,08	168,86	1 399,68	93,38	0,54	0,44	1,27	11,31	0,21	0,59	0,97	6,45	75,39	446,02	583,89	194,87	9,68	1 285,38	5,18	688,71	21,67	9,75	55,56		

2 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		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	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
КАША вязкая молочная из ПОЛЕНТЫ (кукурузная манка)	200/5	4,86	6,46	34,94	220,13	0,52	0,34	0,51	0,23	0,19	1,19	1,66	554,90	4,51	0,00	104,45	72,96	15,72	5,48	183,23	0,56	271,87	9,00	0,00	0,00	174	2011
БУТЕРБРОДЫ с СЫРОМ (хлеб пшеничный)	50	5,61	8,85	11,74	162,50	0,11	0,05	0,07	0,09	0,74	0,08	0,23	0,05	0,49	11,63	139,50	101,15	15,15	0,76	52,65	0,75	273,65	0,00	0,00	0,01	3	2011
СЫРНИКИ из ТВОРОГА с ЦУКАТАМИ	70	8,99	3,35	8,87	106,47	0,05	0,02	0,11	0,03	0,43	0,27	0,55	0,07	1,34	1,39	69,79	96,43	10,08	0,25	73,53	0,28	27,69	0,91	0,02	0,02	219	2011
ДЖЕМ ПОРЦИОННЫЙ, 20 г	20	0,01	0,00	0,72	2,76	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,18	0,09	0,00	1,52	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2025
ЧАЙ с ЛИМОНОМ	200/7	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,01	1,69	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	552	19,72	18,67	66,10	535,28	1,86	0,41	0,70	0,35	1,37	1,54	2,44	555,02	6,41	13,65	321,02	279,53	45,76	7,29	347,44	1,62	574,90	9,91	0,02	0,03		
Обед																											
САЛАТ из РЕДИСА с ОГУРЦАМИ и ЯЙЦОМ	100	2,35	6,78	2,85	86,89	15,95	0,02	0,08	0,03	2,79	0,26	0,06	0,08	0,13	5,18	34,18	56,94	12,47	1,11	192,00	0,31	23,86	7,44	0,00	0,03	31	2011
ЩИ из СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с КАРТОФЕЛЕМ со СМЕТАНОЙ	250	1,35	5,68	8,59	97,58	11,89	0,05	0,05	0,20	2,20	0,00	0,00	0,18	0,70	9,01	41,54	43,51	18,90	0,96	307,39	0,44	12,92	4,17	0,00	0,02	88	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с ЗЕЛЕНЬЮ	180	3,55	5,74	28,56	180,48	14,82	0,16	0,11	0,04	0,33	0,09	0,00	0,54	1,88	15,17	25,01	96,87	38,19	1,89	1 029,13	0,66	10,45	9,00	0,00	0,05	310	2011
ЧЕБАБЧИКИ МЯСНЫЕ с СОУСОМ	100	10,05	8,12	3,39	177,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,53	105,35	13,38	1,45	146,45	1,14	120,75	5,09	0,01	0,07	271	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,07	0,58	22,70	136,77	0,00	0,07	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,44	303,60	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
НАПИТОК из ПЛОДОВ шиповника	200	0,66	0,27	23,19	113,15	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	11,07	3,06	3,06	0,54	10,45	0,00	2,35	0,00	0,00	0,00	388	2011
Итого за прием пищи:	920	24,07	27,47	99,78	857,54	130,66	0,31	0,32	0,43	6,50	0,35	0,06	0,88	3,64	45,56	143,75	351,09	103,82	6,83	1 762,82	2,99	473,93	25,70	0,01	0,18		
Всего за день:		43,79	46,14	165,88	1 392,82	132,52	0,72	1,02	0,78	7,87	1,89	2,50	555,90	10,05	59,21	464,77	630,62	149,58	14,12	2 110,26	4,61	1 048,83	35,61	0,03	0,21		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																													
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	10,56	13,31	60,52	481,44	2,61	0,15	0,08	0,11	3,66	0,14	0,02	0,67	1,45	33,70	64,40	121,60	30,85	1,86	590,23	1,03	16,63	6,17	0,03	0,04	395	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	ПП			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ (выводит лишний холестерин, нормализует обменные процессы, укрепляет иммунитет)	200	3,28	2,43	20,54	119,80	0,52	0,05	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,37	0,00	108,88	97,42	22,00	0,58	182,54	0,40	52,66	9,00	0,00	0,00	418	2016		
БУЛОЧКА К ЧАЮ	50	3,57	3,98	25,24	137,09	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	0,00	0,00	0,00	442	2011		
ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ АГУША, 90г	90	0,00	0,00	0,15	0,60	0,02	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	0,00	0,00	442	2011		
Итого за прием пищи:	570	19,45	20,01	117,80	807,32	3,15	0,24	0,20	0,13	4,25	0,14	0,02	0,71	2,19	41,80	179,56	241,77	61,80	2,99	812,77	1,65	221,15	15,18	0,03	0,04		2025		
Обед																													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,40	6,10	6,50	86,91	4,30	0,02	0,03	0,00	2,73	0,00	0,00	0,06	0,18	9,45	28,92	36,82	17,33	1,00	219,68	0,36	286,12	4,35	0,00	0,01	55	2011		
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	250	6,46	9,60	13,13	145,56	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	218	2006		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	11,10	6,81	54,56	319,75	0,00	0,27	0,15	0,02	5,78	0,08	0,00	0,34	2,86	27,26	20,48	230,21	153,64	5,41	324,64	1,75	3,45	2,81	0,00	0,02	171,1	2011		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	14,64	11,24	3,58	196,43	10,97	0,18	1,24	5,02	3,58	0,02	48,00	0,49	5,82	193,85	20,63	215,21	14,18	4,65	256,14	4,14	88,11	6,43	0,03	0,15	255	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,07	0,58	22,70	136,77	0,00	0,07	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,44	303,60	0,00	0,00	0,01	ПП			
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП			
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,12	0,05	23,01	99,68	1,50	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	0,00	0,00	0,00	0,00	673	2013		
Итого за прием пищи:	920	39,83	34,68	134,00	1 049,90	16,77	0,54	1,45	5,04	13,27	0,10	48,00	0,99	9,64	247,01	86,03	530,08	206,35	12,28	908,33	6,69	681,77	13,59	0,03	0,19				
Всего за день:		59,28	54,69	251,80	1 857,22	19,92	0,78	1,65	5,17	17,52	0,24	48,02	1,70	11,83	288,81	265,58	771,85	268,15	15,27	1 721,10	8,34	902,92	28,77	0,06	0,23				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																													
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200/5	8,09	4,09	35,84	262,11	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	0,00	0,00	0,00	173			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ (10 г)	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,19	0,00	0,00	0,15	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	14	2011		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,16	2,91	1,31	76,15	0,00	0,03	0,19	0,13	1,00	1,10	0,26	0,07	0,08	3,50	38,00	89,10	6,19	1,23	70,36	0,56	68,55	10,00	0,01	0,02	209	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	ПП			
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,01	1,69	0,00	0,00	0,00	377	2011		
КЕКС ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,02	5,24	7,28	124,55	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,01	1,69	0,00	0,00	0,00	377	2011		
Итого за прием пищи:	555	19,66	21,09	76,19	714,22	1,16	0,07	0,22	0,14	1,61	1,12	0,26	0,11	0,52	12,23	58,24	124,02	21,44	2,95	159,52	0,79	230,21	10,00	0,01	0,02				
Обед																													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬМ ЛУКОМ	100	0,96	6,14	3,08	72,76	19,10	0,04	0,05	0,13	2,86	0,00	0,00	0,08	0,35	8,84	28,61	30,80	16,77	0,96	219,68	0,21	5,63	2,01	0,00	0,01	24	2011		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	1,55	5,74	11,88	114,74	7,82	0,04	0,05	0,21	2,28	0,00	0,00	0,14	0,51	10,83	42,70	48,71	21,89	1,18	333,48	0,48	27,45	5,73	0,00	0,02	82	2011		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,81	6,32	25,70	175,40	12,47	0,15	0,13	0,04	0,29	0,09	0,00	0,46	1,62	12,32	49,02	102,72	35,37	1,47	916,71	0,68	22,84	10,22	0,00	0,04	312	2011		
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	12,89	8,27	3,06	140,69	0,33	0,01	0,00	0,05	0,05	0,02	0,00	0,01	0,07	1,40	4,32	6,87	2,44	0,12	26,02	0,05	1,14	0,22	0,00	0,00	311	2016		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,50	0,50	19,51	117,53	0,00	0,06	0,02	0,00	1,01	0,00	0,00	0,07	0,64	13,92	10,67	38,98	15,31	0,93	66,51	0,38	260,89	0,00	0,00	0,01	ПП			
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	ПП			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	23,00	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	0,08	12,00	2,00	0,00	0,00	ПП			
Итого за прием пищи:	910	24,75	27,27	96,73	777,92	43,72	0,32	0,27	0,43	6,49	0,11	0,00	0,84	3,39	47,51	149,32	242,08	99,78	7,46	1 802,40	1,88	329,95	20,18	0,00	0,08	389	2011		
Всего за день:		44,41	48,36	172,92	1 492,14	44,88	0,39	0,49	0,57	8,10	1,23	0,26	0,95	3,91	59,74	207,56	366,10	121,22	10,41	1 961,92	2,67	560,16	30,18	0,01	0,10				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																														
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200/5	5,83	6,85	37,54	254,00	0,52	0,05	0,12	0,04	0,31	0,08	0,00	0,08	0,64	8,36	107,44	132,50	31,10	0,50	190,98	1,03	55,88	9,62	0,01	0,02	174	2011			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,13	4,43	11,74	107,90	0,00	0,05	0,02	0,04	0,70	0,08	0,00	0,04	0,46	8,10	7,50	26,15	9,90	0,61	39,45	0,23	152,15	0,00	0,00	0,00	1	2008			
ЙОГУРТ ФРУГУРТ 115 г.	115	3,91	5,18	15,64	104,65	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	0,00	0,00	385	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	376	2011			
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (абрикосы, нектарины, черешня, вишня, слива и др)	100	0,90	0,00	12,40	55,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	28,00	24,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011			
Итого за прием пищи:	655	12,96	16,46	86,95	562,66	40,56	0,10	0,15	0,08	1,01	0,16	0,00	0,12	1,16	16,46	152,58	194,07	68,96	3,65	255,53	1,26	208,95	9,62	0,01	0,02					
Обед																														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	0,74	5,08	9,04	89,83	14,70	0,02	0,03	0,25	2,21	0,00	0,00	0,12	0,57	8,79	40,28	27,82	15,22	0,82	166,14	0,36	12,52	2,87	0,00	0,01	45	2011			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	250	2,52	2,90	19,40	114,15	10,80	0,11	0,08	0,22	1,28	0,00	0,00	0,37	1,28	13,00	28,54	72,00	29,89	1,28	692,66	0,53	9,58	6,43	0,00	0,04	77	2012			
СУХАРИКИ (из хлеба пшеничного)	15	1,02	0,15	7,13	34,19	0,00	0,02	0,01	0,00	0,29	0,00	0,00	0,02	0,18	4,05	3,11	11,34	4,46	0,27	19,35	0,11	75,90	0,00	0,00	0,00	1365	1998			
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	8,59	4,88	48,66	280,04	0,00	0,05	0,03	0,02	0,11	0,08	0,00	0,00	0,95	0,00	19,70	121,05	33,75	0,88	157,01	1,00	1,05	3,01	39,82	0,00	203	2011			
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	100	15,69	12,60	12,12	141,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,53	105,35	13,38	1,45	146,45	1,14	120,75	5,09	0,01	0,07	270	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,29	0,47	18,34	110,49	0,00	0,06	0,02	0,00	0,95	0,00	0,00	0,06	0,60	13,09	10,03	36,64	14,40	0,87	62,53	0,36	245,26	0,00	0,00	0,01	ПП				
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП				
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	13,82	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	440	2008			
Итого за прием пищи:	925	33,89	26,38	139,01	892,77	25,50	0,26	0,17	0,49	4,84	0,08	0,00	0,57	3,58	38,93	121,46	374,20	111,10	5,57	1 244,61	3,50	465,21	17,40	39,83	0,13					
Всего за день:		46,85	42,84	225,96	1 455,43	66,06	0,36	0,32	0,57	5,85	0,24	0,00	0,69	4,74	55,39	274,04	568,27	180,06	9,22	1 500,14	4,76	674,16	27,02	39,84	0,15					

6 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		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	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150/5	4,47	6,05	21,37	167,34	0,39	0,04	0,09	0,03	0,70	0,06	0,00	0,04	0,28	5,36	82,94	72,92	12,27	0,29	140,72	0,44	38,79	6,75	0,00	0,00	181	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,16	2,91	1,31	76,15	0,00	0,03	0,19	0,13	1,00	1,10	0,26	0,07	0,08	3,50	38,00	89,10	6,19	1,23	70,36	0,56	68,55	10,00	0,01	0,02	209	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (хлеб пшеничный)	50	5,61	8,85	11,74	162,50	0,11	0,05	0,07	0,09	0,74	0,08	0,23	0,05	0,49	11,63	139,50	101,15	15,15	0,76	52,65	0,75	273,65	0,00	0,00	0,01	3	2011
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
КАКАО НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (С В1.В2. В6. РР.А. Д3. Е. А. фолиевая кислота)	200	2,14	1,53	17,62	93,85	6,11	0,18	0,51	417,61	1,65	12,66	0,00	0,21	1,72	0,04	46,80	59,67	8,01	0,44	155,10	0,18	23,00	4,05	0,00	0,00	382	2011
МОРОЖЕНОЕ В ИНД.УП.	70	3,20	6,56	15,00	148,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	1,26	0,97	0,20	0,00	1,58	0,00	0,50	0,43	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	555	23,62	26,20	77,54	713,03	6,61	0,30	0,86	417,86	4,09	13,92	0,49	0,37	2,57	20,58	306,50	323,81	41,82	2,72	420,41	1,93	404,49	21,23	0,01	0,03		
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,38	6,09	8,11	92,64	3,80	0,01	0,03	0,00	2,65	0,00	0,00	0,07	0,15	12,35	33,48	37,26	18,92	1,21	273,65	0,40	43,89	6,65	0,00	0,02	52	2011
СУП КУРИНЫЙ	250	7,12	8,10	12,09	131,96	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	0,00	0,00	0,00	152	2016
ПЕЛЬМЕНИ СКАЗКА ОТВАРНЫЕ	200	21,25	12,30	60,49	442,63	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	0,00	0,00	0,00	392	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,60	0,00	0,00	0,00	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
НАПИТОК ЛИМОННО-БРУСНИЧНЫЙ	200	0,14	0,03	19,08	83,42	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	1,00	5,22	2,97	2,43	0,14	28,80	0,01	1,40	0,00	0,00	0,00	436	2008
Итого за прием пищи:	810	33,97	27,11	121,62	883,84	6,00	0,05	0,04	0,00	3,24	0,00	0,00	0,12	0,54	21,45	44,91	62,91	30,26	1,89	341,15	0,63	197,09	6,65	0,00	0,02		
Всего за день:		57,59	53,31	199,16	1 596,87	12,61	0,35	0,90	417,86	7,33	13,92	0,49	0,49	3,11	42,03	353,41	386,72	72,08	4,61	761,56	2,56	601,58	27,88	0,01	0,05		

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		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	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7,38	9,17	28,73	238,42	0,04	0,06	0,06	0,05	1,12	0,08	0,23	0,09	0,46	12,63	125,14	97,34	11,03	0,99	70,05	0,85	123,76	0,68	0,01	0,01	204		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,13	4,43	11,74	107,90	0,00	0,05	0,02	0,04	0,70	0,08	0,00	0,04	0,46	8,10	7,50	26,15	9,90	0,61	39,45	0,23	152,15	0,00	0,00	0,00	1	2011	
ЙОГУРТ ФРУГУРТ 115 г.	115	3,91	5,18	15,64	104,65	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	0,00	0,00	386	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,63	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,01	1,69	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (абрикосы, нектарины, черешня, вишня, слива и др)	100	0,80	0,00	12,40	55,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	28,00	24,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011		
Итого за прием пищи:	600	14,57	18,79	78,34	549,39	41,20	0,11	0,09	0,09	1,82	0,16	0,23	0,13	0,99	21,36	172,80	160,30	49,65	4,20	146,01	1,09	277,60	0,68	0,01	0,01			
Обед																												
САЛАТ ОВОЩНОЙ БУКЕТ	100	1,07	9,59	7,20	121,75	10,45	0,02	0,03	0,47	4,22	0,00	0,00	0,08	0,35	7,10	37,75	36,48	19,38	0,97	158,88	0,28	16,29	3,33	0,00	0,02	17	2017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	2,78	3,70	19,40	123,75	7,00	0,09	0,07	0,22	1,27	0,06	0,01	0,27	1,00	10,44	17,87	62,05	22,64	1,03	504,53	0,48	9,84	5,36	0,00	0,03	54-6С-2020	2021	
ПЛОВ КУРИНЫЙ	200	15,89	8,00	33,01	377,59	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	0,00	0,00	331	2016		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,50	0,50	19,50	117,50	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	0,07	7,77	13,50	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,37	253,00	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	23,00	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	0,08	12,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	830	25,28	22,09	112,61	897,39	21,45	0,21	0,15	0,69	6,47	0,06	0,01	0,50	2,32	31,24	81,12	154,53	66,52	5,80	967,91	1,21	291,13	10,69	0,00	0,06			
Всего за день:		39,85	40,88	190,95	1 446,78	62,65	0,32	0,24	0,78	8,29	0,22	0,24	0,63	3,31	52,60	253,92	314,83	116,17	10,00	1 113,92	2,30	568,73	11,37	0,01	0,07			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200/5	5,42	7,74	44,37	282,59	0,52	0,18	0,13	0,04	1,41	0,08	0,00	0,26	0,70	20,00	116,42	177,95	48,65	1,45	252,48	1,25	55,60	11,25	0,00	0,01	173	2011	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ. (10 г)	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,19	0,00	0,00	0,15	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	14	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	ПП		
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ЦУКАТАМИ	70	8,99	3,35	8,67	106,47	0,05	0,02	0,11	0,03	0,43	0,27	0,55	0,07	1,34	1,39	69,79	96,43	10,08	0,25	73,53	0,28	27,69	0,91	0,02	0,02	219	2011	
ДЖЕМ ПОРЦИОННЫЙ, 20 г	20	0,01	0,00	0,72	2,76	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,18	0,09	0,00	1,52	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2025	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	376	2011	
Итого за прием пищи:	535	19,71	19,63	75,02	576,12	0,63	0,24	0,26	0,08	2,46	0,37	0,55	0,37	2,47	29,49	197,30	304,65	71,69	2,98	391,48	1,77	236,08	12,16	0,02	0,03			
Обед																												
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100	0,95	8,09	2,75	105,84	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	1,33	5,68	8,51	97,21	11,85	0,04	0,05	0,20	2,20	0,00	0,00	0,18	0,70	8,96	39,43	42,80	18,64	0,95	304,67	0,43	12,63	4,14	0,00	0,02	88	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,81	6,32	25,70	175,40	12,47	0,15	0,13	0,04	0,29	0,09	0,00	0,46	1,62	12,32	49,02	102,72	35,37	1,47	916,71	0,68	22,84	10,22	0,00	0,04	312	2011	
ПАЛОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	13,49	7,45	8,88	107,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,53	105,35	13,38	1,45	146,45	1,14	120,75	5,09	0,01	0,07	269	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" (для детей дошкольного и школьного возраста)	200	0,00	0,00	22,80	92,15	8,04	0,23	0,29	0,10	2,35	1,68	0,50	0,37	2,42	117,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
Итого за прием пищи:	890	23,66	28,13	90,49	711,25	32,36	0,46	0,48	0,34	5,43	1,77	0,50	1,05	5,11	146,88	114,19	273,55	76,30	4,41	1 406,53	2,47	308,02	19,45	0,01	0,13			
Всего за день:		43,37	47,76	165,51	1 287,37	32,99	0,70	0,74	0,42	7,89	2,14	1,05	1,42	7,58	176,37	311,49	578,40	147,99	7,39	1 798,01	4,24	544,10	31,61	0,03	0,16			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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-вал кислот-а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	10,56	13,31	60,52	481,44	2,61	0,15	0,08	0,11	3,66	0,14	0,02	0,67	1,45	33,70	64,40	121,60	30,85	1,86	590,23	1,03	16,63	6,17	0,03	0,04	395	2011	
СМЕТАНА	20	0,50	2,91	0,68	39,96	0,02	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	14,62	9,60	1,28	0,03	21,80	0,05	7,00	1,80	0,00	0,00	1033	1998	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	14,62	9,60	1,28	0,03	21,80	0,05	7,00	1,80	0,00	0,00	1033	1998	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	ПП	
ШОКОЛАД KINDER С МОЛОЧНЫЙ НАЧИНКОЙ, 12,5 г.	12	0,08	0,34	0,52	5,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (абрикосы, нектарины, черешня, вишня, слива и др)	100	0,90	0,06	12,40	55,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	3,17	2,78	0,61	0,01	4,62	0,00	1,36	0,06	0,00	0,00	ПП		
Итого за прием пищи:	562	14,27	16,85	95,10	691,39	42,67	0,19	0,12	0,13	4,26	0,14	0,02	0,71	1,90	41,99	126,04	192,06	69,61	4,98	680,45	1,30	177,71	8,03	0,03	0,04	338	2011	
Обед																												
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	0,92	6,11	5,20	81,57	19,10	0,04	0,04	0,45	2,76	0,00	0,00	0,09	0,50	7,49	29,85	36,21	19,08	0,96	189,07	0,27	9,51	2,92	0,00	0,02	29	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	4,95	5,54	19,84	152,80	4,65	0,18	0,06	0,25	4,07	0,00	0,00	0,18	0,99	9,23	32,36	78,95	31,92	1,94	472,79	0,95	11,31	4,45	0,00	0,03	102	2011	
СУХАРИКИ (из хлеба пшеничного)	15	1,02	0,15	7,13	34,19	0,00	0,02	0,01	0,00	0,29	0,00	0,00	0,02	0,18	4,05	3,11	11,34	4,46	0,27	19,35	0,11	75,90	0,00	0,00	0,00	1365	1998	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	11,10	6,81	54,58	319,75	0,00	0,27	0,15	0,02	5,78	0,08	0,00	0,34	2,86	27,26	20,48	230,21	153,64	5,41	324,64	1,75	3,45	2,81	0,00	0,02	171,1	2011	
МИТБОЛЫ С СЫРОМ И СОУСОМ	100	14,35	15,97	4,93	294,31	0,60	0,21	0,08	0,23	2,12	0,06	0,75	0,32	2,33	6,21	59,56	137,15	35,97	1,40	269,41	1,84	121,76	5,23	4,84	27,62	270	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,40	0,49	18,92	113,98	0,00	0,06	0,02	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	0,62	13,50	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,37	253,00	0,00	0,00	0,01	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	28	1,92	0,28	9,87	60,91	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	0,00	0,00	0,00	ПП		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	23,19	113,15	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	11,07	3,06	3,06	0,54	10,45	0,00	2,35	0,00	0,00	0,00	388	2011	
Итого за прием пищи:	923	38,32	35,62	143,66	1 170,66	112,35	0,79	0,41	1,11	16,00	0,14	0,75	1,02	7,67	67,74	166,78	534,72	262,98	11,42	1 350,21	5,29	477,28	15,41	4,84	27,70			
Всего за день:		52,59	52,47	238,76	1 862,05	155,02	0,98	0,53	1,24	20,26	0,28	0,77	1,73	9,57	109,73	292,82	726,80	332,58	16,40	2 030,66	6,59	654,99	23,44	4,87	27,74			

10 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		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	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПОЛЕНТЫ (кукурузная манка)	200/5	4,86	6,46	34,94	220,13	0,52	0,34	0,51	0,23	0,19	1,19	1,66	554,90	4,51	0,00	104,45	72,96	15,72	5,48	183,23	0,56	271,87	9,00	0,00	0,00	174	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,13	4,43	11,74	107,90	0,00	0,05	0,02	0,04	0,70	0,08	0,00	0,04	0,46	8,10	7,50	26,15	9,90	0,61	39,45	0,23	152,15	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,16	2,91	1,31	76,15	0,00	0,03	0,19	0,13	1,00	1,10	0,26	0,07	0,08	3,50	38,00	89,10	6,19	1,23	70,36	0,56	68,55	10,00	0,01	0,02	209	2011
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	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	ПП	
ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ АГУША, 90г	90	0,00	0,00	0,15	0,60	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,01	1,69	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	610	15,44	14,11	68,47	513,00	1,70	0,42	0,73	0,40	1,89	2,37	1,92	555,01	5,12	12,23	157,18	197,09	36,57	8,13	330,85	1,36	494,32	19,01	0,01	0,02		
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЁНЫМ ЛУКОМ	100	0,74	5,08	8,67	88,33	17,20	0,02	0,04	0,04	2,25	0,00	0,00	0,13	0,50	9,69	44,18	24,71	13,16	0,61	172,02	0,35	11,31	2,37	0,00	0,01	45	2011
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	3,59	6,90	17,63	147,78	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	84	2011
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	8,59	4,88	48,66	280,04	0,00	0,05	0,03	0,02	0,11	0,08	0,00	0,00	0,95	0,00	19,70	121,05	33,75	0,88	157,01	1,00	1,05	3,01	39,82	0,00	203	2011
БИТОЧКИ НЕЖНЫЕ	100	15,17	16,66	9,31	253,50	0,01	0,23	0,10	0,03	0,95	0,06	0,79	0,31	2,53	8,10	30,49	132,78	33,85	1,41	249,37	1,62	160,75	4,39	4,11	23,47	269	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,28	2,50	2,10	35,36	0,50	0,00	0,00	0,15	0,12	0,05	0,00	0,01	0,09	1,36	6,32	8,49	3,92	0,16	35,26	0,08	2,21	0,51	0,00	0,00	349	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	13,82	58,05	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	0,00	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	920	32,45	36,61	122,04	996,25	17,71	0,34	0,18	0,24	4,02	0,19	0,79	0,49	4,44	27,25	107,17	309,71	93,59	3,80	652,81	3,27	327,27	10,28	43,93	23,48		
Всего за день:		47,89	50,72	190,51	1 509,25	19,41	0,76	0,91	0,64	5,91	2,56	2,71	555,50	9,56	39,48	264,35	506,80	130,16	11,93	983,66	4,63	821,59	29,29	43,94	23,50		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	11 день																										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	Фолие-вая кислот-а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																													
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200/5	5,83	6,85	37,54	254,00	0,52	0,05	0,12	0,04	0,31	0,08	0,00	0,08	0,64	8,36	107,44	132,50	31,10	0,50	190,98	1,03	55,88	9,62	0,01	0,02	174	2011		
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (хлеб пшеничный)	50	5,61	8,85	11,74	162,50	0,11	0,05	0,07	0,09	0,74	0,08	0,23	0,05	0,49	11,63	139,50	101,15	15,15	0,76	52,65	0,75	273,65	0,00	0,00	0,01	3	2011		
ЙОГУРТ ФРУГУРТ 115 г	115	3,91	5,18	15,64	104,65	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	0,00	0,00	0,01	3	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	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	386	2011		
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,47	5,97	33,49	210,97	0,00	0,05	0,04	0,01	1,50	0,10	0,02	0,01	0,45	13,74	11,80	43,27	7,08	0,51	62,06	0,36	16,56	1,56	0,01	0,01	376	2011		
Итого за прием пищи:	630	20,01	26,85	108,04	773,23	0,67	0,15	0,24	0,14	2,55	0,26	0,25	0,14	1,64	33,73	263,38	284,34	57,29	2,51	330,79	2,14	347,01	11,18	0,02	0,04	425	2011		
Обед																													
ВИНЕГРЕТ	100	1,39	10,16	7,15	126,32	5,13	0,04	0,03	0,20	4,45	0,00	0,00	0,11	0,42	6,63	23,45	39,57	17,61	0,79	245,17	0,33	324,35	2,90	0,00	0,02	67	2011		
СУП-ПАЩА ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	250	6,45	7,60	13,11	145,55	1,25	0,02	0,02	0,23	2,21	0,00	0,00	0,03	0,38	3,04	22,58	47,71	15,87	0,52	93,33	0,42	4,04	1,72	11,38	0,01	218	2006		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,28	10,12	20,18	286,24	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	0,00	0,00	0,01	259	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,07	0,58	22,70	136,77	0,00	0,07	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,44	303,60	0,00	0,00	0,01	ПП			
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	23,00	92,00	4,00	0,02	0,02	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	ПП			
Итого за прием пищи:	840	30,23	28,76	96,64	851,68	10,38	0,15	0,10	0,43	7,84	0,00	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	0,08	12,00	2,00	0,00	0,00	389	2011		
Всего за день:		50,24	55,61	204,68	1 624,91	11,05	0,30	0,34	0,57	10,39	0,26	0,25	0,44	3,38	59,80	335,83	430,98	116,59	7,70	986,69	3,41	991,00	17,80	11,40	0,08				

12 день

12 день																											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200/5	8,09	4,09	35,84	262,11	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	0,00	0,00	0,00	173	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (хлеб пшеничный)	50	5,61	8,85	11,74	162,50	0,11	0,05	0,07	0,09	0,74	0,08	0,23	0,05	0,49	11,63	139,50	101,15	15,15	0,76	52,65	0,75	273,65	0,00	0,00	0,01	3	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,01	1,69	0,00	0,00	0,00	377	2011
КЕКС ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,02	5,24	7,28	124,55	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	3,24	1,62	0,38	13,80	0,00	8,10	0,00	0,00	0,00	ПП	
МОРОЖЕНОЕ В ИНД.УП.	70	3,20	6,56	15,00	148,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	1,26	0,97	0,20	0,00	1,58	0,00	0,50	0,43	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	555	18,17	24,75	79,69	740,97	1,27	0,05	0,09	0,09	0,74	0,08	0,23	0,05	0,56	12,31	154,67	114,17	21,69	1,94	104,54	0,76	283,94	0,43	0,00	0,01		
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	100	0,82	6,10	2,95	69,94	9,50	0,03	0,04	0,01	2,63	0,00	0,00	0,05	0,19	4,30	24,49	42,00	13,41	0,96	137,40	0,27	7,39	2,85	0,00	0,02	20	2011
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	250	4,50	5,30	11,10	110,00	14,00	0,09	0,00	0,31	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,00	79,00	28,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2008
БУЛГУР ОТВАРНОЙ	180	8,62	4,91	37,47	275,13	0,00	0,05	0,03	0,02	0,43	0,08	0,00	0,13	1,41	0,00	14,16	102,90	55,85	0,87	147,68	0,01	6,34	0,00	0,78	0,00	54-221-2020	2021
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	100	6,79	8,15	6,95	144,13	2,18	0,09	0,04	0,08	0,77	0,01	0,54	0,19	1,30	7,06	20,88	68,90	19,41	0,95	192,74	1,17	28,26	3,70	1,55	8,86	298	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,07	0,58	22,70	136,77	0,00	0,07	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,44	303,60	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	13,82	58,05	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	0,00	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	920	26,84	25,34	105,49	858,82	25,68	0,33	0,14	0,42	5,31	0,09	0,54	0,45	3,64	27,56	116,22	338,16	134,49	5,16	555,67	1,89	345,74	6,55	2,33	8,89	440	2008
Всего за день:		45,01	50,09	185,18	1 599,79	26,95	0,38	0,23	0,51	6,05	0,17	0,77	0,50	4,20	39,87	272,89	452,33	156,18	7,10	660,21	2,65	629,68	6,98	2,33	8,90		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ (ОРГАНИЗОВАННОМУ) МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Зn, мг	Na, мг	І, мкг	Se, мг	Ғ, мг
Итого за весь период	575,53	585,95	2 380,17	18 524,31	677,44	6,58	7,81	430,38	116,77	23,36	57,65	1 120,92	77,69	1 056,42	3 742,68	6 317,59	1 985,64	123,83	16 913,51	51,94	8 586,46	0,29	1,11	11,67
Среднее значение за период	47,96	48,83	198,35	1 543,69	56,45	0,55	0,65	35,87	9,73	1,95	4,80	93,41	6,47	88,20	311,89	526,47	165,47	10,32	1 409,46	4,33	723,87	0,02	0,09	0,97
Итого 100% согласно СанПин (за сутки)	90,00	92,00	383,00	2 720,00	70,00	1,40	1,60	900,00	10,00	10,00	10,00	100,00	10,00	120,00	1 200,00	1 200,00	300,00	18,00	1 200,00	5,33	724,87	0,10	0,05	4,00
Итого: 50% согласно СанПин (за завтрак и обед)	45,00	46,00	191,50	1 496,00	42,00	0,84	0,96	540,00	6,00	6,00	6,00	60,00	6,00	72,00	720,00	720,00	180,00	10,80	720,00	3,20	434,92	0,06	0,03	2,40
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,4	28,5	59,1																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	580	893

Основание:

- 1) СанПин 2.3/2.4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г.
Утвержденные руководителем ФСН в сфере защиты потребителем и благополучия человека Г.Г. Онищенко
- 2) Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2017 – 544с
- 3) Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2016 – 640с
- 4) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. - М.: "ИКТЦ" ЛАДА", К.: Издат. Арий 2006; 680с
- 5) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" М 2004
- 6) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, ДеЛипринт М.
- 7) МР 2.4.0179-20
- 8) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.12.20-001-73392522-2024 Полуфабрикаты из мяса птицы кусковые и мелкокусковые, бескостные, замороженные. Технические условия
- 9) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-003-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса замороженные. Технические условия"
- 10) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-007-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса птицы замороженные. Технические условия"
- 11) Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.
- 12) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. Под редакцией члена - корреспондента Российской академии наук В.Р. Кучмы. Москва 2016

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.

Меню согласовано специалистом-диетологом: Тихоновой Ю.А.

**ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ
за 12-ти дневный период "ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 2025год"**

Режим питания:

завтрак и обед (50-60% от суточной нормы) завтрак 20-25% / обед 30-35%

Возрастная категория:

12-18лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г в сутки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %
Хлеб ржаной	120	54	30	30	60	30	60	30	30	28	60	30	30	472	39,33	-81	33
Хлеб пшеничный	200	70	90	90	82	116	60	80	60	100	84	90	90	1012	84,33	-116	42
Мука пшеничная	20	1,7	2,4	74,7	3,8		63,4	7,7		41,6	1,2	43,4	1,5	241,4	20,12	0	101
Крупа (злаки), бобовые	50	59,6	36,7	85,2	44	44	23,3	50	69	105,2	41	44	122	724	60,33	10	121
Макаронные изделия	20	61,3		20		70	5	45,5			70	20		291,8	24,32	4	122
Картофель	187	50	209,4	97,7	174	112,5	35	80	183	147,7	25	141	54	1309,3	109,11	-78	58
Овощи разные, зелень	320	137,4	167,6	127,6	186,6	122,7	146,1	138	176,2	133	167,9	107,6	196,9	1807,6	150,63	-169	47
Фрукты свежие	185	100	8	126	107	100	20	111	100	100	108	0	7	887	73,92	-111	40
Сухофрукты	20	25	20							20	25			90	7,50	-13	38
Соки фруктовые (овощные, витаминизированные)	200			200	200		200	200				200		1000	83,33	-117	42
Мясо	78		49,1				45,3			55,8	49,2	79	37	315,4	26,28	-52	34
Субпродукты (печень, язык, сердце)	40			80										80	6,67	-33	17
Птица	53	64,8	25,2	24	71,5	69	66,2	70		32	24	24		470,7	39,23	-14	74
Рыба	77								73,6					73,6	6,13	-71	8
Молоко	350	103	100	111	128	100	191		128		100	100	171	1232	102,67	-247	29
Кисломолочная пищевая продукция	180					115		115				115		345	28,75	-151	16
Творог	60		65						65		19			149	12,42	-48	21
Сыр	15	20	15				15	15		8,2		15	15	103,2	8,60	-6	57
Сметана	10		7	11,5	5				7	20	5			55,5	4,63	-5	46
Масло сливочное	35	12,7	19,5	21,5	13,9	15	15	10,9	12,3	22,7	18,1	15,8	20,9	198,3	16,53	-18	47
Масло растительное	18	6,6	9,8	10	11	8,1	7	10,5	5,8	7	6,6	8,8	7,2	98,4	8,20	-10	46
Яйцо	40		16	8	50		55	2,2	4	4,3	50	4,5	10	204	17,00	-23	43
Сахарный песок	35	15	15,2	18,5	12,8	15	17	22,2	14,8	17,5	15,6	16	16,8	196,4	16,37	-19	47
Кондитерские изделия	15				30					12,5			30	72,5	6,04	-9	40
Чай	2	1	1		1	1		1	1	1	1	1	1	10	0,83	-1	42
Какао	1,2						10,5							10,5	0,88	0	73
Кофейный напиток	2			8										8	0,67	-1	33
Дрожки	0,3			0,3								0,3		0,6	0,05	0	17
Крахмал	4								25					25	2,08	-2	52
Соль	3	2	2	2	2	1,5	1,5	2	1,5	2	1,5	2	1,5	21,5	1,79	-1	60
Специи	2	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1	1	1	1	1	13	1,08	-1	54

Рекомендации по корректировке меню

Мед работник

Директор

Ответственный за организацию питания

Согласно таблицы замены пищевой продукции в граммах(нетто) с учетом их пищевой ценности:

Такие продукты как : Молоко, Кисломолочная продукция, Творог входят в основном по нашему 2-х разовому питанию только в завтрак, следовательно Таблицы 3 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии на завтрак составляет 20% - следовательно соответствует.

Такие продукты как : Субпродукты, рыба- компенсируются мясом птицы.

Такие продукты как : Хлеб- компенсируются макаронными изделиями и мукой которая входит для приготовления вареников, пельменей и булочек.