



Утверждаю:
Генеральный директор АО «БЫТ»
И.С. Фролова

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет
ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
«Жемчужина Севера» АО «БЫТ»**

Составлено на основании санитарно-эпидемиологических правил и нормативов
СанПиН 2.3/2.4.3590-20
"САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ
ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"

г. Новодвинск 2024 год

день №1																			
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн. Цен.	Витамины					Минералы							
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
№15	Сыр (порциями) в нарезке	15	5,25	6,60	0,00	35,75													
№182	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	205	8,56	11,28	34,32	145,71	0,04	0,20	96,00	2,24	3,90	21,80	160,50	7,88	57,50	0,23	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,04	0,19	48,90	1,52	4,87	21,88	88,08	10,66	146,42	0,09	0,02	0,01	0,49
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05
№14	Масло сливочное (порциями)	13	0,26	6,93	0,26	55,00	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17
№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,45	3,45	12,91	105,05	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
Пром.	Груша	110	0,40	0,30	10,30	47,00	0,08	0,20	119,91	1,93	0,36	129,10	157,10	18,18	198,55	0,55	0,00	0,00	0,53
Итого за Завтрак		633	24,46	30,62	100,34	567,22	0,02	0,03	22,00	0,00	34,00	55,00	29,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,00	0,20
Пром.	Сок пакетированный	200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	24,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
Итого за Второй завтрак		200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	24,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
№94	Рассольник	250	1,74	5,37	11,99	217,88	0,08	0,07	69,61	0,00	7,35	65,28	35,52	26,13	68,13	0,95	0,00	0,00	0,37
№268	Котлета мясная (говядина)	100	11,73	11,82	11,18	195,85	0,05	0,10	15,08	2,79	0,08	76,32	66,30	67,85	124,18	1,75	0,02	0,01	0,29
№202	Макаронные изделия отварные	170	6,04	5,61	37,15	166,60	0,07	0,03	20,81	1,80	0,00	60,97	43,44	8,15	46,13	0,83	0,02	0,00	0,08
№331	Соус сметанный с томатом	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,01	0,00	48,45	0,01	0,81	42,58	12,77	3,67	7,16	0,15	0,02	0,00	0,07
№71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,51	0,07	2,62	16,91	0,00	0,00	18,18	0,00	2,04	13,82	18,91	9,46	17,46	0,22	0,00	0,00	0,36
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,02	35,17	118,08	2,11	4,31	0,08	0,00	0,00	0,00
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05
Итого за Обед		920	28,06	25,63	127,99	878,15	0,44	0,35	187,13	4,60	10,30	377,14	337,52	129,87	353,77	4,83	0,08	0,03	1,39
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,17	4,79	20,68	155,00	0,06	0,16	50,64	2,61	1,73	47,66	155,11	11,70	145,96	0,20	0,00	0,01	0,38
№151	Котлета морковная	100	3,40	9,40	14,00	141,10	0,07	0,07	202,00	0,00	0,00	35,00	51,00	46,00	78,00	1,90	0,00	0,00	0,00
Пром.	Груша	110	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	22,00	0,00	34,00	55,00	29,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,00	0,20
Итого за Полдник		410	8,97	14,49	44,98	343,10	0,15	0,26	274,64	2,61	35,73	137,66	235,11	69,70	239,96	4,40	0,00	0,01	0,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2163	62,49	70,94	293,51	1928,47	1,01	1,40	748,58	12,90	93,16	880,58	1073,81	268,79	1112,60	16,05	0,12	0,05	3,41

день №2																			
№ рецептуры	Название блюда	Выход/ г	Б	Ж	У	Эн. Цен.	Витамины					Минералы							
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет. экв	В, мкг	С, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
№15	Сыр (порциями) в нарезке	15	5,25	6,60	0,00	35,75	0,04	0,20	96,00	2,24	3,90	21,80	160,50	7,88	57,50	0,23	0,00	0,00	0,00
№182	Каша жидкая молочная кукурузная	205	5,54	5,43	26,61	140,32	0,09	0,18	60,18	1,61	0,49	28,15	88,88	9,87	135,62	0,61	0,00	0,01	0,71
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17
№14	Масло сливочное (порциями)	13	0,26	6,93	0,26	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№378	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,60	50,90	0,01	0,07	6,90	0,00	0,30	81,35	123,48	9,92	146,33	0,78	0,00	0,01	0,00
Пром.	Яблоко	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	25,00	0,00	7,50	78,00	26,00	9,00	11,00	1,50	0,00	0,00	1,28
Итого за Завтрак		633	19,59	22,52	87,82	507,68	0,40	0,62	188,08	3,85	12,19	292,30	441,36	49,17	436,85	3,97	0,02	0,03	2,21
Пром.	Сок пакетированный	200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	24,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
Итого за Второй завтрак		200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	24,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
№82	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	250	4,92	5,23	14,41	254,43	0,05	0,05	80,05	0,00	7,46	47,80	52,23	25,49	56,52	0,39	0,00	0,01	0,05
№261	Печень, тушёная в соусе	110	7,35	11,85	8,77	194,39	0,08	0,31	105,07	1,68	4,14	105,71	99,65	18,08	56,43	2,45	0,02	0,01	0,04
№128	Картофельное пюре	180	4,69	6,39	29,76	193,04	0,05	0,07	28,56	1,92	6,85	57,79	76,39	9,88	31,37	0,34	0,02	0,00	0,05
№71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,51	0,07	2,62	16,91	0,00	0,00	18,18	0,00	2,04	13,82	18,91	9,46	17,46	0,22	0,00	0,00	0,36
№348	Компот из плодов сушёных (курага)	200	1,00	0,10	15,60	86,90	0,01	0,03	79,96	0,00	0,32	35,20	100,50	18,27	25,40	0,58	0,00	0,00	0,00
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05
Итого за Обед		910	25,01	25,70	113,71	924,38	0,42	0,61	311,82	3,60	20,81	343,32	390,18	93,68	273,58	4,83	0,06	0,03	0,72
№219	Сырники из творога	120	9,20	6,88	19,68	204,48	0,10	0,34	74,51	2,83	4,22	67,06	130,94	24,88	98,55	0,66	0,02	0,01	0,01
Пром.	Сметана	15	0,80	6,00	1,00	61,80	0,01	0,04	63,00	1,85	0,10	36,30	38,60	2,70	20,00	0,06	0,00	0,00	0,07
№376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	22,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00
Пром.	Яблоко	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	25,00	0,00	7,50	78,00	26,00	9,00	11,00	1,50	0,00	0,00	1,28
Итого за Полдник		445	10,60	13,28	44,48	369,28	0,14	0,40	162,51	4,68	11,82	205,36	217,54	42,58	137,55	3,02	0,03	0,01	1,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2188	56,20	61,70	266,21	1941,34	0,97	1,65	662,41	12,13	48,82	895,98	1073,08	193,43	861,98	14,62	0,11	0,07	4,29

день №3																			
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн. Цен.	Витамины					Минералы							
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
№210	Омлет натуральный	180	11,61	21,60	3,87	113,07	0,08	0,22	129,35	4,12	3,06	36,10	140,40	11,10	63,20	0,71	0,02	0,01	0,05
Пром.	Горошек зеленый	40	1,13	0,07	2,33	14,73	0,03	0,01	12,00	0,00	1,60	32,87	13,71	7,31	21,57	0,25	0,00	0,01	0,00
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17
№14	Масло сливочное (порциями)	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05
№382	Какао с молоком	13	0,26	6,93	0,26	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пром.	Банан	200	5,27	5,27	31,27	69,25	0,05	0,16	45,45	1,41	1,45	74,00	94,73	25,55	192,18	0,91	0,00	0,01	0,82
Итого за Завтрак		633	25,91	36,23	100,48	531,76	0,42	0,61	199,80	5,53	11,81	303,97	297,34	73,46	385,35	2,98	0,04	0,03	1,49
Пром.	Сок пакетированный	200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	24,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
Итого за Второй завтрак		200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	24,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
№119	Суп с бобовыми (гороховый)	250	5,18	6,06	21,69	239,71	0,07	0,08	136,42	0,00	6,32	52,46	43,30	38,45	30,92	0,45	0,02	0,01	0,04
№234	Котлета рыбная (минтай)	100	15,27	8,09	6,82	162,45	0,10	0,11	172,07	2,01	2,98	99,85	86,51	71,11	184,39	1,15	0,00	0,01	0,07
№304	Рис отварной	170	5,08	5,44	45,31	261,54	0,03	0,03	20,81	0,74	0,00	52,76	35,87	26,73	82,25	0,56	0,02	0,01	0,21
№330	Соус сметанный	30	0,70	4,10	1,60	46,50	0,01	0,02	19,43	0,32	0,04	25,65	28,34	2,13	14,32	0,06	0,00	0,00	0,08
№71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,65	0,15	1,96	20,09	0,07	0,08	52,36	0,00	7,05	64,73	14,55	8,00	17,45	0,20	0,00	0,00	0,36
№350	Кисель из свежих ягод (смородина чёрная)	200	0,50	0,10	16,80	90,70	0,00	0,00	0,96	0,00	1,20	15,94	75,21	1,22	6,80	0,10	0,00	0,00	0,00
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05
Итого за Обед		920	33,92	26,00	136,73	999,70	0,51	0,47	402,05	3,07	17,59	394,39	326,28	160,14	422,53	3,37	0,06	0,04	0,98
№431	Булочка "Розовая"	60	4,80	1,68	28,16	197,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пром.	Кефир 2,5%	235	5,50	4,80	7,70	146,60	0,08	0,12	50,60	2,61	1,34	60,39	153,20	9,80	146,80	0,19	0,00	0,00	0,34
Пром.	Банан	110	1,10	0,30	20,20	101,00	0,03	0,07	13,00	0,00	5,70	78,00	15,00	17,00	22,00	0,26	0,00	0,00	0,40
Итого за Полдник		405	11,40	6,78	56,06	444,60	0,11	0,19	63,60	2,61	7,04	138,39	168,20	26,80	168,80	0,45	0,00	0,00	0,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2158	72,23	69,21	313,47	2116,06	1,06	1,29	665,45	11,21	40,44	891,75	815,82	268,40	990,68	9,60	0,10	0,07	3,21

день №4																				
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн. Цен.	Витамины					Минералы								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
№223	Запеканка из творога	170	12,58	10,37	29,75	124,00	0,14	0,29	148,75	3,66	2,39	72,45	197,28	56,75	106,56	0,52	0,02	0,01	0,32	
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,70	0,90	5,60	32,70	0,01	0,04	4,70	0,00	0,10	36,50	60,70	3,40	51,90	0,02	0,02	0,00	0,55	
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05	
№14	Масло сливочное (порциями)	13	0,26	6,93	0,26	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
№377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,00	0,01	0,38	0,00	1,16	30,23	77,00	4,56	8,52	0,77	0,00	0,00	0,00	
Пром.	Яблоко	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	25,00	0,00	7,50	78,00	26,00	9,00	11,00	1,50	0,02	0,00	1,28	
Итого за Завтрак		593	20,68	20,76	94,56	465,31	0,41	0,51	178,83	3,66	11,15	300,18	403,48	86,21	264,38	3,66	0,07	0,02	2,44	
Пром.	Сок пакетированный	200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	24,00	8,00	14,00	2,80	0,02	0,00	0,00	
Итого за Второй завтрак		200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	24,00	8,00	14,00	2,80	0,02	0,00	0,00	
№83	Борщ с картофелем (свекольник) со сметаной	250	6,89	7,50	14,41	249,13	0,05	0,05	110,35	0,00	7,46	55,38	52,23	25,48	56,52	0,39	0,00	0,01	0,05	
№293	Филе куриное запечённое	100	10,27	2,91	9,09	155,00	0,05	0,05	4,30	0,00	0,43	65,13	31,57	43,67	70,72	0,94	0,02	0,01	0,06	
№204*	Рагу из овощей (1-й вариант)	180	4,42	9,00	19,38	163,02	0,05	0,05	200,21	1,37	11,89	89,76	84,95	34,49	84,29	1,22	0,02	0,01	0,15	
№71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,65	0,15	1,96	20,09	0,07	0,08	52,36	0,00	7,05	64,73	14,55	8,00	17,45	0,20	0,00	0,00	0,36	
№342	Компот из свежих плодов (клубника)	200	0,50	0,20	19,40	71,30	0,00	0,02	1,50	0,00	0,30	19,45	89,94	22,19	18,05	0,67	0,11	0,00	0,11	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05	
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17	
Итого за Обед		900	29,27	21,82	106,79	837,25	0,45	0,40	368,72	1,37	27,13	377,45	315,74	146,33	333,43	4,27	0,17	0,03	0,95	
№385	Молоко кипячёное	200	5,73	6,36	9,36	132,50	0,07	0,09	263,64	1,00	1,82	96,36	197,10	26,36	175,27	0,18	0,02	0,00	0,51	
Пром.	Сушка "Звёздочка"	30	1,50	1,88	9,65	76,65	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	
Пром.	Яблоко	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	25,00	0,00	7,50	78,00	26,00	9,00	11,00	1,50	0,02	0,00	1,28	
Итого за Полдник		340	7,63	8,64	28,81	256,15	0,10	0,11	288,64	1,00	9,32	174,36	223,10	35,36	186,27	1,68	0,04	0,00	1,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2033	58,58	51,42	250,36	1698,71	0,98	1,04	836,19	6,03	51,60	906,99	966,32	275,90	798,08	12,41	0,31	0,06	5,18	

		день №5																	
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн. Цен.	Витамины					Минералы							
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
№182	Каша вязкая молочная пшеничная	220	5,46	10,21	42,50	148,79	0,08	0,09	53,89	1,46	5,01	29,20	96,32	13,20	138,95	0,64	0,02	0,00	0,52
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05
№14	Масло сливочное (порциями)	13	0,26	6,93	0,26	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пром.	Банан	110	1,10	0,30	20,20	101,00	0,03	0,07	13,00	0,00	5,70	24,00	22,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00
Итого за Завтрак		633	13,56	19,50	119,51	539,50	0,34	0,31	66,89	1,46	10,71	214,20	175,82	48,70	255,35	2,55	0,04	0,01	1,14
Пром.	Сок пакетированный	200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	24,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
Итого за Второй завтрак		200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	24,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
№100*	Суп из овощей (№2)	250	3,21	8,03	18,59	199,59	0,05	0,05	143,38	1,56	5,34	52,77	31,53	34,09	46,32	0,33	0,00	0,00	0,05
№370*	Биточки из рыбы с творогом запечённые (минтай)	100	16,00	27,08	5,50	169,53	0,09	0,13	91,18	2,65	0,48	101,41	99,42	34,53	263,13	0,80	0,02	0,00	0,05
№128	Картофельное пюре	180	4,69	6,39	29,76	193,04	0,05	0,07	28,56	1,92	6,85	57,79	76,39	9,88	31,37	0,34	0,02	0,00	0,05
№52	Салат из отварной свёклы	110	1,41	8,01	4,26	109,80	0,04	0,06	2,00	0,00	8,41	79,50	70,34	33,76	64,50	1,82	0,00	0,01	0,07
№348	Компот из плодов сушёных (курага)	200	1,00	0,10	15,60	86,90	0,01	0,03	79,96	0,00	0,32	35,20	100,50	18,27	25,40	0,58	0,00	0,00	0,00
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05
Итого за Обед		930	32,85	51,67	116,26	937,57	0,47	0,49	345,08	6,13	21,40	409,67	420,68	143,03	517,12	4,72	0,06	0,02	0,44
Пром.	Печенье "Мария"	30	2,52	2,55	21,00	157,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6,51	4,30	9,40	160,20	0,07	0,06	45,96	0,00	1,19	49,40	107,20	10,20	160,00	0,17	0,00	0,00	0,00
Пром.	Банан	110	1,10	0,30	20,20	101,00	0,03	0,07	13,00	0,00	5,70	24,00	22,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00
Итого за Полдник		340	10,13	7,15	50,60	418,20	0,10	0,13	58,96	0,00	6,89	127,40	122,20	27,20	182,00	0,43	0,00	0,00	0,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2103	57,54	78,52	306,57	2035,27	0,93	0,95	470,93	7,59	43,00	806,27	742,70	226,93	968,47	10,50	0,10	0,03	1,98

день №6																			
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн. Цен.	Витамины					Минералы							
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет. экв	В, мкг	С, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
№211	Омлет с сыром	180	11,61	21,60	3,87	123,87	0,08	0,22	156,35	3,52	3,06	36,09	140,40	11,10	63,20	0,71	0,02	0,01	0,05
Пром.	Горошек зеленый	40	1,13	0,07	2,33	14,73	0,03	0,01	12,00	0,00	1,60	32,87	13,71	7,31	21,57	0,25	0,00	0,01	0,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17
№14	Масло сливочное (порциями)	13	0,26	6,93	0,26	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,45	3,45	12,91	105,05	0,08	0,20	119,91	1,93	0,36	129,10	157,10	18,18	198,55	0,55	0,00	0,00	0,00
Пром.	Яблоко	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	25,00	0,00	7,50	78,00	26,00	9,00	11,00	1,50	0,00	0,00	1,28
Итого за Завтрак		633	23,39	34,51	71,72	524,36	0,45	0,60	313,26	5,45	12,52	359,06	379,71	58,09	380,72	3,86	0,04	0,03	2,08
Пром.	Сок пакетированный	200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	24,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
Итого за Второй завтрак		200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	24,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	6,76	10,00	7,74	198,65	0,05	0,05	110,34	0,00	6,70	47,80	21,92	25,48	18,64	1,15	0,00	0,01	0,04
№246	Гуляш из отварной говядины	110	12,02	2,86	10,12	182,46	0,05	0,06	14,04	0,06	0,08	17,73	25,32	16,61	31,82	1,63	0,02	0,01	0,27
№302	Каша гречневая рассыпчатая	170	1,70	8,50	25,50	270,67	0,05	0,11	0,00	1,57	2,55	33,75	89,17	22,02	45,90	0,43	0,00	0,00	0,00
№71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,51	0,07	2,62	16,91	0,00	0,00	18,18	0,00	2,04	13,82	18,91	9,46	17,46	0,22	0,00	0,00	0,36
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,02	35,17	118,08	2,11	4,31	0,08	0,00	0,00	0,00
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05
Итого за Обед		900	28,03	23,49	108,33	928,40	0,38	0,37	157,56	1,63	11,39	231,27	315,90	88,18	204,53	4,36	0,04	0,03	0,89
№238	Хлебцы рыбные	100	17,45	19,55	5,09	115,31	0,05	0,04	12,19	1,07	0,53	89,72	144,82	19,48	177,95	0,85	0,02	0,00	0,05
№326	Соус молочный	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,01	0,00	48,45	0,01	0,81	42,58	42,77	3,67	57,16	0,15	0,02	0,00	0,57
Пром.	Кефир 2,5%	235	5,50	4,80	7,70	146,60	0,08	0,12	50,60	2,61	1,34	60,39	153,20	9,80	146,80	0,19	0,00	0,00	0,34
Пром.	Яблоко	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	25,00	0,00	7,50	78,00	26,00	9,00	11,00	1,50	0,00	0,00	1,28
Итого за Полдник		475	24,35	25,45	25,29	330,11	0,17	0,18	136,24	3,69	10,18	270,69	366,79	41,95	392,91	2,69	0,04	0,01	2,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2208	76,77	83,65	225,54	1922,87	1,01	1,17	607,06	10,77	38,09	916,02	1086,40	196,22	992,16	13,71	0,12	0,06	5,21

день №7																				
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн. Цен.	Витамины					Минералы								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
№202	Макаронные изделия отварные	170	6,04	5,61	37,15	166,60	0,07	0,03	20,81	1,80	0,00	60,97	43,44	8,15	46,13	0,83	0,02	0,00	0,00	
№15	Сыр (порциями) натёртый	15	5,25	6,60	0,00	35,75	0,04	0,20	96,00	2,24	3,90	21,80	160,50	7,88	57,50	0,23	0,00	0,00	0,00	
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05	
№14	Масло сливочное (порциями)	13	0,26	6,93	0,26	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
№376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Пром.	Банан	110	1,10	0,30	20,20	101,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	22,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	
Итого за Завтрак		598	19,39	21,50	114,16	593,06	0,36	0,45	129,81	4,04	9,60	267,77	283,44	51,53	220,03	2,97	0,04	0,01	0,70	
Пром.	Сок пакетированный	200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	24,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	
Итого за Второй завтрак		200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	24,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	
№104	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	6,24	8,03	18,59	229,59	0,05	0,13	143,38	0,05	5,34	220,02	31,53	3,80	46,32	0,33	0,00	0,00	0,05	
№261	Печень, тушёная в соусе	110	7,35	11,85	8,77	194,39	0,08	0,31	105,07	1,68	4,14	105,71	99,65	18,08	56,43	2,45	0,02	0,01	0,04	
№178	Пюре из картофеля и цветной капусты	180	6,58	4,68	22,09	174,10	0,05	0,15	37,56	1,91	5,95	57,79	76,39	9,88	31,37	0,34	0,02	0,00	0,05	
№71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,65	0,15	1,96	20,09	0,07	0,08	52,36	0,00	7,05	64,73	14,55	8,00	17,45	0,20	0,00	0,00	0,36	
№350	Кисель из свежих ягод (брусника)	200	0,50	0,10	16,80	90,70	0,00	0,00	0,96	0,00	1,20	15,94	75,21	1,22	6,80	0,10	0,00	0,00	0,00	
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05	
Итого за Обед		910	27,86	26,87	110,76	887,58	0,49	0,82	339,33	3,64	23,68	547,19	339,83	53,48	244,77	4,27	0,06	0,02	0,72	
№429*	Мясной хлебец диетический (говядина)	110	11,59	26,32	0,14	297,76	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	60,92	122,52	14,22	69,22	0,17	0,02	0,00	0,05	
№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,45	3,45	12,91	105,05	0,08	0,20	119,91	1,93	0,36	129,10	157,10	18,18	198,55	0,55	0,00	0,00	0,53	
Пром.	Банан	110	1,10	0,30	20,20	101,00	0,03	0,07	13,00	0,00	5,70	78,00	15,00	17,00	22,00	0,26	0,00	0,00	0,40	
Итого за Полдник		420	16,14	30,07	33,25	503,81	0,19	0,35	132,91	1,93	6,06	268,02	294,62	49,40	289,77	0,98	0,02	0,00	0,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2128	64,39	78,64	278,37	2124,45	1,06	1,63	602,05	9,61	43,34	1137,98	941,89	162,41	768,57	11,02	0,12	0,03	2,40	

день №8																				
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн. Цен.	Витамины					Минералы								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
№15	Сыр (порциями) в нарезке	15	5,25	6,60	0,00	35,75	0,04	0,20	96,00	2,24	3,90	21,80	160,50	7,88	57,50	0,23	0,00	0,00	0,00	
№182	Каша вязкая молочная пшённая	205	5,54	5,43	26,61	123,39	0,09	0,09	34,09	0,74	0,52	0,32	19,31	1,17	48,66	0,10	0,00	0,01	0,28	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05	
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17	
№14	Масло сливочное (порциями)	13	0,26	6,93	0,26	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
№378	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,60	50,90	0,01	0,07	6,90	0,00	0,30	81,35	123,48	9,92	146,33	0,78	0,00	0,01	0,00	
Пром.	Яблоко	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	25,00	0,00	7,50	78,00	26,00	9,00	11,00	1,50	0,00	0,00	1,28	
Итого за Завтрак		633	19,59	22,52	87,82	490,75	0,40	0,53	161,99	2,98	12,22	264,47	371,79	40,47	349,89	3,46	0,02	0,03	1,78	
Пром.	Сок пакетированный	200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	
Итого за Второй завтрак		200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	
№82	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	250	4,92	5,23	14,41	254,43	0,05	0,05	80,05	0,00	7,46	47,80	52,23	25,49	56,52	0,39	0,00	0,01	0,05	
№234	Котлета рыбная (минтай)	100	15,27	8,09	6,82	162,45	0,10	0,11	172,07	2,01	2,98	99,85	86,51	71,11	184,39	1,15	0,00	0,01	0,07	
№304	Рис отварной	170	5,08	5,44	45,31	261,54	0,03	0,03	20,81	0,74	0,00	52,76	35,87	26,73	82,25	0,56	0,02	0,01	0,21	
№330	Соус сметанный	30	0,70	4,10	1,60	46,50	0,01	0,02	19,43	0,32	0,04	25,65	28,34	2,13	14,32	0,06	0,00	0,00	0,08	
№71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,51	0,07	2,62	16,91	0,00	0,00	18,18	0,00	2,04	13,82	18,91	9,46	17,46	0,22	0,00	0,00	0,36	
№348	Компот из плодов сушёных (курага)	200	1,00	0,10	15,60	86,90	0,01	0,03	79,96	0,00	0,32	35,20	100,50	18,27	25,40	0,58	0,00	0,00	0,00	
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05	
Итого за Обед		920	34,02	25,09	128,91	1007,44	0,43	0,39	390,50	3,07	12,84	358,08	364,86	165,69	466,74	3,81	0,04	0,04	0,99	
№219	Сырники из творога	120	9,20	6,88	19,68	204,48	0,10	0,34	74,51	2,83	4,22	67,06	130,94	24,88	98,55	0,66	0,02	0,01	0,01	
Пром.	Сметана	15	0,80	6,00	1,00	61,80	0,01	0,04	63,00	1,85	0,10	36,30	38,60	2,70	20,00	0,06	0,00	0,00	0,07	
№376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	22,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	
Пром.	Яблоко	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	25,00	0,00	7,50	78,00	26,00	9,00	11,00	1,50	0,00	0,00	1,28	
Итого за Полдник		445	10,60	13,28	44,48	369,28	0,14	0,40	162,51	4,68	11,82	205,36	217,54	42,58	137,55	3,02	0,03	0,01	1,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2198	65,21	61,09	281,41	2007,47	0,98	1,34	715,00	10,73	40,88	882,91	968,19	256,74	968,18	13,09	0,09	0,08	4,13	

		день №9																			
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн. Цен.	Витамины					Минералы									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет. экв	Д, мкг	С, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
№210	Омлет натуральный	180	11,61	21,60	3,87	113,07	0,08	0,22	129,35	4,12	3,06	36,10	140,40	11,10	63,20	0,71	0,02	0,01	0,05		
Пром.	Горошек зеленый	40	1,13	0,07	2,33	14,73	0,03	0,01	12,00	0,00	1,60	32,87	13,71	7,31	21,57	0,25	0,00	0,01	0,00		
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17		
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05		
№14	Масло сливочное (порциями)	13	0,26	6,93	0,26	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
№382	Какао с молоком	200	5,27	5,27	31,27	69,25	0,05	0,16	45,45	1,41	1,45	74,00	94,73	25,55	192,18	0,91	0,00	0,01	0,82		
Пром.	Банан	110	1,10	0,30	20,20	101,00	0,03	0,07	13,00	0,00	5,70	78,00	15,00	17,00	22,00	0,26	0,00	0,00	0,40		
Итого за Завтрак		633	25,91	36,23	100,48	531,76	0,42	0,61	199,80	5,53	11,81	303,97	306,34	73,46	385,35	2,98	0,04	0,03	1,49		
Пром.	Сок пакетированный	200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за Второй завтрак		200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00		
№119	Суп с бобовыми (гороховый)	250	5,18	6,06	21,69	239,71	0,07	0,08	136,42	0,00	6,32	52,46	43,30	38,45	30,92	0,45	0,02	0,01	0,04		
№284	Запеканка картофельная с мясом	270	12,89	17,51	42,42	333,99	0,02	0,08	33,38	4,53	1,48	0,04	19,67	1,11	43,75	0,26	0,03	0,01	0,32		
№331	Соус сметанный с томатом	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,01	0,00	48,45	0,01	0,81	42,58	12,77	3,67	7,16	0,15	0,02	0,00	0,07		
№71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,65	0,15	1,96	20,09	0,07	0,08	52,36	0,00	7,05	64,73	14,55	8,00	17,45	0,20	0,00	0,00	0,36		
№350	Кисель из свежих ягод (смородина чёрная)	200	0,50	0,10	16,80	90,70	0,00	0,00	0,96	0,00	1,20	15,94	75,21	1,22	6,80	0,10	0,00	0,00	0,00		
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17		
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05		
Итого за Обед		920	26,76	26,58	128,12	884,40	0,40	0,39	271,57	4,54	16,86	258,75	208,00	64,95	192,48	2,01	0,08	0,03	1,01		
№437	Булочка "Янтарная"	60	4,80	1,68	28,16	250,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,17	4,79	20,68	155,00	0,06	0,16	50,64	2,61	1,73	47,66	155,11	11,70	145,96	0,20	0,00	0,01	0,38		
Пром.	Банан	110	1,10	0,30	20,20	101,00	0,03	0,07	13,00	0,00	5,70	78,00	15,00	17,00	22,00	0,26	0,00	0,00	0,40		
Итого за Полдник		370	11,07	6,77	69,04	506,00	0,09	0,23	63,64	2,61	7,43	125,66	170,11	28,70	167,96	0,46	0,00	0,01	0,78		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2123	64,74	69,78	317,84	2062,16	0,93	1,25	535,01	12,68	40,10	743,38	698,45	175,11	759,79	8,25	0,12	0,07	3,28		

день №10																			
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн. Цен.	Витамины					Минералы							
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
№15	Сыр (порциями) в нарезке	15	5,25	6,60	0,00	35,75	0,04	0,20	96,00	2,24	3,90	21,80	160,50	7,88	57,50	0,23	0,00	0,00	0,00
№182	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	220	5,46	10,21	42,50	148,79	0,08	0,09	53,89	1,46	5,01	29,20	96,32	13,20	138,95	0,64	0,02	0,00	0,52
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17
№14	Масло сливочное (порциями)	13	0,26	6,93	0,26	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,45	3,45	12,91	105,05	0,08	0,20	119,91	1,93	0,36	129,10	157,10	18,18	198,55	0,55	0,00	0,00	0,00
Пром.	Груша	110	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	22,00	0,00	34,00	55,00	29,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,00	0,20
Итого за Завтрак		648	21,36	29,55	108,52	570,30	0,44	0,67	291,80	5,63	43,27	318,10	485,42	63,76	497,40	4,57	0,04	0,01	1,47
Пром.	Сок пакетированный	200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
Итого за Второй завтрак		200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	6,76	10,00	7,74	198,65	0,05	0,05	110,34	0,00	6,70	47,80	21,92	25,48	18,64	1,15	0,00	0,01	0,04
№261	Печень, тушёная в соусе	110	7,35	11,85	8,77	194,39	0,08	0,31	105,07	1,68	4,14	105,71	99,65	18,08	56,43	2,45	0,02	0,01	0,04
№202	Макаронные изделия отварные	170	6,04	5,61	37,15	166,60	0,07	0,03	20,81	1,80	0,00	60,97	43,44	8,15	46,13	0,83	0,02	0,00	0,08
№71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,51	0,07	2,62	16,91	0,00	0,00	18,18	0,00	2,04	13,82	18,91	9,46	17,46	0,22	0,00	0,00	0,36
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,02	35,17	118,08	2,11	4,31	0,08	0,00	0,00	0,00
Итого за Обед		900	27,70	29,59	118,63	836,26	0,43	0,54	269,40	3,48	12,90	346,47	344,50	75,78	229,37	5,58	0,06	0,03	0,74
Пром.	Кефир 2,5%	235	5,50	4,80	7,70	146,60	0,08	0,12	50,60	2,61	1,34	60,39	153,20	9,80	146,80	0,19	0,00	0,00	0,34
№153	Котлета свекольная	100	3,80	9,00	25,20	156,50	0,04	0,10	30,00	0,10	1,20	0,80	13,80	2,30	58,70	0,30	0,07	0,40	0,30
Пром.	Груша	110	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	22,00	0,00	34,00	55,00	29,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,00	0,20
Итого за Полдник		445	9,70	14,10	43,20	350,10	0,14	0,25	102,60	2,71	36,54	116,19	196,00	24,10	221,50	2,79	0,07	0,40	0,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2193	59,76	73,44	290,55	1896,66	1,03	1,48	663,80	11,82	96,71	835,76	1039,92	171,64	962,27	15,74	0,17	0,44	3,05

день №11																					
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн. Цен.	Витамины					Минералы									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг	С, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
№223	Запеканка из творога	170	12,58	10,37	29,75	124,00	0,14	0,29	148,75	3,66	2,39	72,45	197,28	56,75	106,56	0,52	0,02	0,01	0,32		
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,70	0,90	5,60	32,70	0,01	0,04	4,70	0,00	0,10	36,50	60,70	3,40	51,90	0,02	0,02	0,00	0,55		
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17		
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05		
№14	Масло сливочное (порциями)	13	0,26	6,93	0,26	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
№377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,00	0,01	0,38	0,00	1,16	30,23	77,00	4,56	8,52	0,77	0,00	0,00	0,00		
Пром.	Яблоко	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	25,00	0,00	7,50	78,00	26,00	9,00	11,00	1,50	0,00	0,00	1,28		
Итого за Завтрак		593	20,68	20,76	94,56	465,31	0,41	0,51	178,83	3,66	11,15	300,18	403,48	86,21	264,38	3,66	0,06	0,02	2,44		
Пром.	Сок пакетированный	200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	0,00	0,00		
Итого за Второй завтрак		200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	0,00	0,00		
№83	Борщ с картофелем (свекольник) со сметаной	250	6,89	7,50	14,41	249,13	0,05	0,05	110,35	0,00	7,46	55,38	52,23	25,48	56,52	0,39	0,00	0,01	0,05		
№293	Филе куриное запечённое	100	10,27	2,91	9,09	155,00	0,05	0,05	4,30	0,00	0,43	65,13	31,57	43,67	70,72	0,94	0,02	0,01	0,06		
№204*	Рагу из овощей (1-й вариант)	180	4,42	9,00	19,38	163,02	0,05	0,05	200,21	1,37	11,89	89,76	84,95	34,49	84,29	1,22	0,02	0,01	0,15		
№71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,65	0,15	1,96	20,09	0,07	0,08	52,36	0,00	7,05	64,73	14,55	8,00	17,45	0,20	0,00	0,00	0,36		
№342	Компот из свежих плодов (клубника)	200	0,50	0,20	19,40	71,30	0,00	0,02	1,50	0,00	0,30	19,45	89,94	22,19	18,05	0,67	0,11	0,00	0,11		
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05		
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17		
Итого за Обед		900	29,27	21,82	106,79	837,25	0,45	0,40	368,72	1,37	27,13	377,45	315,74	146,33	333,43	4,27	0,17	0,03	0,95		
№414	Рулет из говядины (запечённый)	110	35,75	30,91	9,89	334,48	0,08	0,08	29,62	0,00	0,66	405,30	78,18	1,89	196,00	0,28	0,05	0,00	0,80		
№330	Соус сметанный	30	0,70	4,10	1,60	46,50	0,01	0,02	19,43	0,32	0,04	25,65	28,34	2,13	14,32	0,06	0,00	0,00	0,08		
Пром.	Кефир 2,5%	235	5,50	4,80	7,70	146,60	0,08	0,12	50,60	2,61	1,34	60,39	153,20	9,80	146,80	0,19	0,00	0,00	0,34		
Пром.	Яблоко	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	25,00	0,00	7,50	78,00	26,00	9,00	11,00	1,50	0,00	0,00	1,28		
Итого за Полдник		485	42,35	40,21	28,99	574,58	0,20	0,24	124,65	2,93	9,54	569,34	285,72	22,82	368,12	2,03	0,05	0,00	2,50		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2178	93,30	82,99	250,54	2017,14	1,08	1,17	672,20	7,96	51,82	1301,97	1018,94	263,36	979,93	12,76	0,30	0,06	5,89		

день №12																			
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн. Цен.	Витамины					Минералы							
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет. экв	В, мкг	С, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
№174	Каша вязкая молочная из риса	220	5,46	10,21	42,50	150,79	0,08	0,09	53,89	1,46	5,01	29,20	96,32	13,20	138,95	0,64	0,02	0,00	0,52
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05
№14	Масло сливочное (порциями)	13	0,26	6,93	0,26	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пром.	Банан	110	1,10	0,30	20,20	101,00	0,03	0,07	13,00	0,00	5,70	78,00	15,00	17,00	22,00	0,26	0,00	0,00	0,40
Итого за Завтрак		633	13,56	19,50	119,51	541,50	0,34	0,31	66,89	1,46	10,71	214,20	175,82	48,70	255,35	2,55	0,04	0,01	1,14
Пром.	Сок пакетированный	200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
Итого за Второй завтрак		200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
№111	Суп с макаронными изделиями	250	5,86	10,00	9,32	263,83	0,05	0,05	27,02	0,00	1,39	0,08	14,35	1,24	18,64	0,02	0,00	0,01	0,05
№370*	Биточки из рыбы с творогом запечённые (минтай)	100	16,00	27,08	5,50	169,53	0,09	0,13	91,18	2,65	0,48	101,41	99,42	34,53	263,13	0,80	0,02	0,00	0,05
№128	Картофельное пюре	180	4,69	6,39	29,76	193,04	0,05	0,07	28,56	1,92	6,85	57,79	76,39	9,88	31,37	0,34	0,02	0,00	0,05
№52	Салат из отварной свёклы	110	1,41	8,01	4,26	109,80	0,04	0,06	2,00	0,00	8,41	79,50	70,34	33,76	64,50	1,82	0,00	0,01	0,07
№348	Компот из плодов сушёных (курага)	200	1,00	0,10	15,60	86,90	0,01	0,03	79,96	0,00	0,32	35,20	100,50	18,27	25,40	0,58	0,00	0,00	0,00
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05
Итого за Обед		930	35,50	53,64	106,99	1001,81	0,47	0,49	228,72	4,57	17,45	356,98	403,50	110,18	489,44	4,41	0,06	0,03	0,43
Пром.	Печенье "Мария"	30	2,52	2,55	21,00	157,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6,51	4,30	9,40	160,20	0,07	0,06	45,96	0,00	1,19	49,40	107,20	10,20	160,00	0,17	0,00	0,00	0,00
Пром.	Банан	110	1,10	0,30	20,20	101,00	0,03	0,07	13,00	0,00	5,70	78,00	15,00	17,00	22,00	0,26	0,00	0,00	0,40
Итого за Полдник		340	10,13	7,15	50,60	418,20	0,10	0,13	58,96	0,00	6,89	127,40	122,20	27,20	182,00	0,43	0,00	0,00	0,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2103	60,19	80,49	297,30	2101,51	0,93	0,95	354,57	6,03	39,05	753,58	715,52	194,08	940,79	10,19	0,10	0,04	1,97

		день №13																	
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн. Цен.	Витамины					Минералы							
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
№211	Омлет с сыром	180	11,61	21,60	3,87	123,87	0,08	0,22	156,35	3,52	3,06	36,09	140,40	11,10	63,20	0,71	0,02	0,01	0,05
Пром.	Горошек зеленый	40	1,13	0,07	2,33	14,73	0,03	0,01	12,00	0,00	1,60	32,87	13,71	7,31	21,57	0,25	0,00	0,01	0,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05
№14	Масло сливочное (порциями)	13	0,26	6,93	0,26	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17
№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,45	3,45	12,91	105,05	0,08	0,20	119,91	1,93	0,36	129,10	157,10	18,18	198,55	0,55	0,00	0,00	0,00
Пром.	Яблоко	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	25,00	0,00	7,50	78,00	26,00	9,00	11,00	1,50	0,00	0,00	0,53
Итого за Завтрак		633	23,39	34,51	71,72	524,36	0,45	0,60	313,26	5,45	12,52	359,06	379,71	58,09	380,72	3,86	0,04	0,03	2,08
Пром.	Сок пакетированный	200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
Итого за Второй завтрак		200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
№94	Рассольник	250	1,74	5,37	11,99	217,88	0,08	0,07	69,61	0,00	7,35	65,28	35,52	26,13	68,13	0,95	0,00	0,00	0,37
№261	Печень, тушёная в соусе	110	7,35	11,85	8,77	194,39	0,08	0,31	105,07	1,68	4,14	105,71	99,65	18,08	56,43	2,45	0,02	0,01	0,04
№178	Пюре из картофеля и цветной капусты	180	6,58	4,68	22,09	174,10	0,05	0,15	37,56	1,91	5,95	57,79	76,39	9,88	31,37	0,34	0,02	0,00	0,05
№71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,51	0,07	2,62	16,91	0,00	0,00	18,18	0,00	2,04	13,82	18,91	9,46	17,46	0,22	0,00	0,00	0,36
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,02	35,17	118,08	2,11	4,31	0,08	0,00	0,00	0,00
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05
Итого за Обед		910	23,22	24,03	107,82	862,99	0,45	0,68	245,42	3,59	19,50	360,77	391,05	78,16	264,10	4,89	0,06	0,03	1,04
№385	Молоко кипячёное	200	5,73	6,36	9,36	132,50	0,07	0,09	263,64	1,00	1,82	96,36	197,10	26,36	175,27	0,18	0,02	0,00	0,51
Пром.	Сушка "Звёздочка"	30	1,50	1,88	9,65	76,65	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
Пром.	Яблоко	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	25,00	0,00	7,50	78,00	26,00	9,00	11,00	1,50	0,00	0,00	1,28
Итого за Полдник		340	7,63	8,64	28,81	256,15	0,10	0,11	288,64	1,00	9,32	174,36	223,10	35,36	186,27	1,68	0,02	0,00	1,79
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2083	55,24	67,38	228,55	1783,50	1,01	1,41	847,32	10,04	45,34	949,19	1007,86	179,61	845,09	13,23	0,13	0,06	4,90

день №14																				
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн. Цен.	Витамины					Минералы								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
№202	Макаронные изделия отварные	170	6,04	5,61	37,15	166,60	0,07	0,03	20,81	1,80	0,00	60,97	43,44	8,15	46,13	0,83	0,02	0,00	0,08	
№15	Сыр (порциями) натёртый	15	5,25	6,60	0,00	35,75	0,04	0,20	96,00	2,24	3,90	21,80	160,50	7,88	57,50	0,23	0,00	0,00	0,00	
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05	
№14	Масло сливочное (порциями)	13	0,26	6,93	0,26	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
№376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Пром.	Банан	110	1,10	0,30	20,20	101,00	0,03	0,07	13,00	0,00	5,70	78,00	15,00	17,00	22,00	0,26	0,00	0,00	0,40	
Итого за Завтрак		598	19,39	21,50	114,16	593,06	0,36	0,45	129,81	4,04	9,60	267,77	283,44	51,53	220,03	2,97	0,04	0,01	0,70	
Пром.	Сок пакетированный	200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	
Итого за Второй завтрак		200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	
№59*	Суп из цветной капусты	250	6,39	7,50	13,71	247,00	0,05	0,05	27,02	0,00	1,39	52,77	31,53	34,09	46,32	0,33	0,00	0,00	0,05	
№246	Гуляш из отварной говядины	110	12,02	2,86	10,12	182,46	0,05	0,06	14,04	0,06	0,08	17,73	25,32	16,61	31,82	1,63	0,02	0,01	0,27	
№302	Каша гречневая рассыпчатая	170	1,70	8,50	25,50	270,67	0,05	0,11	0,00	1,57	2,55	33,75	89,17	22,02	45,90	0,43	0,00	0,00	0,00	
№71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,65	0,15	1,96	20,09	0,07	0,08	52,36	0,00	7,05	64,73	14,55	8,00	17,45	0,20	0,00	0,00	0,36	
№350	Кисель из свежих ягод (брусника)	200	0,50	0,10	16,80	90,70	0,00	0,00	0,96	0,00	1,20	15,94	75,21	1,22	6,80	0,10	0,00	0,00	0,00	
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05	
Итого за Обед		900	27,80	21,17	110,64	989,63	0,45	0,45	94,38	1,63	12,27	267,92	278,28	94,44	234,69	3,54	0,04	0,02	0,90	
№238	Хлебцы рыбные	100	17,45	19,55	5,09	115,31	0,05	0,04	12,19	1,07	0,53	89,72	144,82	19,48	177,95	0,85	0,02	0,00	0,05	
№326	Соус молочный	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,01	0,00	48,45	0,01	0,81	42,58	42,77	3,67	57,16	0,15	0,02	0,00	0,57	
№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,45	3,45	12,91	105,05	0,08	0,20	119,91	1,93	0,36	129,10	157,10	18,18	198,55	0,55	0,00	0,00	0,53	
Пром.	Банан	110	1,10	0,30	20,20	101,00	0,03	0,07	13,00	0,00	5,70	78,00	15,00	17,00	22,00	0,26	0,00	0,00	0,40	
Итого за Полдник		440	23,00	24,00	40,90	342,56	0,16	0,31	193,55	3,01	7,40	339,40	359,69	58,33	455,66	1,81	0,04	0,01	1,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2138	71,19	66,87	285,90	2065,25	0,99	1,22	417,74	8,68	33,27	930,09	935,41	212,30	924,38	11,12	0,11	0,03	3,15	

Итоговые данные	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Итого за весь период (14 дней)	917,82	996,12	3886,12	27515,21
Среднее значение за период (14 дней)	66	71	278	1965

Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Среднее значение за сутки	3,4%	3,6%	14,2%

Начальник лагеря  /А.В. Кузьминская

Заведующий производством  /О.А. Попова