



СОГЛАСОВАНО
Образовательное учреждение: МБОУ СОШ № 1
Ф.И.О. Руководителя: Давыдович Л.А.
Подпись руководителя:

МП



УТВЕРЖДАЮ:
Директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»
Н.С. Аюгова

Примерное 15-ти дневное цикличное меню ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше (завтрак, обед)

Общеобразовательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ № 6
МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ № 10, МАОУ СОШ № 11, МБОУ СОШ № 12, МБОУ СОШ № 14
МБОУ СОШ № 15, МБОУ СОШ №16, МБОУ СОШ №17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ СОШ № 22
МБОУ СОШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ СОШ № 26, МБОУ СОШ № 28, МБОУ СОШ № 29
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ СОШ № 32, МБОУ СОШ № 33, МБОУ СОШ № 34
МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ № 37, МБОУ СОШ № 38, МБОУ СОШ №39

24.04.2023
МО Туапсинский район

Прим	№ рецепта	Наименование блюда	Масса пор	Белок	жир	углеводы	Энергетич. ценность	А.р.т.к.л. с.т.	В1.м.г.с.т.	В2.м.г.с.т.	С.м.г.с.т.	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: I // ДЕНЬ: I															
Завтрак (25% от суточной потребности)															
	11**	Сыр порцирами	15	3,48	4,43		54,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40		0,01		2,4		3	0,02
	143**	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18		22	5	77	1
	116**	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,12	9,39	41,52	282,00	48,91	0,20	0,15	0,55	126,79	52,27	192,92	1,40
	231**	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
	ГП	Хлеб пшеничный	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14
		<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	675	26,31	29,74	110,00	757,15	247,91	0,36	0,62	16,96	455,23	112,48	524,85	7,55
ИТОГО ЗАВТРАК															
Обед (35% от суточной потребности)															
	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,00	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,775	4,95	7,9	87,5	0	0,05	0,05	15,775	49,25	22,125	49	0,825
	184**	Котлеты домашние	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	208**	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	169,20	0,00	0,18	0,11	25,20	17,57	35,19	95,67	1,39
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
	ГП	Хлеб пшеничный	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	270**	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,20		0,02	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,58
		<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	890	26,03	40,94	107,92	897,88	42,67	0,50	0,41	150,14	141,98	118,26	396,78	8,77
ИТОГО ОБЕД															

Продукт	Масса	Блок	кпр	Углевод	Жиры	Белок	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. С	Кальц.	Магн.	Фосф.	Калий
Завтрак (5% от суточной потребности)															
23** Салат из редиса с огурцами и яблоком	100	2,37	7,38	2,59	86	29,6	0,02	0,01	11,03	34,18	12,44	53,88	1,01		
189** Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33		
216** Капуста тушенная свежая	180	3,73	5,83	16,97	135,00	0,00	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46		
ГП Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94		
ГП Хлеб пшеничный	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61		
262** Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36		
всего (норма — не менее 550):	640														
ИТОГО ЗАВТРАК	20,91	22,27	80,28	595,65	42,10	0,15	0,29	46,50	192,85	85,98	297,58	5,70			
54** Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9		
79** Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,45	117,5	0	0,125	0,075	8,25	29,2	27,275	67,575	1,125		
158** Сайда , тушенная в томате с овощами 45/45	100	10,34	3,41	3,85	87,00	6,10	0,07	0,06	4,74	27,65	29,77	148,84	0,63		
210** Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	0,00	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21		
ГП Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94		
ГП Хлеб пшеничный	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61		
268** Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	36,00	0,07	0,31	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18		
236** Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94		
всего (норма — не менее 800):	1090	28,96	17,68	122,13	765,95	42,10	0,53	0,68	54,45	367,66	160,15	586,15	6,52		
ИТОГО ОБЕД															

Итого: 110000, 3

Завтрак (5% от суточной потребности)
 обед (35% от суточной потребности)
 Вешества)

Обед (35% от суточной потребности)
 пищевых

Примечание	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Безек	кпр	Углеводы	Энергетическая ценность, кДж	Аскорбиновая кислота	Вит.С	Вит.В1	Вит.В2	Вит.В6	Вит.В12	Кальций	Магний	Фосфор	Калий	
Завтрак (25% от суточной потребности взрослого человека)	37**	Нара ошона (лабана, баклажана)	100	2,18	2,78	12,27	82		7,02	0,05	0,04	0,07	0,08	30,5	51,16	0,72		
	110/06/26	Котлеты из куриного филе	100	7,00	4,27	13,47	168,53	0,00	0,62	0,08	0,07	0,07	0,08	64,00	144,00	1,38		
	303*	Каша пшеничная гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,60	0,00	0,00	0,14	0,07	0,14	0,07	86,44	130,50	2,92		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,00	0,04	0,03	0,04	0,03	11,76	37,68	0,94		
	ГП	Хлеб пшеничный	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,03	7,70	35,75	0,61		
	232**	Клубника с сахаром 100/5	150	1,04	0,52	29,35	131,74	0,00	78,26	0,07	0,04	0,04	0,07	23,48	30,00	1,57		
	261**	чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1,26	2,52	0,21		
			<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	790	21,55	14,56	126,13	764,52	0,00	85,93	0,32	0,33	0,32	0,32	215,14	431,61	8,33	
	ИТОГО ЗАВТРАК																	
	Обед (35% от суточной потребности взрослого человека)	18**	Салат из свежих помидоров с речным луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,00	18,50	0,03	0,03	0,025	0,05	17,73	17,45	31,83	0,83
61**		Борщ со сметаной 200/8	250	2,05	6,6	10,3	107,5	10	26,425	0,05	0,025	0,09	0,10	65,375	28,05	52,3	1,125	
ГТК №1		Сайда, запеченная под молочным соусом	100	6,78	3,56	4,33	161,43	58,86	1,84	0,18	0,09	0,18	0,11	133,69	31,71	223,51	0,61	
208**		Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	169,20	0,00	25,20	0,11	0,18	0,18	0,11	17,57	35,19	95,67	1,39	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,00	0,04	0,03	0,04	0,03	11,26	11,76	37,68	0,94	
ГП		Хлеб пшеничный	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,03	11,00	7,70	35,75	0,61	
268**		Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	36,00	1,26	0,31	0,07	0,07	0,31	216,00	25,20	162,00	0,18	
241**		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,72	0,02	0,02	0,02	0,02	32,48	17,46	23,44	0,68	
			<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	1090	25,02	26,85	123,42	908,78	104,86	73,95	0,67	0,46	0,67	0,67	505,11	174,52	662,18	6,36
ИТОГО ОБЕД																		

Наименование блюда	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Завтрак (25% от суточной потребности)	34**	Помидоры свежие	100	1,1	0,3	3,8	7,7	0	0,06	0,04	17,5	14	30	36	0,9	172**	Печень лососевая свежая/30	100	14,06	8,34	7,57	162,00	6085,40	0,33	1,63	23,46	23,56	16,70	248,70	5,26	210**	Пюре картофеля/100	180	3,67	24,53	163,80	0,00	0,16	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21	ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	25	1,70	8,40	42,70	0,00	0,04	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94	ГП	Хлеб пшеничный	55	4,07	29,01	128,95	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61	ГТК №50	Чай с имбирником	180	0,72	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	9,90	2,70	2,70	0,49	231**	Группа свежие	150	0,60	15,45	70,50	0,00	0,03	7,50	28,50	18,00	24,00	3,45	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84	Итого обед		31,65	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13	Итого завтрак		25,92

Код	Наименование блюда	Нормальная стоимость, р	Всего		Всего		Минус по плану		Итого			
			Количество	Стоимость	Количество	Стоимость	Количество	Стоимость				
18**	Салат из сырых помидоров	6,16667	4,3833333	77	0	0,0333333	0,0333333	18,05	17,7333333	17,45	31,8333333	0,83333
19**	Котлеты из куриного филе	4,37	13,47	168,53	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
216**	Каша тушеная свежая	5,83	16,97	135,00	0,00	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46
ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
ГП	Хлеб пшеничный	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
266**	Каша с молоком	3,19	15,82	106,20	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43
Итого ЗАВТРАК		20,20	88,26	658,38	21,96	0,25	0,40	50,98	306,14	157,29	433,61	5,64
22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66
84**	Борщ с фасолью и картофелем	5,13	14,18	127,50	0,00	0,10	0,05	6,70	54,18	34,45	99,50	1,73
260*	Гуляш из свинины 50/50	28,19	2,89	309,00	0,00	0,28	0,09	0,92	20,00	22,39	128,62	2,21
303*	Каша вязкая перловая	4,99	25,63	162,00	0,00	0,00	0,02	0,00	16,08	15,36	125,81	0,71
ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
ГП	Хлеб пшеничный	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
231**	Яблоки свежие	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30
54-6ХН	Компот из вишни	0,09	9,27	38,52	3,67	0,01	0,01	2,25	11,70	8,19	9,00	0,17
385	Молоко кипяченое	5,00	9,60	107,00	40,00	0,08	0,30	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
Итого ОБЕД		50,83	117,45	1059,17	43,67	0,58	0,60	40,68	413,64	160,18	668,47	10,52
Итого ЗАВТРАК + ОБЕД		71,03	305,71	2717,55	65,63	1,03	1,00	91,66	720,78	317,47	1102,08	16,16
Итого ЗАВТРАК + ОБЕД + УЖИН		121,83	523,16	5376,72	109,29	1,83	1,60	132,34	1134,42	477,65	1770,55	26,68
Итого ЗАВТРАК + ОБЕД + УЖИН + ПОСЛЕУЖИНОК		141,83	612,11	6475,89	152,96	2,41	2,20	172,98	1248,04	527,83	1948,13	32,84
Итого ЗАВТРАК + ОБЕД + УЖИН + ПОСЛЕУЖИНОК + КОМПЕНСАЦИЯ		141,83	612,11	6475,89	152,96	2,41	2,20	172,98	1248,04	527,83	1948,13	32,84
Итого ЗАВТРАК + ОБЕД + УЖИН + ПОСЛЕУЖИНОК + КОМПЕНСАЦИЯ + ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ		141,83	612,11	6475,89	152,96	2,41	2,20	172,98	1248,04	527,83	1948,13	32,84
Итого ЗАВТРАК + ОБЕД + УЖИН + ПОСЛЕУЖИНОК + КОМПЕНСАЦИЯ + ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ + ИТОГО		141,83	612,11	6475,89	152,96	2,41	2,20	172,98	1248,04	527,83	1948,13	32,84

Завтрак (25% от
суточной потребности
вещества)

30**	Икра варяжская	2,73	7,18	14,54	133,00	0,00	0,04	0,04	4,07	90,93	18,10	55,80	0,74
301	Салат, заправленный под молочным соусом	6,78	3,56	4,33	161,43	58,86	0,09	0,10	1,84	133,69	31,71	223,51	0,61
303*	Каша вязкая рисовая	3,08	3,00	31,90	184,86	0,00	0,04	0,02	0,00	4,95	21,60	66,69	0,45
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
ГП	Хлеб пшеничный	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
231**	Перекиси свежале	1,35	0,15	14,25	67,50	0,00	0,06	0,12	15,00	30,00	24,00	51,00	0,90
261**	Чай с сахаром	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80	0,23
Итого завтрак		19,78	16,88	112,44	758,44	58,86	0,26	0,33	21,54	292,78	116,27	473,23	4,47

всего (норма - не менее 550г);

Обед (35% от суточной
потребности потребления
пищевых веществ)

54**	Огурцы свежие	100	0,1	1,9	12	0	0,04	0,02	4,9	17	14	30	0,5
75**	Суп из овощей	250	4,975	9,15	95	0	0,075	0,05	10,375	34,85	20,75	49,275	0,775
193**	Запеканка картофельная с печенью говяжьей, с маслом	200	17,08	26,00	353,10	8397,24	0,54	1,96	22,14	57,99	92,04	495,78	8,76
ГП	Пряники	51	5,10	37,74	209,10								
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
ГП	Хлеб пшеничный	55	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
242**	Кисель из черной смородины	200	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14
268**	Кефир	200	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
Итого обед		1081	33,13	144,68	1054,85	8437,24	0,79	2,44	62,81	386,10	179,83	837,42	11,92

всего(норма -не менее 800г);

100	Молоко кипяченое	10	0,08	7,23	0,13	66	40	0,01	7,4	3	0,01
101	Земляника в сахарном сиропе (80/20)	200	13,76	9,70	67,96	603,43	139,64	0,11	102	450,91	1,49
111	Хлеб ржаной пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	43,70	0,00	0,04	11,26	11,76	0,94
111	Хлеб пшеничный	43	4,07	0,30	29,01	138,05	0,00	0,00	11,00	7,70	0,61
2111	Хлеб пшеничный	180	0,60	0,00	14,70	70,30	0,00	0,03	13,00	16,30	3,30
20111	Хлеб с отрубями	180	0,13	0,02	13,30	62,00	0,00	0,03	14,20	2,40	0,36
ИТОГО ЗАВТРАК		670	19,34	18,36	133,40	875,00	199,64	0,19	427,77	89,25	6,71

111	Итого отварило с икрой кабачковой 40/60	100	4,8	6,5	3,4	98,8	52,0	0,0	42,5	13,5	80,8
79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,45	117,5	0	0,125	29,2	27,275	67,575
188**	Гедфели мясо-крупяные	100	8,95	9,27	8,48	152,73	11,36	0,04	20,78	17,12	102,96
208**	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	169,20	0,00	0,18	17,57	35,19	95,67
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	11,26	11,76	37,68
ГП	Хлеб пшеничный	59	4,37	0,53	31,12	138,33	0,00	0,00	11,80	8,26	38,35
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,08	240,00	28,00	180,00
ГП	Сок яблочный	180	0,45	0,00	9,09	37,80	0,00	0,01	6,30	3,60	6,30
ИТОГО ОБЕД		1094	32,21	29,62	117,14	864,09	103,38	0,50	379,41	144,71	609,37

всего (норма — не менее 800г):

потребности	35% от суточной нормы	1094	32,21	29,62	117,14	864,09	103,38	0,50	379,41	144,71	609,37
--------------------	------------------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------

Завтрак (25% от суточной потребности взрослого человека)	100	1,30	4,77	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
ГП	100	10,34	3,01	3,83	87,00	6,10	0,07	0,06	4,74	27,65	29,77	148,84	0,63
ГП**	180	3,67	3,76	24,53	163,80	0,00	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
ГП	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
ГП	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
Зав*	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,00	0,06	0,05	90,00	51,00	30,00	34,50	0,45
ГП	180	0,45	0,00	9,09	37,80	0,00	0,01	0,01	1,80	6,30	3,60	6,30	1,26
Итого (норма - не менее 550г):		790	22,78	14,99	94,74	602,25	6,12	0,36	125,84	191,58	131,13	404,48	5,79

Итого завтрак														
всего (норма - не менее 550г):														
22**	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66
78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	0,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
гтк №2	Жирное по-домашнему	250	10,00	12,50	29,11	485,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,08	0,30	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
236**	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94
		1080												
		всего (норма - не менее 800г):												
Итого обед			28,32	29,77	124,30	1098,15	40,00	0,66	0,80	58,84	382,29	179,12	739,66	10,69

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

Наименование блюда	Итого										Минеральные вещества (мг/сут)										
	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	
Завтрак (75% от суточной потребности)	233*	8,44	2,37	7,38	2,59	86	29,6	0,02	0,1	11,03	34,18	12,44	53,88	1,01							
180**	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	0,04	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33							
216**	180	3,73	5,83	16,97	135,00	0,00	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46								
ГП	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94								
ГП	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61								
262**	180	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36								
231**	120	0,48	0,36	12,36	56,40				6,00	22,80	14,40	19,20	2,76								
	760																				
Итого (норма — не менее 550г):																					
ИТОГО ЗАВТРАК																					
54**	100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	0,04	17,5	14	20	26	0,9							
79**	250	2,7	2,85	17,45	117,5	0	0,125	0,075	0,075	8,25	29,2	27,275	67,575	1,125							
177**	100	14,34	10,48	6,29	171,00	33,75	0,31	0,64	6,02	25,49	25,92	196,72	4,27								
303*	180	4,80	6,00	28,73	189,00	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18								
ГП	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94								
ГП	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61								
292**	100	8,93	9,45	56,39	347,00	46,50	0,13	0,09	0,18	52,27	16,13	100,23	1,02								
236**	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94								
ГП	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16								
Итого (норма — не менее 800г):																					
ИТОГО ОБЕД																					
Итого (норма — не менее 550г):																					
ИТОГО ОБЕД																					
Итого (норма — не менее 800г):																					
ИТОГО ОБЕД																					

Обед (35% от суточной потребности)
вещества

Завтрак (75% от суточной потребности)
вещества

10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,01	2,4	3	0,02
11**	Сыр голландский	15	3,48	4,43		54,00	39,00	0,005	0,11	5,25	75,00
144**	Сметана натуральная	200	20,18	30,47	3,67	367,27	457,64	0,11	0,33	25,20	332,07
171	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,00	11,76	37,68
171	Хлеб пшеничный	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,03	0,00	7,70	35,75
231**	Персика свежие	150	1,35	0,15	14,25	67,50	0,00	0,06	0,12	24,00	51,00
261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,03	1,26	2,52
		635	30,92	43,28	64,47	762,42	536,64	0,21	15,46	75,17	537,02

ИТОГО ЗАВТРАК

18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,00	0,03	17,73	17,45	31,83
61**	Борщ со сметаной 200/8	250	2,05	6,6	10,3	107,5	10	0,025	26,425	28,05	52,3
199**	Плов из курицы	250	21,18	13,08	44,67	381,67	24,33	0,13	7,53	67,55	219,17
171	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,00	11,76	37,68
171	Хлеб пшеничный	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,03	0,00	7,70	35,75
268**	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	1,40	28,00	180,00
236**	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,90	5,14	4,40
		1080	36,06	31,76	132,83	951,81	74,33	0,31	54,76	165,65	561,13

ИТОГО ОБЕД

Вещества											
потребности											
Обед (35% от суточной потребности)											

ЗАВТРАК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

СЕЗОН: ВЕСНА

Пищевая ценность, г	Энергетическая ценность, ккал		Витамины		Минеральные вещества, мг/сут						
	белок	жир	углеводы	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	22,5	23	95,75	225	0,35	0,4	17,5	300	300	75	4,5
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней	23,64	23,81	102,73	544,5	0,29	0,58	45	295,00	116	455	7,4

СЕЗОН: ВЕСНА ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

Пищевая ценность, г	Энергетическая ценность, ккал		Витамины		Минеральные вещества, мг/сут						
	белок	жир	углеводы	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	31,5	32,2	134,1	315	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней	31,87	32,85	127,98	621	0,73	1,71	60	379,00	163	630	8,9