

Согласовано:
Директор
МБОУ «Ильинская Средняя
Общеобразовательная Школа»



Кузьминых Е. П.

Утверждаю:
Генеральный директор
СПСК "БизнесЦентр"



Н.И.Фоминова

*Перспективное меню на 2023 год
(весенне-летний период)
возрастная категория: для обучающихся с 7 до 11 лет*

*оказание услуг питания (предоставление горячих завтраков и обедов) в детских
оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей Алексеевского района
Белгородской области*

Согласовано:

Начальник лагеря

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа

понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe	
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
ПР	Сгущенное молоко	20	7.46	1.00	0	7.6	34.40	0.01	0.05	0.1	0.01	0.027	40.9	29.2	0.13	0.001	4.5	0.03
401	Оладьи "Домашние"	150	14.90	10.90	11.9	57.3	379.9	0.15	0.15	0.15	0.11	1.6	77.25	135.45	1.3	0.01	23.6	0.40
15	Бутерброд с сыром 30/20	50	14.95	6.48	7.64	16.03	158.00	0.00	0.01	0.01	0.010	0.01	17.60	10.00	0.08	0.000	0.70	0.03
377	Чай с лимоном	200	3.96	0.26	0.06	15.22	62.46	0.00	0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0.000	5.24	0.87
	Кондитерское изделие	50	21.00	1.70	2.26	13.8	82.34	0.02	0.01	0	0.00	0.2	8.2	17.4	0	0	3.0	0.20
Итого за Завтрак		470	62.27	20.34	21.86	109.95	717.10	0.18	0.23	3.19	0.13	1.90	152.03	201.83	1.53	0.01	37.07	1.53
% от суточной нормы			26.12%	15.23%	18.00%	18.23%	20.57%	16.88%	5.00%	26.44%	41.30%	9.3%	34.32%	25.33%	26.64%	58.62%	37.1%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	5.41	0.90	1.31	0.60	37.79	0.060	0.07	16	0.071	0.3	28.20	18.90	0.200	0.001	10.50	0.60
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	11.01	6.22	3.99	21.73	147.71	0.27	0.09	9.00	0.000	0.26	54.13	183.20	1.16	0.010	49.63	1.03
268	Палочки детские "Детские" запеченые	90	38.54	15.14	12.2	6.0	194.57	0.08	0.23	0.84	0.2	0.023	82.96	207.9	2.57	0.034	33.59	2.17
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7.93	6.84	4.12	43.74	239.36	0.11	0.04	0.00	0.036	1.50	15.94	55.45	0.94	0.002	10.16	1.03
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	4.80	0.20	0	24.42	98.56	0	0	26.11	0	0	22.6	7.7	0	0	3.0	0.66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.35	3.30	0.60	17.10	87.00	0.10	0.05	0.00	0.00	3.00	17.50	79.00	1.50	0.00	11.75	0.80
ПР	Фрукты	120	41.69	0.40	0.4	9.8	44.40	0.04	0.02	10.00	0.04	0.2	16.00	2.00	0.030	0.00	9.00	2.20
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		950	111.73	33.00	22.63	123.40	849.39	0.66	0.50	61.45	0.35	5.28	237.32	554.18	6.39	0.05	127.64	8.49
% от суточной нормы			27.52%	29.70%	25.50%	27.05%	64.57%	51.08%	59.28%	60.76%	40.89%	11.2%	35.03%	18.39%	23.92%	36.65%	33.2%	
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
% от суточной нормы			12.44%	10.38%	12.14%	11.65%	7.14%	19.38%	13.71%	14.46%	15.38%	1.99%	10.17%	11.70%	10.00%	7.27%	8.2%	
Итого в день		174.00	59.48	50.9	213.1	1548.4	1.29	1.40	55	0.91	12	270.0	954.3	7.8	0.061	307.61	14.12	
суточная норма			90.00	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	12	1200	1200	14	0.1	300	18.00	
% от суточной нормы			66.09%	55.3%	55.6%	56.9%	92.3%	87.3%	78.0%	102%	97.6%	22.5%	79.5%	55.4%	61%	102.5%	78%	

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
ПР	Сгущенное молоко	20	7.46	1.00	0	7.6	34.40	0.01	0.05	0.1	0.01	0.027	40.9	29.2	0.13	0.001	4.5	0.03
222	Пудинг творожный	160	43.15	14.04	13.54	29.65	296.60	0.3	0.4	0.9	0.20	1.280	203.3	390.2	1.1	0.020	88.4	2.38
377	Чай с лимоном	200	3.96	0.26	0.06	15.22	62.46	0.00	0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0.000	5.24	0.87
	Кондитерское изделие	50	17.26	1.70	2.26	13.8	82.34	0.02	0.01	0	0.00	0.2	8.2	17.4	0	0	3.0	0.20
Итого за Завтрак		430	71.83	14.40	13.6	59.2	416.7	0.26	0.40	6.28	0.28	1.43	214.88	402.85	1.227	0.021	94.5	3.37
% от суточной нормы			16.00%	14.8%	15.5%	15.3%	18.4%	25.3%	9.0%	31.1%	11.9%	17.9%	33.6%	8.8%	21.0%	31.5%	18.7%	
*Итого за Завтрак (осенний период)																		
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	14.19	0.30	2.00	1.60	25.60	0.06	0.04	12.40	0.001	1.50	28.20	32.30	0.30	0.002	18.60	0.50
88	Щи из свежей капусты	250	12.59	2.44	6.41	11.11	111.89	0.03	0.03	11.39	0.05	0.10	45.49	29.96	1.44	0.000	15.35	0.49
291	Плов с птицей	240	40.09	22.36	26.14	47.23	513.58	0.82	0.79	4.30	0.46	0	44.29	301.65	0	0	64.39	2.77
699	Лимонный напиток	200	5.08	0.10	0	15.7	63.20	0.018	0.012	8.0	0	0.20	10.80	1.70	0.00	0.000	5.80	1.60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.35	3.30	0.60	17.10	87.00	0.10	0.05	0.00	0.00	3.00	17.50	79.00	1.50	0.00	11.75	0.80
ПР	Фрукты	120	27.87	0.40	0.4	9.8	44.40	0.04	0.02	10.00	0.04	0.2	16.00	2.00	0.030	0.00	9.00	2.20
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		920	102.17	28.90	35.55	102.54	845.67	1.06	0.94	46.09	0.55	5.00	162.28	446.61	3.27	0.00	124.89	8.36
% от суточной нормы			36.71%	33.2%	24.8%	28.9%	49.4%	35.8%	23.5%	130.1%	48.2%	17.7%	29.5%	23.6%	54.5%	35.8%	29.9%	
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
% от суточной нормы			13.33%	10.5%	13.5%	12.6%	8.6%	20.0%	7.7%	14.4%	15.0%	2.7%	11.0%	11.9%	10.0%	8.5%	7.3%	
Итого в день		174.00	59.44	53.9	205.8	1545.8	1.07	1.30	28	1.58	9	459.3	889.05	6.2	0.085	227.36	10.07	
суточная норма			90.00	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	12	1200	1200	14	0.1	300	18.00	
% от суточной нормы			66.04%	58.5%	53.7%	56.8%	76.4%	81.0%	40.2%	176%	75%	38.3%	74.1%	44.2%	85%	75.8%	55.9%	

Рацион: Школа

среда

Неделя: 1

№ ред. по сборнику	каша молочная манная с маслом сливочным	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
175	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	200	22.57	4.14	5.94	30.22	190.88	0.17	0.12	4.02	0.044	0.00	152.9	220.2	0	0.0	66.1	0.36
377	Чай с лимоном	200	3.96	0.26	0.06	15.22	62.46	0.00	0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0.000	5.24	0.87
15	Бутерброд с сыром 30/20	50	14.95	6.48	7.64	16.03	158.00	0.00	0.01	0.01	0.010	0.01	17.60	10.00	0.08	0.000	0.70	0.03
ПР	Кондитерское изделие	20	19.93	0.65	3.8	17.6	38.00	0.03	0.03	0.13	11.96	0.39	24.18	49.40	0.200	0.00	18.72	0.18
		420	61.41	11.53	17.44	79.07	449.34	0.19	0.17	7.06	12.01	0.46	202.71	289.38	0.30	0.00	90.78	1.44
% от суточной нормы				13.22%	17.9%	26.9%	22.3%	17.1%	14.1%	105.6%	9.5%	16.2%	24.1%	34.0%	8.6%	3.0%	34.0%	16.4%
Обед (полноценный рацион питания)																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	5.41	0.90	1.31	0.60	37.79	0.060	0.07	16	0.071	0.3	28.20	18.90	0.200	0.001	10.50	0.60
204	Суп картофельный с крупами (пшено)	250	11.82	6.15	6.550	20.840	144.50	0.090	0.080	11.310	0.060	0.880	25.740	60.240	0.250	0.000	18.200	0.930
266	Бифштекс рубленый "Детский"	70	44.72	12.98	18.10	3.33	228.17	0.16	0.18	0.38	0.04	0.0525	42.4	155.7	2.00	0.035	21.4	1.69
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7.93	6.84	4.12	43.74	239.36	0.11	0.04	0.00	0.036	1.50	15.94	55.45	0.94	0.002	10.16	1.03
699	Напиток апельсиновый	200	9.03	0.10	0	15.7	63.20	0.018	0.012	8.0	0	0.20	10.80	1.70	0.00	0.000	5.80	1.60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.35	3.30	0.60	17.10	87.00	0.10	0.05	0.00	0.00	3.00	17.50	79.00	1.50	0.00	11.75	0.80
ПР	Фрукты	145	31.33	1.50	0.5	21.0	94.50	0.04	0.05	10.00	0.02	0.4	8.00	28.00	0.150	0.00	42.00	0.00
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		955	112.59	31.77	31.18	122.31	894.53	0.57	0.48	45.19	0.22	6.33	148.57	398.96	5.03	0.04	119.81	6.65
% от суточной нормы				33.31%	22.1%	29.4%	27.7%	40.6%	27.7%	66.0%	31.6%	36.5%	16.6%	42.2%	40.8%	46.5%	36.4%	32.4%
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
% от суточной нормы				0.72%	0.3%	5.4%	3.2%	1.4%	1.9%	36.9%	2.2%	5.5%	1.9%	1.7%	1.1%	1.0%	3.9%	9.0%
Итого в день		174.00	42.53	37.0	236.1	1447.8	0.83	0.70	145.99	0.39	6.98	511.71	935.2	7.061	0.050	222.89	10.40	
суточная норма			90.00	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	12	1200	1200	14	0.1	300	18.00	
% от суточной нормы				47.26%	40.2%	61.7%	53.2%	59.1%	43.7%	208.6%	43%	58.2%	42.6%	77.9%	50.4%	50.5%	74.3%	58%

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
ПР	Холодная закуска: Овощи порционно / помидор	40	10.75	0.44	0.08	1.52	8.56	0.027	0.03	10	0.360	1.88	24.40	30.36	0.280	0.005	10.20	0.40
291	Плов с птицей	240	40.09	22.36	26.14	47.23	513.58	0.82	0.79	4.30	0.46	0	44.29	301.65	0	0	64.39	2.77
377	Чай с лимоном	200	3.96	0.26	0.06	15.22	62.46	0.00	0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0.000	5.24	0.87
ПР	Кондитерское изделие	20	16.28	0.65	3.8	17.6	38.00	0.03	0.03	0.13	11.96	0.39	24.18	49.40	0.200	0.00	18.72	0.18
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.60	2.03	0.21	13.12	62.50	0.03	0.01	0.59	0.00	0.93	5.33	17.33	0.01	0.00	0.00	0.29
Итого за Завтрак		540	73.68	25.73	30.29	94.69	685.10	0.90	0.87	17.64	12.78	3.26	106.26	408.52	0.51	0.01	98.55	4.52
% от суточной нормы			27.78%	28.75%	20.05%	23.72%	60.83%	51.58%	15.40%	51.44%	8.53%	5.4%	28.45%	0.65%	2.33%	24.61%	22.9%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
ПР	Овощи порционно / Огурец	40	9.24	0.33	0.04	1.13	6.22	0.009	0.010	3.00	0.00	0.03	6.9	12.6	0.64	0.001	4.20	0.18
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10.08	2.69	2.840	17.140	154.750	0.110	0.210	8.250	0.000	0.379	24.600	66.650	0.130	0.000	27.000	1.090
232	Рыба, запеченная с овощами	80/25	29.98	21.21	12.67	2.18	207.64	0.21	0.18	2.76	0.033	0.35	90.42	43.85	0.9	0.0	30.41	0.96
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	20.17	3.95	8.47	46.65	198.65	0.19	0.16	0.88	0.096	1.8	51.05	117.3	0.359	0.001	39.67	1.43
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	5.50	0.06	0.02	20.73	83.34	0	0	2.5	0	0.2	4.0	3.3	0.1	0.0	1.7	0.15
ПР	Фрукты	120	23.00	1.50	0.5	21.0	94.50	0.04	0.05	10.00	0.02	0.4	8.00	28.00	0.150	0.00	42.00	0.00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.35	3.30	0.60	17.10	87.00	0.10	0.05	0.00	0.00	3.00	17.50	79.00	1.50	0.00	11.75	0.80
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		840	100.32	33.04	25.14	125.94	832.10	0.66	0.66	27.39	0.15	6.16	202.47	350.70	3.79	0.05	156.73	4.60
% от суточной нормы			30.96%	29.70%	27.57%	28.67%	30.43%	22.17%	58.28%	14.75%	58.48%	11.4%	41.97%	34.81%	40.12%	61.29%	48.3%	
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
% от суточной нормы			12.29%	10.35%	13.64%	12.46%	7.14%	18.75%	4.43%	14.44%	16.67%	1.88%	9.76%	12.21%	11.00%	6.37%	4.2%	
Итого в день		174.00	63.92	63.3	234.6	1763.9	1.38	1.48	54.7	0.73	10.04	224.1	962.1	6.68	0.053	276.82	13.55	
суточная норма			90.00	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	12	1200	1200	14	0.1	300	18.00	
% от суточной нормы			71.03%	68.8%	61.3%	64.8%	98.4%	92.5%	78.1%	81%	84%	18.7%	80.2%	47.7%	53%	92.3%	75%	

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
ПР	Овощи порционно / Огурец	40	9.24	0.33	0.04	1.13	6.22	0.009	0.010	3.00	0.00	0.03	6.9	12.6	0.64	0.001	4.20	0.18
15	Бутерброд с сыром 30/20	50	14.95	6.48	7.64	16.03	158.00	0.00	0.01	0.01	0.010	0.01	17.60	10.00	0.08	0.000	0.70	0.03
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	120	24.29	9.77	11.39	3.02	153.74	0.07	0.16	0.19	0.02	1.164	78.83	149.10	0.81	0.02	12.93	0.96
ПР	Кондитерское изделие	15	13.10	0.65	3.8	17.6	38.00	0.03	0.03	0.13	11.96	0.39	24.18	49.40	0.200	0.00	18.72	0.18
377	Чай с лимоном	200	3.96	0.26	0.06	15.22	62.46	0.00	0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0.000	5.24	0.87
Итого за Завтрак		425	65.54	17.49	22.93	53.00	418.42	0.11	0.22	6.23	11.99	1.65	135.56	230.88	1.75	0.02	41.79	2.22
% от суточной нормы			26.49%	31.86%	5.60%	16.36%	10.66%	24.63%	15.33%	41.67%	29.67%	35.14%	35.92%	19.84%	93.75%	14.98%	17.1%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	14.19	0.30	2.00	1.60	25.60	0.06	0.04	12.40	0.001	1.50	28.20	32.30	0.30	0.002	18.60	0.50
88	Щи из свежей капусты	250	12.59	2.44	6.41	11.11	111.89	0.03	0.03	11.39	0.05	0.10	45.49	29.96	1.44	0.000	15.35	0.49
295	Котлета "Куриная"	80	32.85	12.19	4.6	18.1	123.04	0.072	0.06	0.19	0	0.06	11.2	75.2	0.94	0.032	13.0	1.51
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	12.76	4.44	6.44	44.02	251.82	0.04	0.02	0.00	0.05	0.00	17.93	95.26	0.00	0.00	33.47	0.71
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	4.80	0.20	0	24.42	98.56	0	0	26.11	0	0	22.6	7.7	0	0	3.0	0.66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.35	3.30	0.60	17.10	87.00	0.10	0.05	0.00	0.00	3.00	17.50	79.00	1.50	0.00	11.75	0.80
ПР	Фрукты	120	28.92	0.90	0.2	8.1	136.60	0.04	0.03	60.00	0.00	0.2	34.00	23.00	0.200	0.00	15.00	0.30
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		940	108.46	23.77	20.29	124.48	834.51	0.34	0.24	110.09	0.10	4.86	176.94	342.40	4.38	0.04	110.16	4.97
% от суточной нормы			25.29%	19.73%	26.69%	24.39%	17.64%	11.13%	24.40%	11.31%	28.24%	8.59%	24.61%	28.71%	38.45%	26.49%	22.3%	
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
% от суточной нормы			0.10	9.1%	18.3%	14.4%	11.3%	10.6%	8.5%	8.3%	12.5%	8.4%	8.8%	15.4%	13.0%	14.2%	13.3%	
Итого в день		174.00	55.39	55.8	193.6	1498.5	0.55	0.74	33.8	0.55	8.45	625.3	831.6	8.95	0.145	167.09	9.48	
суточная норма			90.00	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	12	1200	1200	14	0.1	300	18.00	
% от суточной нормы			61.54%	60.7%	50.6%	55.1%	39.6%	46.4%	48.3%	61%	70.4%	52.1%	69.3%	63.9%	145%	55.7%	53%	

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
	Блинчики с начинкой	120	30.00	6.84	9.48	26.04	213.36	0.04	0.02	10	0	0.20	16.00	11.00	0	0	9.00	2.20
ПР	Сгущенное молоко	20	7.46	1.00	0	7.6	34.40	0.01	0.05	0.1	0.01	0.027	40.9	29.2	0.13	0.001	4.5	0.03
377	Чай с лимоном	200	3.96	0.26	0.06	15.22	62.46	0.00	0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0.000	5.24	0.87
ПР	Кондитерское изделие	27	18.00	0.65	3.8	17.6	38.00	0.03	0.03	0.13	11.96	0.39	24.18	49.40	0.200	0.00	18.72	0.18
Итого за Завтрак		367	59.42	8.75	13.34	66.46	348.22	0.07	0.11	13.16	11.99	0.68	89.16	99.38	0.38	0.01	37.49	3.28
% от суточной нормы			6.91%	8.2%	9.2%	8.6%	7.4%	3.5%	16.7%	9.2%	5.4%	17.2%	20.0%	10.2%	23.0%	12.4%	15.6%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	14.19	0.30	2.00	1.60	25.60	0.06	0.04	12.40	0.001	1.50	28.20	32.30	0.30	0.002	18.60	0.50
204	Суп картофельный с крупами (пшено)	250	11.82	6.15	6.550	20.840	144.50	0.090	0.080	11.310	0.060	0.880	25.740	60.240	0.250	0.000	18.200	0.930
591	Гуляш мясной 60/50	110	39.59	5.86	16.31	3.07	182.51	0.14	0.05	0.09	0.000	0.00	9.54	63.38	1.12	2.550	11.30	0.75
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	12.76	4.44	6.44	44.02	251.82	0.04	0.02	0.00	0.05	0.00	17.93	95.26	0.00	0.00	33.47	0.71
349	Компот из смеси сухофруктов с-витаминизированный	200	4.80	0.20	0	24.42	98.56	0	0	26.11	0	0	22.6	7.7	0	0	3.0	0.66
ПР	Фрукты	100	29.07	0.90	0.2	8.1	136.60	0.04	0.03	60.00	0.00	0.2	34.00	23.00	0.200	0.00	15.00	0.30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.35	3.30	0.60	17.10	87.00	0.10	0.05	0.00	0.00	3.00	17.50	79.00	1.50	0.00	11.75	0.80
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		950	114.58	21.15	32.10	119.15	926.59	0.47	0.27	109.91	0.11	5.58	155.51	360.88	3.37	2.55	111.32	4.64
% от суточной нормы			32.53%	29.5%	29.5%	29.9%	39.2%	129.5%	66.9%	891.0%	51.0%	12.7%	39.5%	46.4%	25.1%	26.2%	55.1%	
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
% от суточной нормы			6.89%	6.5%	15.1%	11.4%	5.7%	2.5%	8.1%	1.1%	0.0%	3.0%	11.0%	7.4%	0.0%	9.7%	7.2%	
Итого в день		174.00	41.70	40.7	205.9	1356.8	0.73	2.17	64.2	8.11	6.77	394.4	844.8	8.96	0.048	145.03	14.02	
% от суточной нормы			46.33%	44.2%	53.8%	49.9%	52.4%	135.5%	91.7%	901%	56.4%	32.9%	70.4%	64.0%	48%	48.3%	78%	

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
ПР	Сгущенное молоко	20	7.46	1.00	0	7.6	34.40	0.01	0.05	0.1	0.01	0.027	40.9	29.2	0.13	0.001	4.5	0.03
222	Пудинг творожный	160	43.15	14.04	13.54	29.65	296.60	0.3	0.4	0.9	0.20	1.280	203.3	390.2	1.1	0.020	88.4	2.38
ПР	Йогурт	100	29.02	3.00	2.8	12.0	85.20	0.05	0.10	1.30	0.00	0	67.20	104.50	0.504	0.01	10.45	0.10
377	Чай с лимоном	200	3.96	0.26	0.06	15.22	62.46	0.00	0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0.000	5.24	0.87
Итого за Завтрак молочный		480	83.59	18.30	16.40	64.47	478.66	0.31	0.54	5.21	0.21	1.37	319.44	533.69	1.79	0.03	108.58	3.38
% от суточной нормы			17.56%	14.8%	14.7%	15.1%	18.4%	29.6%	5.7%	23.3%	11.5%	22.7%	37.0%	10.1%	21.0%	33.5%	18.3%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	5.41	0.90	1.31	0.60	37.79	0.060	0.07	16	0.071	0.3	28.20	18.90	0.200	0.001	10.50	0.60
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	16.68	2.21	4.31	15.93	111.34	0.060	0.060	23.75	0.93	0.125	53.89	60.94	1.625	0.004	28.05	1.00
261	Бедро цыпленка тушеное с овощами	110	31.62	22.06	18.2	5.9	276.25	0.06	0.06	0.03	53.75	1.68	68.13	166.1	4.33	0.06	25.4	2.03
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7.93	6.84	4.12	43.74	239.36	0.11	0.04	0.00	0.036	1.50	15.94	55.45	0.94	0.002	10.16	1.03
699	Напиток апельсиновый	200	9.03	0.10	0	15.7	63.20	0.018	0.012	8.0	0	0.20	10.80	1.70	0.00	0.000	5.80	1.60
ПР	Фрукты	100	17.39	0.90	0.2	8.1	136.60	0.04	0.03	60.00	0.00	0.2	34.00	23.00	0.200	0.00	15.00	0.30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.35	3.30	0.60	17.10	87.00	0.10	0.05	0.00	0.00	3.00	17.50	79.00	1.50	0.00	11.75	0.80
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		950	90.41	36.31	28.77	107.05	951.54	0.45	0.32	107.28	54.78	7.01	228.45	405.12	8.79	0.07	106.64	7.36
% от суточной нормы			23.85%	26.2%	26.8%	26.2%	20.1%	20.5%	72.1%	33.2%	38.5%	15.9%	32.7%	36.2%	30.5%	35.4%	27.1%	
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
% от суточной нормы			13.33%	10.5%	13.5%	12.6%	8.6%	20.0%	7.7%	14.4%	15.0%	2.7%	11.0%	11.9%	10.0%	8.5%	7.3%	
Итого в день		174.00	49.27	47.4	210.5	1466.0	0.66	1.12	59.9	0.64	7.80	496.0	967.7	8.14	0.061	231.86	9.49	
% от суточной нормы			54.74%	51.6%	55.0%	53.9%	47.1%	70.1%	85.5%	71%	65.0%	41.3%	80.6%	58.2%	61%	77.3%	53%	
суточная норма			90.00	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	12	1200	1200	14	0.1	300	18.00	
% от суточной нормы			77.98%	63.9%	61.9%	64.7%	109.3%	78.8%	60.5%	194%	65.6%	21.3%	82.1%	35.3%	86%	111.5%	83%	

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
ПР	Овощи порционно / Огурец	40	9.24	0.33	0.04	1.13	6.22	0.009	0.010	3.00	0.00	0.03	6.9	12.6	0.64	0.001	4.20	0.18
291	Плов с птицей	240	40.09	22.36	26.14	47.23	513.58	0.82	0.79	4.30	0.46	0	44.29	301.65	0	0	64.39	2.77
377	Чай с лимоном	200	3.96	0.26	0.06	15.22	62.46	0.00	0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0.000	5.24	0.87
ПР	Кондитерское изделие	20	11.20	0.65	3.8	17.6	38.00	0.03	0.03	0.13	11.96	0.39	24.18	49.40	0.200	0.00	18.72	0.18
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.60	2.03	0.21	13.12	62.50	0.03	0.01	0.59	0.00	0.93	5.33	17.33	0.01	0.00	0.00	0.29
Итого за Завтрак		540	67.09	25.62	30.25	94.31	682.76	0.88	0.85	10.91	12.42	1.41	88.76	390.76	0.87	0.00	92.55	4.30
% от суточной нормы			27.78%	28.8%	20.0%	23.7%	60.8%	51.6%	15.4%	51.4%	8.5%	5.4%	28.4%	0.7%	2.3%	24.6%	22.9%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
ПР	Холодная закуска: Овощи порционно / помидор	40	10.75	0.44	0.08	1.52	8.56	0.027	0.03	10	0.360	1.88	24.40	30.36	0.280	0.005	10.20	0.40
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	11.01	6.22	3.99	21.73	147.71	0.27	0.09	9.00	0.000	0.26	54.13	183.20	1.16	0.010	49.63	1.03
268	Крокеты "Детские" запеченые	90	37.53	12.11	9.77	4.81	155.65	0.07	0.23	0.75	0.200	0.02	73.74	184.82	2.28	0.030	29.86	1.93
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	17.71	7.88	5.03	38.78	231.92	0.070	0.040	0	0.040	3.06	21.74	188.44	1.070	0.000	125.34	4.26
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	5.50	0.06	0.02	20.73	83.34	0	0	2.5	0	0.2	4.0	3.3	0.1	0.0	1.7	0.15
ПР	Фрукты	120	22.06	0.90	0.2	8.1	136.60	0.04	0.03	60.00	0.00	0.2	34.00	23.00	0.200	0.00	15.00	0.30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.35	3.30	0.60	17.10	87.00	0.10	0.05	0.00	0.00	3.00	17.50	79.00	1.50	0.00	11.75	0.80
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		930	106.91	30.91	19.69	112.77	850.78	0.58	0.47	81.98	0.60	8.62	229.51	692.12	6.57	0.05	243.48	8.87
% от суточной нормы			43.31%	28.6%	26.8%	29.5%	42.8%	24.8%	36.9%	141.1%	57.1%	13.0%	42.7%	27.3%	83.5%	77.2%	52.4%	
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
% от суточной нормы			6.89%	6.5%	15.1%	11.4%	5.7%	2.5%	8.1%	1.1%	0.0%	3.0%	11.0%	7.4%	0.0%	9.7%	7.2%	
суточная норма			90.00	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	12	1200	1200	14	0.1	300	18.00	
Итого в день		174.00	49.27	47.4	210.5	1466.0	0.66	1.12	59.9	0.64	7.80	496.0	967.7	8.14	0.061	231.86	9.49	
% от суточной нормы			77.98%	63.9%	61.9%	64.7%	109.3%	78.8%	60.5%	194%	65.6%	21.3%	82.1%	35.3%	86%	111.5%	83%	

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
ПР	Овощи порционно / Огурец	60	13.64	0.33	0.04	1.13	6.22	0.009	0.010	3.00	0.00	0.03	6.9	12.6	0.64	0.001	4.20	0.18
591	Гуляш мясной 60/50	110	39.59	5.86	16.31	3.07	182.51	0.14	0.05	0.09	0.000	0.00	9.54	63.38	1.12	2.550	11.30	0.75
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7.93	6.84	4.12	43.74	239.36	0.11	0.04	0.00	0.036	1.50	15.94	55.45	0.94	0.002	10.16	1.03
377	Чай с лимоном	200	3.96	0.26	0.06	15.22	62.46	0.00	0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0.000	5.24	0.87
ПР	Кондитерское изделие	20	15.10	0.65	3.8	17.6	38.00	0.03	0.03	0.13	11.96	0.39	24.18	49.40	0.200	0.00	18.72	0.18
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.60	2.03	0.21	13.12	62.50	0.03	0.01	0.59	0.00	0.93	5.33	17.33	0.01	0.00	0.00	0.29
Итого за Завтрак		610	82.82	15.97	24.54	93.88	591.06	0.31	0.15	6.71	12.00	2.91	69.94	207.95	2.93	2.56	49.62	3.31
% от суточной нормы			22.38%	14.2%	20.2%	18.7%	14.3%	15.8%	10.1%	26.6%	21.2%	7.9%	20.3%	20.4%	28.1%	14.5%	21.8%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	5.41	0.90	1.31	0.60	37.79	0.060	0.07	16	0.071	0.3	28.20	18.90	0.200	0.001	10.50	0.60
88	Щи из свежей капусты	250	12.59	2.44	6.41	11.11	111.89	0.03	0.03	11.39	0.05	0.10	45.49	29.96	1.44	0.000	15.35	0.49
232	Рыба, запеченная с овощами	80/25	29.98	21.21	12.67	2.18	207.64	0.21	0.18	2.76	0.033	0.35	90.42	43.85	0.9	0.0	30.41	0.96
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	20.17	3.95	8.47	46.65	198.65	0.19	0.16	0.88	0.096	1.8	51.05	117.3	0.359	0.001	39.67	1.43
699	Лимонный напиток	200	5.08	0.10	0	15.7	63.20	0.018	0.012	8.0	0	0.20	10.80	1.70	0.00	0.000	5.80	1.60
ПР	Фрукты	120	15.60	0.90	0.2	8.1	136.60	0.04	0.03	60.00	0.00	0.2	34.00	23.00	0.200	0.00	15.00	0.30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.35	3.30	0.60	17.10	87.00	0.10	0.05	0.00	0.00	3.00	17.50	79.00	1.50	0.00	11.75	0.80
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		860	91.18	32.80	29.66	101.44	842.77	0.65	0.53	98.53	0.25	5.95	277.46	313.71	4.63	0.05	128.48	6.17
% от суточной нормы			31.80%	26.2%	23.3%	25.3%	41.9%	30.0%	58.8%	28.6%	49.6%	18.4%	25.8%	25.8%	64.1%	37.8%	32.7%	
Полдник																		
Итого за Полдник		0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
% от суточной нормы			16.00%	17.0%	21.6%	19.5%	15.0%	9.8%	2.5%	16.7%	16.7%	15.0%	26.2%	16.4%	11.0%	16.1%	4.9%	
Итого в день		174.00	59.48	50.9	213.1	1548.4	1.29	1.40	55	0.91	12	270.0	954.3	7.8	0.061	307.61	14.12	
суточная норма			90.00	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	12	1200	1200	14	0.1	300	18.00	
% от суточной нормы			70.18%	57.4%	65.1%	63.4%	71.1%	55.6%	71%	72%	87%	41.4%	72.2%	62.6%	103%	68.5%	59%	

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
ПР	Зеленый горошек	30	6.45	1.30	0.01	6.52	7.00	0.16	0.04	0	0.002	1.82	23.0	65.8	0.64	0.001	21.4	0.210
ПР	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	13.02	4.64	6.80	0.02	79.84	0.01	0.06	0.14	0.046	0.10	176.00	100.00	0.80	0.040	7.00	0.26
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	120	24.29	9.77	11.39	3.02	153.74	0.07	0.16	0.19	0.02	1.164	78.83	149.10	0.81	0.02	12.93	0.96
377	Чай с лимоном	200	3.96	0.26	0.06	15.22	62.46	0.00	0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0.000	5.24	0.87
ПР	Кондитерское изделие	15	11.95	0.65	3.8	17.6	38.00	0.03	0.03	0.13	11.96	0.39	24.18	49.40	0.200	0.00	18.72	0.18
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.60	2.03	0.21	13.12	62.50	0.03	0.01	0.59	0.00	0.93	5.33	17.33	0.01	0.00	0.00	0.29
Итого за Завтрак		425	62.27	18.65	22.27	55.50	403.54	0.29	0.31	3.95	12.03	4.47	315.39	391.41	2.48	0.06	65.29	2.78
% от суточной нормы			33.40%	28.7%	12.8%	20.4%	28.0%	25.8%	14.4%	9.5%	47.9%	29.4%	39.4%	22.3%	72.9%	21.7%	16.3%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	14.19	0.30	2.00	1.60	25.60	0.06	0.04	12.40	0.001	1.50	28.20	32.30	0.30	0.002	18.60	0.50
113	Суп - лапша	250	16.38	5.71	9.77	23.67	208.45	0.230	0.210	5.30	1.04	0.38	43.8	95.8	0	0	18.3	1.25
295	Котлета "Куриная"	80	32.85	12.19	4.6	18.1	123.04	0.072	0.06	0.19	0	0.06	11.2	75.2	0.94	0.032	13.0	1.51
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	12.76	4.44	6.44	44.02	251.82	0.04	0.02	0.00	0.05	0.00	17.93	95.26	0.00	0.00	33.47	0.71
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	5.50	0.06	0.02	20.73	83.34	0	0	2.5	0	0.2	4.0	3.3	0.1	0.0	1.7	0.15
ПР	Фрукты	110	27.70	0.90	0.2	8.1	136.60	0.04	0.03	60.00	0.00	0.2	34.00	23.00	0.200	0.00	15.00	0.30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.35	3.30	0.60	17.10	87.00	0.10	0.05	0.00	0.00	3.00	17.50	79.00	1.50	0.00	11.75	0.80
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		930	111.73	26.90	23.67	133.35	915.85	0.54	0.42	80.39	1.09	5.34	156.65	403.79	3.15	0.04	111.81	5.22
% от суточной нормы			40.07%	25.1%	30.7%	30.2%	38.9%	15.4%	30.4%	7.0%	63.1%	10.6%	38.8%	27.4%	37.5%	64.9%	36.0%	
Полдник																		
Итого за Полдник		1355	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
% от суточной нормы			0.73%	0.5%	6.5%	3.9%	2.9%	1.9%	18.4%	2.2%	2.2%	2.0%	1.7%	0.3%	2.0%	4.7%	17.1%	
Итого в день		174.00	66.78	50.0	191.8	1483.8	0.98	0.69	44.2	0.17	13.58	503.8	959.7	7.01	0.112	273.85	12.49	
суточная норма			90.00	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	12	1200	1200	14	0.1	300	18.00	
% от суточной нормы			74.20%	54.3%	50.1%	54.6%	69.7%	43.1%	63.2%	19%	113.1%	42.0%	80.0%	50.0%	112%	91.3%	69%	