

Утверждаю:

И.О. Директора

МБУ «Комбинат питания

Города Усолье-Сибирское»



Т.А. Станкевич

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ № 3»



МЕНЮ

для лагерей с дневным пребыванием детей – 2025г
(12-18 лет)

Примечание:

Меню составлено в программе национального проекта «Демография».

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов образовательных организаций/ Москва, 2022г

Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования/ Новосибирск, 2020г

Организация работы оздоровительных учреждений с дневным пребыванием осуществляется с 8.30 до 18.00 часов, с организацией 3 – разового питания (завтрак, обед, полдник).

Рацион питания предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для питания детей в течение дня возрастом от 12 до 18 лет.

Сметана используется только после термической обработки.

меню для лагерей с дневным пребыванием детей - 2025 г (12-18 лет)

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
	Неделя 1 Понедельник																				
	Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8	0	0.03	26	0.1	0.07	81	8.8	88	3.5	50	0.1	0	1.45	0	
54-16к	Каша "Дружба"	220	5.5	6.5	26.4	185.8	0.08	0.15	29.88	0.07	0.58	369.33	172.38	151.02	29.79	136.07	0.57	54.87	4.5	34.23	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7	
Пром.	Батон нарезной	100	7.5	2.9	51.4	261.7	0.11	0.03	0	0	0	427	92	19	13	65	1.2	0	0	0	
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	40	1.6	12.2	25	216.4	0.02	0.01	2.8	0	0	35.6	19.2	3.2	2.4	16.8	0.24	0	0	0	
	Итого за Завтрак	570	17.1	24.7	109.4	727.6	0.21	0.23	59.06	0.17	1.81	914.19	322.61	328.22	53.25	276.39	2.88	54.88	5.97	34.93	
	Итого за завтрак, ккал																				
	Обед																				
54-16з	Винегрет с растительным маслом	120	1.4	10.7	8	134.3	0.04	0.04	145.77	0	4.51	401.99	255.71	24.2	19.33	42.8	0.82	15.72	0.26	23.7	
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5.8	6.8	9.2	121	0.05	0.05	160.6	0	12.31	129.29	317.7	40	19.86	46.17	0.73	20.83	0.31	25.43	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	0.29	0.16	25.58	0.12	0	199.26	292.48	62.15	160.21	241.32	5.4	29.7	4.69	21.41	
2	Котлета "Московская"	75	10.9	14.2	7.1	200	0.07	0.07	0	0	0.3	165.68	177.78	13.63	15.24	106.3	1.56	16.55	1.61	40.22	
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5	0.01	0.02	19.43	0.02	0.04	12.18	25.65	28.34	2.13	14.32	0.06	2.87	0.17	3.81	
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5	0.01	0.01	2.53	0	2	7.33	91.49	64.66	5.87	6.9	0.54	0.82	0.08	4.18	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4	0.1	0.05	0	0	0	243.6	141	17.4	28.2	90	2.34	2.64	3.3	14.4	
	Итого за Обед	1015	38.6	45.6	137.2	1113.9	0.64	0.42	353.91	0.14	19.16	1458.73	1357.61	262.38	259.24	586.81	12.11	91.05	14.02	141.85	
	Итого за обед, ккал																				
	Полдник																				
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4	0.04	0.08	100	0	12	12	304	10	24	30	0.4	0	0	0	
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3	
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9	0.04	0.03	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0	
	Итого за Полдник	400	6.7	5.7	101.7	484.1	0.14	0.19	135.5	0	27	223.5	881	36.5	97	117	2.35	0.08	1.5	3.3	
	Итого за полдник, ккал																				
	Итого за день	1985	62.4	76	348.3	2325.6	0.99	0.84	548.47	0.31	47.97	2596.42	2561.22	627.1	409.49	980.2	17.34	146.01	21.49	180.08	
	Неделя 1 Вторник																				
	Завтрак																				
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3	0.02	0.03	8	0	8	6.4	112.8	18.4	11.2	33.6	0.48	2.4	0.24	13.6	
54-1т	Запеканка из творога	180	35.6	12.8	26	361.5	0.07	0.38	61.34	0.19	0.34	217.55	191.31	268.71	38.92	348.81	1.03	34.58	46.94	59.56	
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10	
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2	0.02	0.11	14.1	0	0.3	39	109.5	92.1	10.2	65.7	0.06	2.1	0.9	10.5	
Пром.	Батон нарезной	100	7.5	2.9	51.4	261.7	0.11	0.03	0	0	0	427	92	19	13	65	1.2	0	0	0	

	Итого за Завтрак	590	47.5	19.5	104.7	783.6	0.23	0.62	90.34	0.19	8.94	709.63	586.96	501.69	83.24	559.44	3.55	43.58	48.96	93.66
	Рекомендуемая величина	19.3	20.21	81.26	709.1360.2															
	Обед																			
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	130	1.9	7	16.8	138.1	0.02	0.05	2.23	0	4.5	38.91	369.79	46.11	34.5	51.77	1.72	7.64	0.71	22.2
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3	0.08	0.05	193.37	0.88	6.57	245.14	454.38	77.38	28.59	115.8	0.97	35.3	0.89	171.7
54-8г	Капуста тушеная	200	4.8	6	19.5	151.4	0.06	0.09	166.26	0.12	42.5	221.9	674.03	193.98	43.16	84.17	1.65	33.93	0.92	39.1
4	Котлеты (биточки) куриные по-домашнему	100	19.3	4.6	8.6	153.3	0.06	0.06	7.82	0.05	0.98	190.45	227.36	16.76	65.12	139.47	1.4	19	18.81	108.18
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4	0.1	0.05	0	0	0	243.6	141	17.4	28.2	90	2.34	2.64	3.3	14.4
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0.5	2.8	19.3	103.7	0	0.01	0	0	0	21	34.5	3.9	11.7	12.6	0.78	0	0	0
	Итого за Обед	1030	43.1	30.2	148.3	1038.2	0.4	0.38	467.72	1.05	134.55	1262.13	1965.33	449.05	222.63	535.77	10.06	100.43	28.23	364.28
	Рекомендуемая величина	11.155	11.155	11.155	11.155	11.155														
	Полдник																			
424	Булочка домашняя	75	5.8	10.2	46.2	299.8	0.09	0.04	3.71	0	0	178	71.73	19.6	9.03	51.96	0.73	19.1	3.48	11.94
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6	0.08	0.3	44	0	2.6	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3	0.03	0.05	3	0	7.5	21	232.5	28.5	18	24	3.45	1.5	0.15	15
	Итого за Полдник	425	12.2	15.7	71.3	474.7	0.2	0.39	50.71	0	10.1	299	596.23	288.1	55.03	255.96	4.38	38.6	7.63	66.94
	Рекомендуемая величина	4.25	4.25	4.25	4.25	4.25														
	Итого за день	2045	102.8	65.4	324.3	2296.5	0.83	1.39	608.77	1.24	153.59	2270.76	3148.52	1238.84	360.9	1351.17	17.99	182.61	84.82	524.88
	Неделя 1 Среда																			
	Завтрак																			
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	230	9.9	13	39.4	313.8	0.24	0.2	46.23	0.15	0.6	398.66	315.16	181.29	72.26	268.38	2.11	58.94	16.75	71.62
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
Пром.	Повидло яблочное	25	0.1	0	16.3	65.4	0	0.01	0	0	0.13	0.25	32.25	3.5	1.75	2.25	0.33	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	100	7.5	2.9	51.4	261.7	0.11	0.03	0	0	0	427	92	19	13	65	1.2	0	0	0
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
	Итого за Завтрак	705	18.3	16.5	128.2	734.3	0.4	0.28	54.03	0.15	15.77	865.59	877.17	293.87	104.34	359.31	7.67	61.94	17.2	83.62
	Рекомендуемая величина	7.05	7.05	7.05	7.05	7.05														
	Обед																			
58	Салат "Закусочный"	100	4.5	13.7	3.8	156.7	0.05	0.08	127.68	0.11	19.17	265.24	239.41	150.54	23.37	103.03	0.83	13.8	2.7	15.26
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4	0.08	0.06	137.99	0	5.35	134.73	396.81	108.62	30.67	92.18	1.51	22.19	2.64	33
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5.6	7.4	31.8	216.9	0.08	0.05	351.83	0.14	2.41	211.16	160.56	104.63	21.32	61.42	1.06	25.94	0.32	24.49
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5	0.21	1.67	4725.98	0.02	12.41	562.44	249.56	50.4	17.81	276.03	5.74	73.93	32.93	220.41
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6	0.04	0.08	434	0	8	4	490	40	20	36	0.4	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4	0.1	0.05	0	0	0	243.6	141	17.4	28.2	90	2.34	2.64	3.3	14.4
	Итого за Обед	950	40.3	44.6	136.4	1108.1	0.63	2.01	5777.48	0.27	47.34	1720.57	1733.14	483.59	149.77	697.66	12.54	140.42	45.49	316.26
	Рекомендуемая величина	11.155	11.155	11.155	11.155	11.155														
	Полдник																			
406, 470	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	85	4.9	4.7	43.4	235.9	0.08	0.05	16.08	0	3.87	183.37	167.56	21.21	10.7	51.46	1.52	19.46	3.98	14.11
Пром.	Фруктовое пюре	125	0	0	18.8	75	0	0	0	0	0	0	175	0	0	0	0	0	0	0

Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6.4	7	125.6	0.08	0.4	44	0	1.2	104	294	244	30	192	0.2	18	4	40
	Итого за Полдник	410	14.9	11.1	69.2	436.5	0.16	0.45	60.08	0	5.07	287.37	636.56	265.21	40.7	243.46	1.72	37.46	7.98	54.11
	Рекомендуемая величина		11.8	15.18	63.195	125.5-583.4														
	Итого за день	2065	73.5	72.2	333.8	2278.9	1.19	2.74	5891.59	0.42	68.18	2873.53	3246.87	1042.67	294.81	1300.43	21.93	239.82	70.67	453.99
	Неделя 1 Четверг																			
	Завтрак																			
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	0.04	10	0	10	8	141	23	14	42	0.6	3	0.3	17
54-1о	Омлет натуральный	230	19.4	27.6	5	345.8	0.1	0.62	280.28	3.34	0.46	382.76	276.13	167.9	25.68	310.75	3.2	63.87	39.95	96.03
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Батон нарезной	100	7.5	2.9	51.4	261.7	0.11	0.03	0	0	0	427	92	19	13	65	1.2	0	0	0
	Итого за Завтрак	630	32.4	34.1	71.4	722	0.28	0.85	307.53	3.34	11.14	867.71	729.46	377.58	87	548.03	6.09	78.57	42.54	151.28
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	709.1-860.2														
	Обед																			
54-23з	Маринад овощной с томатом	150	2.2	13.3	14.6	186.8	0.06	0.06	1107.02	0	5.74	162.49	309.16	39.39	41.77	68.85	1.13	24.98	0.33	56.48
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5	0.11	0.07	121.89	0	8.61	116.26	513.02	17.16	26.05	68.2	1.08	20.95	0.29	40.9
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.71	833.1	52.65	37.64	112.63	1.38	37.95	1.04	57.05
54-5р	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	100	17.7	8.3	5	165.4	0.14	0.16	154.38	0.28	0.69	206.62	274.74	36.31	27.79	176.03	0.82	59.75	34.76	359.18
Пром.	Сок ананасовый	200	0.6	0.2	23.6	98.6	0.12	0.04	6	0	22	22	268	34	26	16	0.6	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4	0.1	0.05	0	0	0	243.6	141	17.4	28.2	90	2.34	2.64	3.3	14.4
	Итого за Обед	1020	39.7	33.6	146	1044.1	0.76	0.54	1421.02	0.4	50.65	1266.08	2394.82	208.91	195.85	570.71	8.01	148.19	43.32	536.71
	Рекомендуемая величина																			
	Полдник																			
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9	0	0.01	1.52	0	9.64	3.59	55.62	65.26	7.06	10.62	0.87	0.12	0.12	2.04
54-1в	Ватрушка творожная	100	16.5	20.6	30	371.3	0.06	0.18	90.58	0.42	0.13	204.55	99.97	109.89	17.53	160.66	0.68	31.09	20.18	29.85
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7	0.06	0.05	12	0	90	19.5	295.5	51	19.5	34.5	0.45	3	0.75	25.5
	Итого за Полдник	450	18.2	21	49.4	458.9	0.12	0.24	104.1	0.42	99.77	227.64	451.09	226.15	44.09	205.78	2	34.21	21.05	57.39
	Рекомендуемая величина		11.8	15.18	63.195	125.5-583.4														
	Итого за день	2100	90.3	88.7	266.8	2225	1.16	1.63	1832.65	1.16	161.56	2361.43	3575.37	812.64	326.91	1324.52	16.1	260.97	106.91	745.38
	Неделя 1 Пятница																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-7к	Каша вязкая молочная пшеница с изюмом	220	8.9	10.6	45.7	314.4	0.2	0.16	43.99	0.14	0.57	364.12	298.7	157.31	55.12	206.67	1.65	54.15	3.31	61.25
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Пром.	Батон нарезной	100	7.5	2.9	51.4	261.7	0.11	0.03	0	0	0	427	92	19	13	65	1.2	0	0	0
	Итого за Завтрак	550	27.3	25.3	108.3	769.6	0.35	0.41	135.28	0.43	1.3	1072.67	601.08	588.63	109.29	528.46	4.21	63.15	9.42	81.25
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	709.1-860.2														
	Обед																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1.4	7.7	4.6	93.6	0.06	0.07	160.95	0	28.65	201.71	329.49	42	25.1	45.98	1.16	23.29	0.54	35.93
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4	0.18	0.07	121.49	0	5.96	119.78	478.04	33.68	36.25	100.58	1.85	19.95	2.51	36.1
54-12м	Плов с курицей	260	35.4	10.5	43.2	409	0.12	0.11	191.1	0	3.07	378.13	498.23	98.04	140.83	303.56	2.62	51.7	35.79	220.12

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4	0.1	0.05	0	0	0	243.6	141	17.4	28.2	90	2.34	2.64	3.3	14.4
	Итого за Обед	980	54.3	25.1	141.2	1008	0.53	0.32	488.54	0	37.7	1242.67	1502.73	311.2	240.89	583.43	8.71	99.5	45.74	315.25
	Рекомендуемая величина		44.65	15.42	147.1	992.7	1.11	0.67	117.1	0	1.02	3.17	10.02	240.89	2.11	4.31	0.08	0	0	0
	Полдник																			
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6	0.08	0.3	44	0	2.6	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49	0.08	0.04	14	0	53.2	16.8	217	49	15.4	23.8	0.14	0.42	0.14	210.42
Пром.	Слойка с повидлом	75	6	10.5	42	286.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за Полдник	415	12.9	15.8	62.1	442.1	0.16	0.34	58	0	55.8	116.8	509	289	43.4	203.8	0.34	18.42	4.14	250.42
	Рекомендуемая величина		14.85	15.18	63.195	425.5	0.58	0.34	58	0	55.8	116.8	509	289	43.4	203.8	0.34	18.42	4.14	250.42
	Итого за день	1945	94.5	66.2	311.6	2219.7	1.04	1.07	681.82	0.43	94.8	2432.14	2612.81	1188.83	393.58	1315.69	13.26	181.07	59.3	646.92
	Неделя 2 Понедельник																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	220	5.8	6	31.5	203	0.06	0.17	29.01	0.06	0.67	376.56	186.67	163.65	30.76	147.71	0.45	56.16	6.83	43.02
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3	0.03	0.02	4.4	0	0	132	44	11.6	8	36	0.84	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	100	7.5	2.9	51.4	261.7	0.11	0.03	0	0	0	427	92	19	13	65	1.2	0	0	0
	Итого за Завтрак	580	16.7	27.4	119.6	791.1	0.2	0.25	123.79	0.32	1.83	939.82	358.9	266.05	56.32	263.23	3.3	56.17	7.05	44.28
	Рекомендуемая величина		16.7	27.4	119.6	791.1	0.2	0.25	123.79	0.32	1.83	939.82	358.9	266.05	56.32	263.23	3.3	56.17	7.05	44.28
	Обед																			
64	Салат "До-ре-ми"	100	3.5	11.2	8	146.6	0.09	0.04	70.49	0	13.25	199.51	322.56	63.19	39.29	60.38	1.85	9.2	1.46	10.66
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5	0.05	0.05	129.11	0	8.03	120.71	250.24	34.58	18.29	65.54	0.69	19.08	3.55	20.85
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.84	64.56	127	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.3
3	Биточки "Нежные"	75	11.3	13.1	7.1	191.8	0.07	0.08	8.91	0.12	0.48	168.67	174.47	15.79	19.95	108.62	1.47	17.4	4.58	48.1
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6	0.04	0.08	434	0	8	4	490	40	20	36	0.4	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4	0.1	0.05	0	0	0	243.6	141	17.4	28.2	90	2.34	2.64	3.3	14.4
	Итого за Обед	925	37.2	38.6	146.7	1082.7	0.5	0.35	664.54	0.23	29.76	1214.73	1498.63	309.96	142.76	448.38	8.29	75.16	16.56	117.01
	Рекомендуемая величина		37.2	38.6	146.7	1082.7	0.5	0.35	664.54	0.23	29.76	1214.73	1498.63	309.96	142.76	448.38	8.29	75.16	16.56	117.01
	Полдник																			
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6	0.08	0.3	44	0	2.6	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
Пром.	Пирожки с картофелем	100	6.7	2	55.9	267.8	0.1	0.17	34.16	0.34	2	172	118	90	17	145	0.8	27.31	16.7	33.08
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3	0.03	0.05	3	0	7.5	21	232.5	28.5	18	24	3.45	1.5	0.15	15
	Итого за Полдник	450	13.1	7.5	81	442.7	0.21	0.52	81.16	0.34	12.1	293	642.5	358.5	63	349	4.45	46.81	20.85	88.08
	Рекомендуемая величина		13.1	7.5	81	442.7	0.21	0.52	81.16	0.34	12.1	293	642.5	358.5	63	349	4.45	46.81	20.85	88.08
	Итого за день	1955	67	73.5	347.3	2316.5	0.91	1.12	869.49	0.89	43.69	2447.55	2500.03	934.51	262.08	1060.61	16.04	178.14	44.46	249.37
	Неделя 2 Вторник																			
	Завтрак																			
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	0	15	1.8	174	8.4	12	15.6	0.54	1.2	0.24	12
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7	0.06	0.05	33.66	0.19	0.04	240.89	57.47	156.28	10.87	100.33	0.77	20.67	1.95	10.36
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10

Пром.	Масса творожная	100	7.1	23	27.1	343.8	0.04	0.24	142	0	1	40	165	120	23	170	0.5	9	30	32
Пром.	Батон нарезной	80	6	2.3	41.1	209.4	0.09	0.02	0	0	0	341.6	73.6	15.2	10.4	52	0.96	0	0	0
	Итого за Завтрак	590	23.3	33.3	107.8	824.6	0.24	0.4	262.36	0.19	16.34	643.97	551.42	403.36	66.19	384.26	3.55	35.37	33.07	64.36
	Рекомендуемая норма	19.8	20.24	81.26	709.349															
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9	0.04	0.03	121.48	0	3.76	334.99	213.09	20.17	16.11	35.67	0.68	13.1	0.22	19.75
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117	0.06	0.05	126.79	0.06	4.61	72.52	277.65	16.6	15.93	44.96	0.68	12.86	1.18	26.53
54-10м	Капуста тушеная с мясом	230	25.3	25.3	15.3	390.4	0.1	0.22	118.61	0.15	33.22	352.09	854.12	96.99	55.69	267.92	4.2	51.61	0.78	102.77
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4	0.1	0.05	0	0	0	243.6	141	17.4	28.2	90	2.34	2.64	3.3	14.4
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0.5	2.8	19.3	103.7	0	0.01	0	0	0	21	34.5	3.9	11.7	12.6	0.78	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
	Итого за Обед	930	42.4	42.4	124.4	1047.9	0.38	0.41	436.84	0.21	41.91	1326.24	1861.36	257.56	154.3	515.55	9.92	82.13	9.08	172.15
	Рекомендуемая норма	11.07	15.42	117.457	99.1															
	Полдник																			
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4	0.04	0.02	0	0	4	32	300	40	18	24	0.8	0	0	0
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
Пром.	сдоба обыкновенная	85	6.9	4.5	46.7	254.7	0.14	0.05	22.95	0	0	368.05	115.6	21.25	28.05	77.35	1.7	0	0	0
	Итого за Полдник	435	8.1	5.5	94	457.7	0.23	0.1	30.45	0	19	439.05	832.6	85.25	59.55	117.85	5.8	3	0.45	12
	Рекомендуемая норма	11.07	15.42	117.457	99.1															
	Итого за день	1955	73.8	81.2	326.2	2330.2	0.85	0.91	729.65	0.4	77.25	2409.26	3245.38	746.17	280.04	1017.66	19.27	120.5	42.6	248.51
	Неделя 2 Среда																			
	Завтрак																			
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6	0.06	0.07	200	0	160	1.6	130.4	6.4	5.6	12.8	0.4	2.4	0.08	5.6
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6	0.01	0.08	65	0.24	0.18	202.5	22	220	8.75	125	0.25	0	3.63	0
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7	0.09	0.54	243.72	2.91	0.4	332.84	240.11	146	22.33	270.22	2.79	55.54	34.74	83.5
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6	0.01	0.01	2.45	0	19.2	6.16	70.64	65.28	6.47	10.91	0.29	0.24	0.23	4.08
Пром.	Батон нарезной	100	7.5	2.9	51.4	261.7	0.11	0.03	0	0	0	427	92	19	13	65	1.2	0	0	0
	Итого за Завтрак	605	31.4	34.5	71.8	723.2	0.28	0.73	511.17	3.15	179.78	970.1	555.15	456.68	56.15	483.93	4.93	58.18	38.68	93.18
	Рекомендуемая норма	19.8	20.24	81.26	709.349															
	Обед																			
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9	0.04	0.04	402.71	0	28.86	145.85	266.9	39.16	18.62	31.34	0.93	16.44	0.25	18.3
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9	0.08	0.06	129.92	0	6.93	245.99	418.69	26.35	24.64	64.24	0.89	20.75	0.94	35.35
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.71	833.1	52.65	37.64	112.63	1.38	37.95	1.04	57.05
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18.8	21.6	4.4	287.5	0.14	0.16	66.27	0.12	0.39	180.78	285.13	99.53	27.62	197.17	0.62	57.7	33.63	363.72
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4	0.1	0.05	0	0	0	243.6	141	17.4	28.2	90	2.34	2.64	3.3	14.4
	Итого за Обед	950	39.8	47.4	127.3	1095.7	0.61	0.49	630.63	0.24	53.79	1343.33	2240.62	261.09	153.12	548.38	9.62	137.4	42.76	497.52
	Рекомендуемая норма	11.07	15.42	117.457	99.1															
	Полдник																			
Пром.	Печенье	55	4.1	5.4	40.9	228.7	0.04	0.03	6.05	0	0	181.5	60.5	15.95	11	49.5	1.16	0	0	0

Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6.4	7	125.6	0.08	0.4	44	0	1.2	104	294	244	30	192	0.2	18	4	40
Пром.	Фруктовое пюре	125	0	0	18.8	75	0	0	0	0	0	0	175	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за Полдник	380	14.1	11.8	66.7	429.3	0.12	0.43	50.05	0	1.2	285.5	529.5	259.95	41	241.5	1.36	18	4	40
	Рекомендованная величина		14.85	15.18	63.197	125.55811														
	Итого за день	1935	85.3	93.7	265.8	2248.2	1.01	1.65	1191.85	3.39	234.77	2598.93	3323.27	977.72	250.27	1273.81	15.91	213.58	85.44	630.7
	Неделя 2 Четверг																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-6т	Сырники	120	23.6	6.9	19.7	234.9	0.05	0.25	34.51	0.11	0.22	110.16	127.07	164.94	24.88	228.55	0.66	20.6	30.04	40.88
54-11соус	Соус вишневый	30	0.1	0	15.1	61	0	0	1.53	0	0.9	2.39	32.25	5.15	3.39	3.92	0.1	0.3	0.01	1.95
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	100	7.5	2.9	51.4	261.7	0.11	0.03	0	0	0	427	92	19	13	65	1.2	0	0	0
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7	0.06	0.05	12	0	90	19.5	295.5	51	19.5	34.5	0.45	3	0.75	25.5
	Итого за Завтрак	620	33	24.6	105.1	773.3	0.22	0.36	138.34	0.37	91.16	562.73	573.58	310.97	64.6	345.15	3.18	23.9	31	68.89
	Рекомендованная величина		19.5	20.41	7	138.5														
	Обед																			
63	Салат "Рыжик"	100	6.4	15.4	5.7	187.1	0.04	0.12	1042.4	0.17	3.6	387.92	147.22	222.64	32.64	156.05	0.57	10.5	3.05	31.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138	0.04	0.05	168.33	0	8.46	133.78	330.78	42.1	24.03	53.29	1.09	21.45	0.49	28.28
54-22м	Рагу из курицы	240	25.2	8.5	21	260.8	0.17	0.14	311.61	0	13.5	337.66	886.28	38.63	112.02	231.02	2.56	51.56	20.45	187.63
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Конфеты с начинками между слоями вафель	20	1.3	6.2	11.3	106.4	0.01	0.01	0	0	0	4	45.2	5.8	19.2	24.6	0.5	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4	0.1	0.05	0	0	0	243.6	141	17.4	28.2	90	2.34	2.64	3.3	14.4
	Итого за Обед	930	48	38.6	119.1	1015.7	0.44	0.44	1620.38	0.17	105.56	1408.09	1614.75	420.09	227.45	596.92	8.26	88.07	30.89	270.11
	Рекомендованная величина		19.5	20.41	7	138.5														
	Полдник																			
406, 470	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	100	5.8	5.6	51	277.5	0.1	0.06	18.92	0	4.55	215.73	197.13	24.95	12.59	60.54	1.79	22.89	4.68	16.61
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6	0.08	0.3	44	0	2.6	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
Пром.	Зефир	50	0.4	0.1	39.9	161.7	0	0.01	0	0	0	138.5	23	12.5	3	6	0.7	0	0	0
	Итого за Полдник	350	12	10.7	100.5	545.8	0.18	0.37	62.92	0	7.15	454.23	512.13	277.45	43.59	246.54	2.69	40.89	8.68	56.61
	Рекомендованная величина		14.85	15.18	63.197	125.55811														
	Итого за день	1900	93	73.9	324.7	2334.8	0.84	1.17	1821.64	0.54	203.87	2425.05	2700.46	1008.51	335.64	1188.61	14.13	152.86	70.57	395.61
	Неделя 2 Пятница																			
	Завтрак																			
173	Каша вязкая молочная из пшена и гречки	220	8.8	10.8	39.8	292	0.19	0.19	44.28	0.14	0.54	367.21	257.76	146.46	77.26	206.1	2.29	55.44	3.87	34.53
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0.1	0	19.2	77.2	0	0.01	7.5	0	0.15	0.6	45.6	3.6	2.7	5.4	0.12	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	100	7.5	2.9	51.4	261.7	0.11	0.03	0	0	0	427	92	19	13	65	1.2	0	0	0
	Итого за Завтрак	550	20.3	16.6	121.6	716.9	0.33	0.36	65.07	0.14	1.21	833.36	579.34	317.38	123.63	383.29	4.67	64.44	5.63	54.53
	Рекомендованная величина		19.5	20.41	31.24	99.16007														
	Обед																			

69	Салат "Здоровье"	100	1.3	6.3	29.3	178.9	0.11	0.3	140.45	3.5	9.5	1387.57	114.92	171.35	120.75	32.92	2.79	41671.55	3.24	13.85
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4	0.12	0.07	150.99	0	4.66	120.61	453.84	38.08	33.4	120.16	1.59	20.85	4.56	33.78
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5	0.05	0.04	24.3	0.12	0	137.97	87.84	67.75	20.95	171.08	0.97	18	19.96	0.25
6	Тефтели "Хабаровские"	60	6	9.5	6.9	137	0.07	0.05	2.65	0.04	0.51	74.78	109.17	8.26	12.08	70.02	0.85	3.05	1.7	30.22
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3	0.01	0.01	64.08	0.02	1.34	6.17	70.97	4.61	6.12	11.93	0.25	0.9	0.22	4.51
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4	0.1	0.05	0	0	0	243.6	141	17.4	28.2	90	2.34	2.64	3.3	14.4
	Итого за Обед	960	31.8	30.2	168.4	1072.1	0.53	0.54	397.47	3.68	16.03	2270.15	1033.71	427.53	232.01	539.42	9.53	41718.91	36.58	105.71
	Полдник																			
Пром.	Сок ананасовый	200	0.6	0.2	23.6	98.6	0.12	0.04	6	0	22	22	268	34	26	16	0.6	0	0	0
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5	0.09	0.05	15	0	57	18	232.5	52.5	16.5	25.5	0.15	0.45	0.15	225.45
Пром.	Печенье шоколадное	70	3.8	15.2	34.5	290.3	0.04	0.04	64.75	0	0	5.26	44.35	11.44	5.6	34.92	0.5	0	0	0
	Итого за Полдник	420	5.6	15.7	69.4	441.4	0.25	0.13	85.75	0	79	45.26	544.85	97.94	48.1	76.42	1.25	0.45	0.15	225.45
	Итого за день	1930	57.7	62.5	359.4	2230.1	1.11	1.03	548.29	3.82	96.24	3148.77	2157.9	842.85	403.74	999.13	15.45	41783.8	42.36	185.69

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Завтрак	599	26.7	25.7	104.8	756.6	0.27	0.45	174.7	0.85	32.93	837.98	573.57	384.44	80.4	413.15	4.4	54.02	23.95	77
Обед	969	41.5	37.6	139.5	1062.6	0.54	0.59	1225.85	0.64	53.65	1451.27	1720.27	339.14	197.8	562.3	9.71	4268.13	31.27	283.69
Полдник	413.5	11.8	12.1	76.5	461.3	0.18	0.32	71.87	0.08	31.62	267.14	613.55	218.41	53.55	205.73	2.63	23.79	7.64	85.43
Среднее значение за период	1981.5	80	75.3	320.8	2280.6	0.99	1.36	651.57	1.57	118.2	2556.39	1080	941.99	331.75	1181.18	16.74	4345.94	62.86	446.12