

Утверждаю:

И.О. Директора

МБУ «Комбинат питания
Города Усолье-Сибирское»



Т.А. Старкевич

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 3



МЕНЮ

для лагерей с дневным пребыванием детей – 2025г
(7-11 лет)

Примечание:

Меню составлено в программе национального проекта «Демография».

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

Сборник типовых меню и рецептур 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 7 до 11 лет.

Сметана используется только после термической обработки.

Меню для лагерей с дневным пребыванием детей - 2025г (7-11 лет)

Возрастная категория:от 7 до 11 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"	200	5	5.9	24	168.9	0.07	0.14	27.16	0.07	0.53	335.75	156.71	137.29	27.08	123.7	0.52	49.89	4.09	31.12
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.	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
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	16.6	24.1	107	710.7	0.2	0.22	56.34	0.17	1.76	880.61	306.94	314.49	50.54	264.02	2.83	49.9	5.56	31.82
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1	0.02	0.02	72.89	0	2.26	200.99	127.85	12.1	9.66	21.4	0.41	7.86	0.13	11.85
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	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.45	219.36	46.62	120.16	180.99	4.05	22.28	3.52	16.06
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 ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Обед	885	33.6	37.9	112.3	925.8	0.52	0.35	274.64	0.11	16.91	1117.42	1123.83	229.85	203.42	483.58	9.85	75.01	11.57	120.8
	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	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
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	350	5.9	5.4	91.2	436.8	0.12	0.16	125.5	0	22	208	707	32.5	76	103	2.05	0.05	1	2.2
	Итого за день	1785	56.1	67.4	310.5	2073.3	0.84	0.73	156.48	0.28	40.67	2206.03	2137.77	576.81	329.96	850.6	14.73	124.96	18.13	151.82
	Неделя 1 Вторник																			
	Завтрак																			
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.18	10.2
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3	0.06	0.32	51.12	0.15	0.29	181.29	159.42	223.93	32.44	290.68	0.86	28.82	39.11	49.63
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	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	520	40	16.8	89.5	668.3	0.2	0.54	78.12	0.15	6.89	586.37	508.47	448.51	71.36	479.91	3.02	37.22	41.07	80.33
	Реклама и др. мероприятия	16.91	17.38	7.17	11.14	11.14														
	Обед																			
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7	0.01	0.02	1.03	0	2.08	17.96	170.67	21.28	15.92	23.89	0.79	3.53	0.33	10.25
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	150	3.6	4.5	14.6	113.5	0.05	0.07	124.7	0.09	31.88	166.43	505.52	145.49	32.37	63.13	1.23	25.45	0.69	29.33
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12
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	890	39.4	24.8	125.5	882.9	0.36	0.32	424.96	1.02	121.51	1095.21	1564.9	370.83	187.16	465.35	8.21	87.08	26.47	338.71
	Реклама и др. мероприятия	29.645	30.115	128.97	11.14	11.14														
	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	100	0.4	0.3	10.3	45.5	0.02	0.03	2	0	5	14	155	19	12	16	2.3	1	0.1	10
	Итого за Полдник	375	12	15.5	66.1	451.9	0.19	0.37	49.71	0	7.6	292	518.73	278.6	49.03	247.96	3.23	38.1	7.58	61.94
	Реклама и др. мероприятия	12.475	12.615	128.97	11.14	11.14														
	Итого за день	1785	91.4	57.1	281.1	2003.1	0.75	1.23	552.79	1.17	136	1973.58	2592.1	1097.94	307.55	1193.22	14.46	162.4	75.12	480.98
	Неделя 1 Среда																			
	Завтрак																			
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8	0.21	0.17	40.2	0.13	0.52	346.66	274.05	157.64	62.83	233.38	1.83	51.25	14.56	62.28
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
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	625	16.8	14.6	118.2	671.1	0.35	0.24	45.5	0.13	10.69	800.59	697.06	262.22	90.41	318.81	6.29	53.25	14.86	70.28
	Реклама и др. мероприятия	16.91	17.38	7.17	11.14	11.14														
	Обед																			
58	Салат "Закусочный"	60	2.7	8.2	2.3	94	0.03	0.05	76.61	0.07	11.5	159.14	143.64	90.33	14.02	61.82	0.5	8.28	1.62	9.16
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	150	4.7	6.2	26.5	180.7	0.06	0.04	293.19	0.12	2.01	175.97	133.8	87.19	17.77	51.18	0.89	21.62	0.27	20.41
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.3	189.2	0.17	1.34	3780.78	0.02	9.93	449.95	199.65	40.32	14.25	220.83	4.59	59.14	26.34	176.33
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12
	Итого за Обед	840	32.8	34.5	119.3	918.9	0.53	1.63	4722.57	0.21	36.79	1376.29	1527.9	390.96	127.21	569.51	10.39	115.03	36.62	258.15
	Реклама и др. мероприятия	29.645	30.115	128.97	11.14	11.14														
	Полдник																			
406, 470	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	75	4.4	4.2	38.3	208.1	0.07	0.05	14.19	0	3.42	161.8	147.85	18.71	9.45	45.41	1.34	17.17	3.51	12.45

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	400	14.4	10.6	64.1	408.7	0.15	0.45	58.19	0	4.62	265.8	616.85	262.71	39.45	237.41	1.54	35.17	7.51	52.45
	Итого за день	1865	64	59.7	301.6	1998.7	1.03	2.32	1826.26	0.34	52.1	2442.68	2841.81	915.89	257.07	1125.73	18.22	203.15	58.99	380.88
	Неделя 1 Четверг																			
	Завтрак																			
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.18	10.2
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
54-21гн	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	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	540	28.1	29.9	59.4	619	0.24	0.74	266.97	2.91	7.08	729.19	618.64	342.68	75.45	477.7	5.2	69.04	37.21	131.95
	Итого за день	1865	64	59.7	301.6	1998.7	1.03	2.32	1826.26	0.34	52.1	2442.68	2841.81	915.89	257.07	1125.73	18.22	203.15	58.99	380.88
	Обед																			
54-23з	Маринад овощной с томатом	100	1.5	8.9	9.7	124.5	0.04	0.04	738.02	0	3.82	108.32	206.11	26.26	27.85	45.9	0.75	16.65	0.22	37.65
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	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.78	42.79
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12
	Итого за Обед	900	36.5	27.2	125.6	892.4	0.68	0.48	1044.09	0.37	45.32	1067.48	2050.7	177.72	166.42	498.1	6.78	129.61	41.8	499.77
	Итого за день	1865	64	59.7	301.6	1998.7	1.03	2.32	1826.26	0.34	52.1	2442.68	2841.81	915.89	257.07	1125.73	18.22	203.15	58.99	380.88
	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	85	14	17.5	25.5	315.6	0.05	0.16	76.99	0.36	0.11	173.87	84.97	93.4	14.9	136.56	0.58	26.43	17.15	25.37
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0.03	8	0	60	13	197	34	13	23	0.3	2	0.5	17
	Итого за Полдник	385	15.2	17.8	40.8	384.3	0.09	0.2	86.51	0.36	69.75	190.46	337.59	192.66	34.96	170.18	1.75	28.55	17.77	44.41
	Итого за день	1865	64	59.7	301.6	1998.7	1.03	2.32	1826.26	0.34	52.1	2442.68	2841.81	915.89	257.07	1125.73	18.22	203.15	58.99	380.88
	Неделя 1 Пятница																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0.01	0.06	52	0.19	0.14	162	17.6	176	7	100	0.2	0	2.9	0
54-7к	Каша вязкая молочная пшеница с изюмом	200	8.1	9.7	41.6	285.8	0.18	0.15	39.99	0.12	0.52	331.02	271.54	143.01	50.11	187.88	1.5	49.23	3.01	55.69
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	520	24.1	21.4	104.2	705.2	0.33	0.37	105.28	0.31	1.18	958.57	565.12	486.33	100.78	459.67	3.96	58.23	7.67	75.69
	Итого за день	1865	64	59.7	301.6	1998.7	1.03	2.32	1826.26	0.34	52.1	2442.68	2841.81	915.89	257.07	1125.73	18.22	203.15	58.99	380.88
	Обед																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4	0.04	0.05	107.3	0	19.1	134.47	219.66	28	16.73	30.65	0.77	15.52	0.36	23.95
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	220	30	8.9	36.5	346.1	0.1	0.09	161.7	0	2.6	319.95	421.58	82.96	119.16	256.86	2.21	43.75	30.29	186.25
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 ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Обед	870	47	20.7	124.1	870.9	0.47	0.27	405.49	0	27.68	1026.75	1283.45	277.22	204.75	499.9	7.41	83.02	38.91	265.55
	Итого за обед в единицах																			
	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.	Слойка с повидлом	75	6	10.5	42	286.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	0.06	0.03	10	0	38	12	155	35	11	17	0.1	0.3	0.1	150.3
	Итого за Полдник	375	12.6	15.7	59.1	428.1	0.14	0.33	54	0	40.6	112	447	275	39	197	0.3	18.3	4.1	190.3
	Итого за полдник в единицах																			
	Итого за день	1765	83.7	57.8	287.4	2004.2	0.94	0.97	561.77	0.31	69.16	2097.32	2295.57	1038.55	344.53	1156.57	11.67	159.55	50.68	531.54
	Неделя 2 Понедельник																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2	0.05	0.14	27.56	0.07	0.55	278.7	151.19	141.02	24	117.84	0.35	41.94	5.24	33.94
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	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
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
	Итого за Завтрак	530	13.9	19.4	101.9	636.9	0.17	0.2	77.34	0.2	1.71	755.06	302.02	237.22	46.96	217.36	2.94	41.95	5.36	34.92
	Итого за завтрак в единицах																			
	Обед																			
64	Салат "До-ре-ми"	80	2.8	8.9	6.4	117.3	0.07	0.03	56.39	0	10.6	159.61	258.05	50.55	31.44	48.3	1.48	7.36	1.17	8.53
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	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9	0.04	0.02	0	0	0	101.5	58.75	7.25	11.75	37.5	0.98	1.1	1.38	6
	Итого за Обед	830	32.3	34.8	119.7	922.1	0.39	0.3	646.77	0.21	27.11	953.03	1331.81	264	115.62	369.16	6.3	67.31	13.74	102.65
	Итого за обед в единицах																			
	Полдник																			
Пром.	Пирожки с картофелем	80	5.4	1.6	44.7	214.2	0.08	0.14	27.33	0.27	1.6	137.6	94.4	72	13.6	116	0.64	21.85	13.36	26.46
Пром.	Груша	110	0.4	0.3	11.3	50.1	0.02	0.03	2.2	0	5.5	15.4	170.5	20.9	13.2	17.6	2.53	1.1	0.11	11
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
	Итого за Полдник	390	11.6	6.9	65.6	370.9	0.18	0.47	73.53	0.27	9.7	253	556.9	332.9	54.8	313.6	3.37	40.95	17.47	77.46
	Итого за полдник в единицах																			
	Итого за день	1750	57.8	61.1	287.2	1929.9	0.74	0.97	797.64	0.68	38.52	1961.09	2190.73	834.12	217.38	900.12	12.61	150.21	36.57	215.03
	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	130	6.9	5.9	24.8	180	0.05	0.05	29.17	0.17	0.04	208.77	49.81	135.45	9.42	86.95	0.67	17.91	1.69	8.98

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.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9	0.06	0.02	0	0	0	213.5	46	9.5	6.5	32.5	0.6	0	0	0
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
	Итого за Завтрак	540	20.1	31.6	88.5	718.4	0.2	0.4	257.87	0.17	16.34	483.75	516.16	376.83	60.84	351.38	3.09	32.61	32.81	62.98
	Средняя величина		10.05	15.83	23.77	612.67	0.11	0.24	128.94	0.09	8.17	126.97	857.77	1140						
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5	0.03	0.02	97.18	0	3.01	267.99	170.47	16.14	12.89	28.53	0.55	10.48	0.18	15.8
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	200	22	22	13.3	339.4	0.09	0.19	103.14	0.13	28.89	306.17	742.72	84.34	48.43	232.97	3.65	44.88	0.68	89.37
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 пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
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 ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12
	Итого за Обед	860	37.3	37.2	112.1	931.5	0.34	0.36	397.07	0.19	36.83	1122.82	1674.54	235.98	137.72	451.96	8.74	72.02	7.79	150.95
	Средняя величина		10.05	15.83	23.77	612.67	0.11	0.24	128.94	0.09	8.17	126.97	857.77	1140						
	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	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
Пром.	сдоба обыкновенная	75	6.1	4	41.2	224.8	0.12	0.05	20.25	0	0	324.75	102	18.75	24.75	68.25	1.5	0	0	0
	Итого за Полдник	375	7.1	4.8	83.6	405.6	0.19	0.09	25.25	0	14	382.75	680	74.75	51.75	103.25	4.5	2	0.3	8
	Средняя величина		10.05	15.83	23.77	612.67	0.11	0.24	128.94	0.09	8.17	126.97	857.77	1140						
	Итого за день	1775	61.5	73.6	284.2	2055.5	0.73	0.85	680.19	0.36	67.17	1989.32	2870.7	687.56	250.31	906.59	16.33	106.63	40.9	221.93
	Неделя 2 Среда																			
	Завтрак																			
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4	0.05	0.05	150	0	120	1.2	97.8	4.8	4.2	9.6	0.3	1.8	0.06	4.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.05	39	0.14	0.11	121.5	13.2	132	5.25	75	0.15	0	2.18	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	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	555	27.4	30.9	60.5	629.8	0.25	0.67	435.17	3.05	139.71	803.3	495.35	363.28	48.65	417.73	4.49	57.58	37.21	91.78
	Средняя величина		10.05	15.83	23.77	612.67	0.11	0.24	128.94	0.09	8.17	126.97	857.77	1140						
	Обед																			
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5	0.02	0.02	241.63	0	17.32	87.51	160.14	23.5	11.17	18.8	0.56	9.87	0.15	10.98
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	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.78	42.79
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9	0.04	0.02	0	0	0	101.5	58.75	7.25	11.75	37.5	0.98	1.1	1.38	6
	Итого за Обед	815	35.1	41.1	99.5	909	0.48	0.41	461.62	0.21	38.84	1039.06	1834.04	220.12	118.41	448.68	7.43	119.48	39.88	466.09
	Средняя величина		10.05	15.83	23.77	612.67	0.11	0.24	128.94	0.09	8.17	126.97	857.77	1140						
	Полдник																			

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
Пром.	Печенье	45	3.4	4.4	33.5	187.1	0.04	0.02	4.95	0	0	148.5	49.5	13.05	9	40.5	0.95	0	0	0
	Итого за Полдник	370	13.4	10.8	59.3	387.7	0.12	0.42	48.95	0	1.2	252.5	518.5	257.05	39	232.5	1.15	18	4	40
	Рекомендуемая величина	127.05	11.02	11.25	11.25	367.6-504.1														
	Итого за день	1740	75.9	82.8	219.3	1926.5	0.85	1.5	945.74	3.26	179.75	2094.86	2847.89	840.45	206.06	1098.91	13.07	195.06	81.09	597.87
	Неделя 2 Четверг																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
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	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
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0.03	8	0	60	13	197	34	13	23	0.3	2	0.5	17
	Итого за Завтрак	540	30.9	16.7	90.5	636	0.18	0.32	89.34	0.24	61.16	469.33	453.68	287.77	55.5	317.65	2.77	22.9	30.65	60.11
	Рекомендуемая величина	16.94	17.38	74.7	612.6-714.2															
	Обед																			
63	Салат "Рыжик"	80	5.1	12.4	4.6	149.7	0.03	0.1	833.92	0.14	2.88	310.34	117.77	178.11	26.12	124.84	0.45	8.4	2.44	24.88
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	200	21	7	17.5	217.3	0.14	0.11	259.68	0	11.25	281.38	738.57	32.19	93.35	192.51	2.13	42.97	17.04	156.36
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12
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
	Итого за Обед	850	41	33.9	105.6	891.8	0.38	0.38	1359.97	0.14	102.59	1183.73	1404.79	364.22	196.16	505.7	7.21	76.62	25.72	228.77
	Рекомендуемая величина	16.94	17.38	74.7	612.6-714.2															
	Полдник																			
406, 470	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	75	4.4	4.2	38.3	208.1	0.07	0.05	14.19	0	3.42	161.8	147.85	18.71	9.45	45.41	1.34	17.17	3.51	12.45
Пром.	Молоко 3.2%	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	30	0.2	0	23.9	97	0	0.01	0	0	0	83.1	13.8	7.5	1.8	3.6	0.42	0	0	0
	Итого за Полдник	305	10.4	9.2	71.8	411.7	0.15	0.36	58.19	0	6.02	344.9	453.65	266.21	39.25	229.01	1.96	35.17	7.51	52.45
	Рекомендуемая величина	127.05	11.02	11.25	11.25	367.6-504.1														
	Итого за день	1695	82.3	59.8	267.9	1939.5	0.71	1.06	1507.5	0.38	169.77	1997.96	2312.12	918.2	290.91	1052.36	11.94	134.69	63.88	341.33
	Неделя 2 Пятница																			
	Завтрак																			
173	Каша вязкая молочная из пшена и гречки	200	8	9.8	36.2	265.5	0.17	0.17	40.25	0.13	0.49	333.83	234.33	133.15	70.24	187.37	2.08	50.4	3.52	31.39
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
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
	Итого за Завтрак	530	19.5	15.6	118	690.4	0.31	0.34	61.04	0.13	1.16	799.98	555.91	304.07	116.61	364.56	4.46	59.4	5.28	51.39
	Рекомендуемая величина	16.94	17.38	74.7	612.6-714.2															

	Обед																			
69	Салат "Здоровье"	60	0.8	3.8	17.6	107.3	0.06	0.18	84.27	2.1	5.7	832.54	68.95	102.81	72.45	19.75	1.67	25002.93	1.94	8.31
54-9с	Суп фаселевый	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	150	4.4	5.3	30.5	187.1	0.04	0.03	20.25	0.1	0	114.97	73.2	56.46	17.45	142.57	0.8	15	16.64	0.21
б	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 ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Обед	870	28.9	26.5	141.7	920.1	0.45	0.4	337.24	2.26	12.23	1601.62	940.3	342.8	174.11	476.24	7.74	25046.53	30.81	96.28
	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	100	0.8	0.2	7.5	35	0.06	0.03	10	0	38	12	155	35	11	17	0.1	0.3	0.1	150.3
Пром.	Печенье шоколадное	60	3.3	13.1	29.6	248.8	0.04	0.04	55.5	0	0	4.51	38.02	9.8	4.8	29.93	0.43	0	0	0
	Итого за Полдник	360	4.7	13.5	60.7	382.4	0.22	0.11	71.5	0	60	38.51	461.02	78.8	41.8	62.93	1.13	0.3	0.1	150.3
	Итого за день	1760	53.1	55.6	320.4	1992.9	0.98	0.85	469.78	2.39	73.39	2440.11	1957.23	725.67	332.52	903.73	13.33	25106.23	36.19	297.97

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Завтрак	545	23.7	22.1	93.8	668.6	0.24	0.4	147.3	0.75	24.77	726.68	501.94	342.34	71.71	366.88	3.91	48.21	21.77	69.13
Обед	861	36.4	31.9	118.5	906.5	0.46	0.49	1007.44	0.47	46.58	1158.34	1473.63	287.37	163.1	476.82	8.01	2587.17	27.33	252.77
Полдник	368.5	10.7	11	66.2	406.8	0.16	0.3	65.13	0.06	23.55	233.99	529.72	205.12	46.5	189.68	2.1	21.66	6.73	67.95
Среднее значение за период	1774.5	70.9	65	278.5	1981.9	0.86	1.19	527.43	1.28	94.9	2119.01	990	834.83	281.31	1033.38	14.02	2657.04	55.83	389.85