"Согласовано"
Директор МОУ СОШ" Угличский образовательный комплекс "Перспектива "

_____ С.В.Стрельцова

" " 2026 г

"Утверждаю"
Индивидуальный предприниматель

_____ Т.П.Воробьева

" " 2026 г

Единое цикличное меню завтраков и обедов для оздоровительного лагеря

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	200	6,20	10,00	26,80	224,00	2,00	0,10	0,00	0,08	0,00	182,00	172,00	34,00	0,00	000	0,00	0,00	0,00	190	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,61	13,96	59,71	394,61	0,00	0,09	0,05	0,07	0,27	17,26	64,56	11,10	0,74	9805	1,48	0,02	0,01	467	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	000	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	4600	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**550**	**17,76**	**25,51**	**127,21**	**809,61**	2,00	0,25	0,07	0,15	0,27	213,76	277,06	55,60	2,24	14405	1,48	0,02	0,01		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,25	6,69	15,29	138,68	0,82	0,04	0,03	0,21	0,00	30,20	42,50	12,29	0,74	9365	1,57	0,00	0,02	105	2008
ШНИЦЕЛЬ	90	11,64	27,21	13,84	346,96	0,20	0,26	0,08	0,00	0,00	12,89	128,32	23,77	1,74	24323	4,55	0,00	0,04	272	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,67	7,02	38,76	232,85	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	27,61	75,18	27,85	0,57	5526	0,76	0,01	0,02	304	2011
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	60	0,66	0,12	2,29	14,47	15,08	0,04	0,02	0,10	0,00	8,44	15,68	12,06	0,60	17487	1,21	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	24,00	95,00	20,10	0,30	0,34	0,13	1,68	7,29	0,00	1,62	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	19(504)	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	4080	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**780**	**22,21**	**41,30**	**106,90**	**889,15**	36,20	0,72	0,51	0,44	1,68	91,83	287,78	83,29	4,85	60835	9,77	0,01	0,08		
Всего за день:		**39,97**	**66,81**	**234,11**	**1 698,76**	38,20	0,97	0,58	0,59	1,95	305,59	564,84	138,89	7,09	75240	11,25	0,03	0,09		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,70	25,44	2,70	298,72	0,21	0,07	0,46	0,32	2,52	101,36	221,13	16,71	2,55	214,46	25,62	0,03	0,05	214	2008
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,03	8,39	57,07	335,60	0,00	0,10	0,06	0,05	0,26	19,70	69,52	11,46	0,82	100,64	2,28	0,02	0,02	422	2011
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	19,01	80,00	20,00	0,30	0,34	0,12	1,68	8,10	0,00	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	20(507)	2021
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**500**	**26,48**	**35,28**	**104,48**	**845,32**	20,21	0,53	0,88	0,49	4,46	138,66	323,15	36,47	3,87	361,70	27,90	0,05	0,07		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,54	6,94	18,87	168,51	4,73	0,18	0,08	0,25	0,00	44,02	94,03	35,41	2,08	497,01	4,85	0,00	0,04	102	2011
ГУЛЯШ	90	10,42	27,37	2,76	299,47	1,11	0,25	0,07	0,01	0,00	17,27	105,81	18,56	1,26	269,06	4,99	0,00	0,04	260	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	2,22	38,33	206,74	0,00	0,22	0,12	0,00	0,00	21,63	186,61	125,79	4,40	263,41	2,28	0,00	0,01	181	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	1,00	0,02	0,00	0,01	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**720**	**29,91**	**38,09**	**95,08**	**842,91**	6,84	0,72	0,29	0,27	0,00	149,32	457,55	192,46	9,94	1 070,28	13,80	0,00	0,09		
Всего за день:		**56,39**	**73,37**	**199,56**	**1 688,23**	27,05	1,25	1,17	0,76	4,46	287,98	780,70	228,93	13,81	1 431,98	41,70	0,05	0,16		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/50	12,63	21,28	83,62	576,42	0,20	0,13	0,24	0,08	0,26	162,74	177,79	29,22	1,01	300,41	5,58	0,03	0,04	401	2011
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	24,00	95,00	20,10	0,30	0,34	0,13	1,68	7,29	0,00	1,62	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	19(504)	2021
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**600**	**13,63**	**21,48**	**127,42**	**757,42**	24,30	0,45	0,58	0,21	1,94	184,03	191,79	38,84	3,81	300,95	5,58	0,03	0,04		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,62	6,60	8,77	109,90	12,34	0,05	0,06	0,21	0,00	48,11	57,20	23,03	1,11	341,53	4,20	0,00	0,03	88	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	18,69	43,64	20,25	549,13	10,49	0,51	0,19	0,01	0,00	22,08	222,85	49,69	2,82	1 047,58	14,22	0,00	0,10	258	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	19,01	80,00	20,00	0,30	0,34	0,12	1,68	8,10	0,00	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	20(507)	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**700**	**24,30**	**50,50**	**60,75**	**800,22**	42,83	0,91	0,61	0,34	1,68	83,69	306,15	80,22	5,13	1 430,51	20,10	0,00	0,13		
Всего за день:		**37,93**	**71,98**	**188,17**	**1 557,64**	67,13	1,36	1,19	0,55	3,62	267,72	497,94	119,06	8,94	1 731,56	25,68	0,03	0,17		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	18,15	45,17	19,16	557,80	30,25	0,40	0,16	0,01	0,00	92,46	211,57	52,61	3,25	646,91	12,50	0,00	0,09	306	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**500**	**22,10**	**46,72**	**59,86**	**748,80**	30,25	0,46	0,18	0,01	0,00	106,96	252,07	63,11	4,75	692,91	12,50	0,00	0,09		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,53	6,57	12,41	123,56	8,02	0,05	0,06	0,21	0,00	47,72	59,35	24,88	1,28	354,02	5,87	0,00	0,03	76	2008
БИТОЧЕК	90	11,64	27,21	13,84	346,96	0,20	0,26	0,08	0,00	0,00	12,89	128,32	23,77	1,74	243,23	4,55	0,00	0,04	272	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,67	7,02	38,76	232,85	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	27,61	75,18	27,85	0,57	55,26	0,76	0,01	0,02	304	2011
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	24,00	95,00	20,10	0,30	0,34	0,13	1,68	7,29	0,00	1,62	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	19(504)	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**720**	**20,83**	**41,06**	**101,73**	**859,56**	28,32	0,69	0,52	0,34	1,68	100,91	288,95	83,82	4,79	693,85	12,86	0,01	0,09		
Всего за день:		**42,93**	**87,78**	**161,59**	**1 608,36**	58,57	1,15	0,70	0,35	1,68	207,87	541,02	146,93	9,54	1 386,76	25,36	0,01	0,18		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,69	8,01	38,38	249,38	1,29	0,05	0,00	0,05	0,00	122,75	149,88	34,89	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,61	13,96	59,71	394,61	0,00	0,09	0,05	0,07	0,27	17,26	64,56	11,10	0,74	98,05	1,48	0,02	0,01	467	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	1,00	0,02	0,00	0,01	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**530**	**17,05**	**24,14**	**135,91**	**829,59**	2,29	0,19	0,06	0,13	0,27	206,71	278,94	56,89	3,33	125,65	1,48	0,02	0,01		
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3,64	6,66	10,79	118,19	8,60	0,07	0,06	0,21	0,00	37,54	62,15	23,24	1,03	390,77	4,30	0,00	0,03	95	2008
ГУЛЯШ	90	10,42	27,37	2,76	299,47	1,11	0,25	0,07	0,01	0,00	17,27	105,81	18,56	1,26	269,06	4,99	0,00	0,04	260	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	2,22	38,33	206,74	0,00	0,22	0,12	0,00	0,00	21,63	186,61	125,79	4,40	263,41	2,28	0,00	0,01	181	2008
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	60	0,48	0,06	1,50	8,37	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01		2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	19,01	80,00	20,00	0,30	0,34	0,12	1,68	8,10	0,00	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	20(507)	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	49,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**780**	**24,99**	**36,57**	**85,11**	**773,96**	35,69	0,91	0,63	0,35	1,68	103,69	405,79	183,46	8,49	1 048,96	15,04	0,00	0,09		
Всего за день:		**42,04**	**60,71**	**221,02**	**1 603,55**	37,98	1,10	0,69	0,48	1,95	310,40	684,73	240,35	11,82	1 174,61	16,52	0,02	0,10		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КНЕЛИ	90	10,87	29,93	6,91	340,63	0,05	0,25	0,09	0,02	0,05	14,48	113,71	18,88	1,07	227,88	5,69	0,00	0,05	296	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,51	6,39	41,71	250,57	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	10,43	47,87	8,78	1,10	75,03	0,92	0,01	0,01	209	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	19,01	80,00	20,00	0,30	0,34	0,12	1,68	8,10	0,00	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	20(507)	2021
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**500**	**19,63**	**37,19**	**83,05**	**749,80**	20,05	0,66	0,46	0,14	1,73	38,71	181,08	33,36	2,47	331,11	6,61	0,01	0,06		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	3,92	6,78	16,76	144,38	6,78	0,09	0,07	0,21	0,00	51,55	76,59	28,70	1,26	505,78	4,87	0,00	0,04	96	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,11	20,46	13,47	294,22	0,48	0,07	0,10	0,06	0,05	17,56	137,78	21,16	1,76	174,42	4,00	0,01	0,08	314	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,45	20,90	136,29	10,17	0,12	0,10	0,03	0,06	40,94	82,35	29,51	1,18	746,26	8,21	0,00	0,03	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**725**	**23,61**	**32,10**	**80,97**	**706,28**	17,43	0,34	0,30	0,30	0,11	121,35	335,17	90,02	6,60	1 474,06	19,04	0,01	0,15		
Всего за день:		**43,24**	**69,29**	**164,02**	**1 456,08**	37,48	1,00	0,76	0,44	1,84	160,06	516,25	123,38	9,07	1 805,17	25,65	0,02	0,21		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К,мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/50	12,63	21,28	83,62	576,42	0,20	0,13	0,24	0,08	0,26	162,74	177,79	29,22	1,01	300,41	5,58	0,03	0,04	401	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**500**	**13,23**	**21,78**	**108,42**	**683,42**	10,20	0,16	0,26	0,09	0,26	183,74	196,79	41,22	4,21	578,41	7,58	0,03	0,05		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,62	6,60	8,77	109,90	12,34	0,05	0,06	0,21	0,00	48,11	57,20	23,03	1,11	341,53	4,20	0,00	0,03	88	2011
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	60/30	7,08	21,34	10,45	261,75	1,40	0,15	0,04	0,09	0,00	12,75	74,18	14,43	0,93	155,58	3,17	0,00	0,03	283	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,67	7,02	38,76	232,85	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	27,61	75,18	27,85	0,57	55,26	0,76	0,01	0,02	304	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**720**	**19,26**	**37,72**	**95,50**	**799,69**	14,74	0,32	0,14	0,31	0,00	214,87	322,66	85,01	4,81	593,17	9,81	0,01	0,08		
Всего за день:		**32,49**	**59,50**	**203,92**	**1 483,11**	24,94	0,48	0,40	0,40	0,26	398,61	519,45	126,23	9,02	1 171,58	17,39	0,04	0,13		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ГУЛЯШ	90	10,42	27,37	2,76	299,47	1,11	0,25	0,07	0,01	0,00	17,27	105,81	18,56	1,26	269,06	4,99	0,00	0,04	260	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,14	2,66	45,97	247,97	0,00	0,27	0,14	0,00	0,00	25,95	223,82	150,88	5,28	315,94	2,74	0,00	0,02	181	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	1,00	0,02	0,00	0,01	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**500**	**24,31**	**32,20**	**86,55**	**733,04**	2,11	0,57	0,22	0,02	0,00	109,92	394,13	180,34	7,84	612,60	7,73	0,00	0,06		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,53	6,57	12,41	123,56	8,02	0,05	0,06	0,21	0,00	47,72	59,35	24,88	1,28	354,02	5,87	0,00	0,03	76	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	220	15,97	39,74	16,88	490,82	26,62	0,35	0,14	0,00	0,00	81,37	186,16	46,31	2,86	569,18	11,00	0,00	0,08	306	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	19,01	80,00	20,00	0,30	0,34	0,12	1,68	8,10	0,00	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	20(507)	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**700**	**21,49**	**46,57**	**61,02**	**755,57**	54,64	0,75	0,56	0,33	1,68	142,59	271,61	78,69	5,34	964,60	18,55	0,00	0,11		
Всего за день:		**45,80**	**78,77**	**147,57**	**1 488,61**	56,75	1,32	0,78	0,35	1,68	252,51	665,74	259,03	13,18	1 577,20	26,28	0,00	0,17		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	250	30,87	23,43	57,97	571,66	0,52	0,09	0,50	0,13	0,25	375,18	402,30	52,03	1,25	421,39	5,94	0,03	0,06	223	2011
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	19,01	80,00	20,00	0,30	0,34	0,12	1,68	8,10	0,00	1,80	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	20(507)	2021
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**500**	**34,62**	**24,88**	**102,68**	**782,66**	20,52	0,45	0,86	0,25	1,93	392,78	434,80	60,33	1,75	467,99	5,94	0,03	0,06		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,25	6,69	15,29	138,68	0,82	0,04	0,03	0,21	0,00	30,20	42,50	12,29	0,74	93,55	1,57	0,00	0,02	105	2008
ПЛОВ	220	19,95	45,02	38,17	638,31	1,43	0,44	0,15	0,25	0,00	19,16	232,82	51,93	2,31	460,14	9,62	0,01	0,10	265	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**700**	**26,39**	**52,07**	**81,18**	**898,18**	2,25	0,53	0,20	0,46	0,00	59,76	309,42	73,92	5,25	594,59	12,87	0,01	0,12		
Всего за день:		**61,01**	**76,95**	**183,86**	**1 680,84**	22,77	0,98	1,06	0,71	1,93	452,54	744,22	134,25	7,00	1 062,58	18,81	0,04	0,18		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	250	17,17	26,81	58,07	544,51	0,10	0,12	0,12	0,15	0,29	303,98	212,07	26,74	1,84	140,02	1,27	0,03	0,03	211	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**500**	**21,12**	**28,36**	**98,77**	**735,51**	0,10	0,18	0,14	0,15	0,29	318,48	252,57	37,24	3,34	186,02	1,27	0,03	0,03		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	10,26	9,29	18,87	200,52	4,85	0,19	0,10	0,26	0,00	45,91	115,63	37,97	2,26	532,41	5,45	0,00	0,06	102	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	11,49	7,95	13,45	171,53	0,12	0,08	0,07	0,01	0,00	28,99	166,67	39,77	1,22	294,15	89,10	0,01	0,38	239	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,45	20,90	136,29	10,17	0,12	0,10	0,03	0,06	40,94	82,35	29,51	1,18	746,26	8,21	0,00	0,03	128	2011
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	24,00	95,00	20,10	0,30	0,34	0,13	1,68	7,29	0,00	1,62	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	19(504)	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**740**	**28,12**	**22,13**	**98,42**	**705,32**	35,24	0,78	0,65	0,43	1,74	132,13	408,15	118,37	6,66	1 641,36	105,56	0,01	0,47		
Всего за день:		**49,24**	**50,49**	**197,19**	**1 440,83**	35,34	0,96	0,79	0,58	2,03	450,61	660,72	155,61	10,00	1 827,38	106,83	0,04	0,50		

ИП Воробьева Т.П.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	451,04	695,65	1 901,01	15 706,01	406,21	10,57	8,12	5,21	21,40	3 093,89	6 175,61	1 672,66	99,47	13 921,22	315,47	0,28	1,89
Среднее значение за период	45,10	69,57	190,10	1 570,60	40,62	1,06	0,81	0,52	2,14	309,39	617,56	167,27	9,95	1 392,12	31,55	0,03	0,19
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.5	39.9	48.6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Пришкольный лагерь	518	729