

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ



## Примерное меню для питания детей в лагере с дневным пребыванием в летний период

Возрастная категория: Учащиеся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Сыр (порциями)	20	3,68	4,64	0,00	56,48	205
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,18	43,26	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>501</b>	<b>15,19</b>	<b>24,02</b>	<b>72,48</b>	<b>570,73</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57
	Бефстроганов из говядины	100	12,71	11,43	7,06	179,03	7/8
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	27,14	165,87	572.1
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>856,00</b>	<b>27,97</b>	<b>27,33</b>	<b>116,77</b>	<b>793,38</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1357,00</b>	<b>43,16</b>	<b>51,35</b>	<b>189,25</b>	<b>1364,11</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569
	Икра кабачковая ( или икра промышленного производства)	90	0,62	2,62	3,96	41,15	57
	Какао с молоком	200	4,14	3,66	12,76	101,54	240
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>506</b>	<b>22,87</b>	<b>27,36</b>	<b>60,15</b>	<b>580,71</b>	
ОБЕД	Рассольник ленинградский 1 вариант	200	1,92	5,72	15,14	120,46	76
	Котлеты мясные	90	12,65	9,41	13,94	189,07	282
	Капуста тушеная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,23	108,98	336
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	18,77	78,64	348
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	21	1,47	2,48	16,25	90,68	151
	Мороженое Пломбир	80	5,04	4,50	8,46	94,5	384
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>847</b>	<b>28,81</b>	<b>27,51</b>	<b>121,5</b>	<b>848,37</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1353</b>	<b>51,68</b>	<b>54,87</b>	<b>181,65</b>	<b>1429,08</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	180	21,22	16,04	35,78	371,5	235
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Апельсин	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>571</b>	<b>25,25</b>	<b>17,30</b>	<b>92,92</b>	<b>634,17</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	2,76	7,22	18,28	148,66	772
	Рыба, тушенная с овощами	120	12,59	7,84	3,18	133,68	247
	Картофель отварной	150	3,04	4,41	27,82	165,21	172
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>876</b>	<b>27,54</b>	<b>24,93</b>	<b>120,11</b>	<b>785,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1527</b>	<b>52,79</b>	<b>42,23</b>	<b>213,03</b>	<b>1419,92</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Сыр (порциями)	20	3,68	4,64	0,00	56,48	205
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Напиток кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,34	361
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>501</b>	<b>18,83</b>	<b>26,74</b>	<b>79,44</b>	<b>635,81</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57
	Плов из птицы (курица)	190	14,97	18,56	34,41	366,45	304
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	23,98	106,22	328
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>861</b>	<b>21,52</b>	<b>26,08</b>	<b>119,77</b>	<b>816,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1362</b>	<b>40,35</b>	<b>52,82</b>	<b>199,21</b>	<b>1452,51</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Мясо тушеное (свинина) с овощами в соусе	200	13,60	13,28	26,20	277,72	274
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Кондитерское изделие (зефир)	55	1,47	2,48	16,25	90,68	151
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879



	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879	
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	18,77	78,64	348	
	Банан	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1	
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>981</b>	<b>29,8</b>	<b>28,41</b>	<b>133,7</b>	<b>914,03</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1497</b>	<b>51,22</b>	<b>46,64</b>	<b>204,75</b>	<b>1457,02</b>		
<b>День 11</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,16	5,62	24,04	171,42	781	
	Сыр (порциями)	16	3,68	4,64	0,00	56,48	205	
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	21	1,47	2,48	16,25	90,68	151	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,18	43,26	392	
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878	
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>503</b>	<b>14,8</b>	<b>13,42</b>	<b>84,38</b>	<b>518,88</b>		
<b>ОБЕД</b>	Суп харчо	200	2,26	7,22	16,54	140,94	80/1	
	Котлеты мясные	90	12,65	9,41	13,94	189,07	282	
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	27,14	165,87	572.1	
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2	
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878	
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879	
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	23,98	106,22	328	
	Мороженое Пломбир	80	5,04	4,50	8,46	94,5	384	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>846</b>	<b>27,83</b>	<b>26,31</b>	<b>125,77</b>	<b>862,64</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1349</b>	<b>42,63</b>	<b>39,73</b>	<b>210,15</b>	<b>1381,52</b>		
<b>День 12</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569	
	Икра кабачковая ( или икра промышленного производства)	60	0,62	2,62	3,96	41,15	57	
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878	
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879	
	Какао с молоком	180	4,72	4,09	11,36	104,17	240	
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>601</b>	<b>24,03</b>	<b>28,37</b>	<b>72,96</b>	<b>651,49</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками	200	4,12	2,92	22,02	131,44	779	
	Жаркое по-домашнему 2	200	13,06	12,14	26,40	266,22	276	
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2	
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878	
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879	
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	21	1,47	2,48	16,25	90,68	151	
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>747</b>	<b>22,62</b>	<b>18,42</b>	<b>128,58</b>	<b>736,98</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1348</b>	<b>46,65</b>	<b>46,79</b>	<b>201,54</b>	<b>1388,47</b>		
<b>День 13</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41	
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204	
	Сыр (порциями)	16	3,68	4,64	0,00	56,48	205	
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392	
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878	
	Апельсин	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>598</b>	<b>14,96</b>	<b>24,55</b>	<b>74,3</b>	<b>584,55</b>	
	<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57
Птица, тушенная в соусе с овощами		200	14,84	13,64	22,68	274,36	302	
Овощи свежие (огурец/помидор)		60	0,48	0,00	1,80	9	202,2	
Хлеб пшеничный		42	2,52	0,63	22,68	108,49	878	
Хлеб ржаной		48	1,54	0,10	22,46	97,1	879	
Компот из сушеных фруктов		200	2,60	0,00	41,46	176,28	376	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>24,06</b>	<b>20,51</b>	<b>122,54</b>	<b>775,07</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1348</b>	<b>39,02</b>	<b>45,06</b>	<b>196,84</b>	<b>1359,62</b>		
<b>День 14</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	180	22,27	15,23	25,96	342,83	129	
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204	
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392	
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1	
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>562</b>	<b>25,65</b>	<b>27,32</b>	<b>72,06</b>	<b>656,1</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный вегетарианский	200	1,78	7,08	11,90	119,1	78	
	Тефтели мясные (2-й вариант)	90	10,54	8,80	12,47	169,43	287	
	Капуста тушенная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,23	108,98	336	
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2	
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878	
	Хлеб ржаной	48	1,54	0,10	22,46	97,1	879	
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г	
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>26,06</b>	<b>25,85</b>	<b>119,94</b>	<b>784,7</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1432</b>	<b>51,71</b>	<b>53,17</b>	<b>192</b>	<b>1440,8</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>19659,00</b>	<b>650,08</b>	<b>665,22</b>	<b>2841,05</b>	<b>19869,46</b>		
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1404,21</b>	<b>46,43</b>	<b>47,52</b>	<b>202,93</b>	<b>1419,25</b>		

Химический состав за период (в среднем за день)					
№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1	Итого (Завтрак и обед)	46,43	47,52	202,93	1419,25
	Норма по СанПиН	47,40	46,20	201,00	1410,00

V1, мг	V2, мг	C, мг	A, мг	D, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1,04	1,56	102,000	2,190	0,5700	740,000	1034,000	256,000	17,000
0,72	0,84	36,000	0,420	6,000	660,000	660,000	150,000	7,200

Химический состав за период (в среднем за день)					
№ п/п	Прием пищи	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
1	Итого (Завтрак и обед)	2778,000	0,067	0,0670	0,400
	Норма по СанПиН	660,000	0,060	0,018	1,800

СОГЛАСОВАНО

Директор

ООО "Кубанская степь"

Полов С.Н.

УТВЕРЖДАЮ



Примерное меню для питания детей в лагере с дневным пребыванием в летний период

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	220	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,25	0,00	88,25	205
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>551</b>	<b>18,3</b>	<b>29</b>	<b>83,52</b>	<b>671,93</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57
	Бефстроганов из говядины	100	12,71	11,43	7,06	179,03	7/8
	Пюре картофельное с маслом	180	3,99	4,38	27,14	165,87	572.1
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>998</b>	<b>29,55</b>	<b>29,15</b>	<b>130,71</b>	<b>872,69</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1549</b>	<b>47,85</b>	<b>58,15</b>	<b>214,23</b>	<b>1544,62</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Омлет	200	14,82	20,40	9,52	320,98	569
	Икра кабачковая ( или икра промышленного производства)	100	0,75	3,15	4,75	49,37	57
	Какао с молоком	200	5,24	4,54	12,62	115,74	240
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>588</b>	<b>25,14</b>	<b>28,97</b>	<b>71,96</b>	<b>694,35</b>	
ОБЕД	Рассольник ленинградский 1 вариант	250	2,40	7,15	18,93	150,57	76
	Котлеты мясные	100	14,06	10,46	15,49	210,08	282
	Капуста тушеная (гарнир)	180	4,54	5,45	15,88	130,77	336
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	20,86	87,38	348
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	31	2,17	3,66	23,99	133,86	151
	Мороженое Пломбир	80	5,04	4,50	8,46	94,5	384
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1029</b>	<b>33,24</b>	<b>32,39</b>	<b>150,39</b>	<b>1025,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1617</b>	<b>58,38</b>	<b>61,36</b>	<b>222,35</b>	<b>1719,4</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	220	25,94	19,60	43,74	454,06	235
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Апельсин	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>608</b>	<b>31,01</b>	<b>21,04</b>	<b>112,55</b>	<b>769,76</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	3,45	9,02	22,85	185,83	772
	Рыба, тушеная с овощами	140	14,69	9,14	3,71	155,96	247
	Картофель отварной	180	3,04	4,41	27,82	165,21	172
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1038</b>	<b>31,43</b>	<b>28,24</b>	<b>136,56</b>	<b>897,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1646</b>	<b>62,44</b>	<b>49,28</b>	<b>249,11</b>	<b>1667,25</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,25	0,00	88,25	205
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204
	Напиток кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,34	361
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>551</b>	<b>21,96</b>	<b>31,72</b>	<b>90,64</b>	<b>738,63</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57
	Плов из птицы (курица)	220	22,68	28,23	39,93	506,59	304/2
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	23,98	106,22	328
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>958</b>	<b>30,79</b>	<b>37,55</b>	<b>138,74</b>	<b>1033,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1509</b>	<b>52,75</b>	<b>69,27</b>	<b>229,38</b>	<b>1772,43</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Мясо тушеное (свинина) с овощами в соусе	200	13,60	13,28	26,20	277,72	274
	Кондитерское изделие (зефир)	65	4,80	6,10	48,00	264	151
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878

	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>553</b>	<b>22,91</b>	<b>20,26</b>	<b>129,29</b>	<b>791,62</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	9,15	21,70	191,88	81
	Печень тушеная в соусе	110	11,74	11,16	9,39	192,46	524
	Каша крупяная рассыпчатая гречневая	180	10,82	8,12	53,08	329,11	67/1
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1008</b>	<b>38,31</b>	<b>34,1</b>	<b>166,35</b>	<b>1103,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1561</b>	<b>61,22</b>	<b>54,36</b>	<b>295,64</b>	<b>1895,56</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,25	0,00	88,25	205
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>551</b>	<b>18,3</b>	<b>29</b>	<b>83,52</b>	<b>671,93</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный вегетарианский	250	2,22	8,85	14,87	148,87	78
	Гуляш из мяса (свинина)	100	11,63	9,48	7,04	157,1	12/8
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,32	5,89	47,14	266,8	205
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	20,86	87,38	348
	Банан	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1143</b>	<b>31</b>	<b>30,47</b>	<b>158,1</b>	<b>1036,19</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1694</b>	<b>49,3</b>	<b>59,47</b>	<b>241,62</b>	<b>1708,12</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет	200	14,82	20,40	9,52	320,98	569
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>588</b>	<b>19,89</b>	<b>21,84</b>	<b>78,33</b>	<b>636,68</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57
	Тефтели мясные (2-й вариант)	100	11,71	9,78	13,86	188,26	287
	Пюре картофельное с маслом	180	3,99	4,38	27,14	165,87	572.1
	Овощи свежие	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
		Мороженое Пломбир	80	5,04	4,50	8,46	94,5
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>998</b>	<b>28,37</b>	<b>27,5</b>	<b>138,77</b>	<b>886,42</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1586</b>	<b>48,26</b>	<b>49,34</b>	<b>217,1</b>	<b>1523,1</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг из творога с рисом	220	23,58	16,63	29,08	454,06	236
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Какао с молоком	200	5,24	4,54	12,62	115,74	240
	Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>608</b>	<b>33,71</b>	<b>22,61</b>	<b>100,49</b>	<b>843,86</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,52	5,75	19,30	139,7	18/2
	Плов из птицы курица	220	22,68	28,23	39,93	506,59	304/2
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
		Компот из сушеных фруктов	250	3,25	0,00	51,82	220,35
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>908</b>	<b>33,28</b>	<b>34,95</b>	<b>157,83</b>	<b>1084,53</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1516</b>	<b>66,99</b>	<b>57,56</b>	<b>258,32</b>	<b>1928,39</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	31	2,17	3,66	23,99	133,86	151
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>637</b>	<b>15,28</b>	<b>25,97</b>	<b>121,23</b>	<b>783,34</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский с крупой	250	2,48	5,22	16,28	122,78	769
	Рыба, тушеная с овощами	140	14,69	9,14	3,71	155,96	247
	Картофель отварной	180	3,04	4,41	27,82	165,21	172
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
		Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1038</b>	<b>30,46</b>	<b>24,44</b>	<b>129,99</b>	<b>834,44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1675</b>	<b>45,74</b>	<b>50,41</b>	<b>251,22</b>	<b>1617,78</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Печень по - строгановски	110	11,56	11,32	7,45	185,49	494
	Капуста тушеная (гарнир)	180	4,54	5,45	15,88	130,77	336
	Напиток кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,34	361
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>578</b>	<b>24,27</b>	<b>20,37</b>	<b>85,54</b>	<b>632,86</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57
	Бефстроганов из говядины	100	12,71	11,43	7,06	179,03	7/8
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,32	5,89	47,14	266,8	205
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2

	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	20,86	87,38	348
	Банан	145	0,58	0,58	14,21	68,15	
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1143</b>	<b>32,46</b>	<b>31,24</b>	<b>157,58</b>	<b>1046,55</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1721</b>	<b>56,73</b>	<b>51,61</b>	<b>243,12</b>	<b>1679,41</b>	
<b>День 11</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,70	7,02	30,05	214,27	781
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,25	0,00	88,25	205
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	31	2,17	3,66	23,99	133,86	151
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>594</b>	<b>20,13</b>	<b>18,81</b>	<b>109,13</b>	<b>686,28</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп харчо	250	2,82	9,02	20,68	176,18	80/1
	Котлеты мясные	100	14,06	10,46	15,49	210,08	282
	Пюре картофельное с маслом	180	3,99	4,38	27,14	165,87	572,1
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	23,98	106,22	328
Мороженое Пломбир	80	5,04	4,50	8,46	94,5	384	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>998</b>	<b>30,86</b>	<b>29,45</b>	<b>142,53</b>	<b>970,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1592</b>	<b>50,99</b>	<b>48,26</b>	<b>251,66</b>	<b>1657,02</b>	
<b>День 12</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет	200	14,82	20,40	9,52	320,98	569
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Какао с молоком	200	5,24	4,54	12,62	115,74	240
	Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578,1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>588</b>	<b>24,95</b>	<b>26,38</b>	<b>80,93</b>	<b>710,78</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками	250	5,15	3,65	27,53	164,3	779
	Жаркое по-домашнему 2	200	13,06	12,14	26,40	266,22	276
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Кондитерское изделие	31	2,17	3,66	23,99	133,86	
Сок плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>869</b>	<b>25,41</b>	<b>20,62</b>	<b>152,9</b>	<b>864,87</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1457</b>	<b>50,36</b>	<b>47</b>	<b>233,83</b>	<b>1575,65</b>	
<b>День 13</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	224,8	2/41
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,25	0,00	88,25	205
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Апельсин	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578,1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>631</b>	<b>18,86</b>	<b>29,56</b>	<b>97,24</b>	<b>747,73</b>
<b>ОБЕД</b>	Птица, тушенная в соусе с овощами 12-18 лет	200	19,48	17,70	20,84	274,36	302/2
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Компот из сушеных фруктов	250	3,25	0,00	51,82	220,35	376
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>888</b>	<b>30,16</b>	<b>26,34</b>	<b>133,77</b>	<b>849,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1519</b>	<b>49,02</b>	<b>55,9</b>	<b>231,01</b>	<b>1597,63</b>	
<b>День 14</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	200	24,74	16,92	28,84	380,92	129
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578,1
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>606</b>	<b>29,95</b>	<b>31,41</b>	<b>97,88</b>	<b>815,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный вегетарианский	250	2,22	8,85	14,87	148,87	78
	Тефтели мясные (2-й вариант)	100	11,71	9,78	13,86	188,26	287
	Капуста тушенная (гарнир)	180	4,54	5,45	15,88	130,77	336
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>998</b>	<b>28,72</b>	<b>29,75</b>	<b>126,79</b>	<b>858,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1604</b>	<b>58,67</b>	<b>61,16</b>	<b>224,67</b>	<b>1673,99</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>22246</b>	<b>758,7</b>	<b>773,13</b>	<b>3363,26</b>	<b>23560,35</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1589,00</b>	<b>54,19</b>	<b>55,22</b>	<b>240,23</b>	<b>1682,88</b>	

Химический состав за период (в среднем за день)					
№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1	Итого (Завтрак и обед)	54,19	55,22	240,16	1682,55
	Норма по СанПиН	55,20	54,00	229,80	1632

V1, мг	V2, мг	C, мг	A, мг	D, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1,25	1,78	116	2,5	0,667	856	1193	269	19,9
0,84	0,96	42	0,54	6	720	720	180	10,8

Химический состав за период (в среднем за день)					
№ п/п	Прием пищи	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
1	Итого (Завтрак и обед)	3080,00	0,07	0,08	0,468
	Норма по СанПиН	720,00	0,06	0,03	2,4