УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГПОУ ЯО Ярославского градостроительного колледжа

_____ М.Л.Зуева

29 марта 2024г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Категория: Учащиеся

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	K, мг.	P, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У											
День 1																	
174	ЗАВТРАК	Каша рисовая (вязкая)	200/10	6 30	10,44	37,42	268,88	0,2	0,2	1,28	1,08	141,74	0,02	65,96	282,64	233,84	0,12
1	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0 20	0,00	15,02	58,76	0	0	0,1	0,86	5,4	0	4,4	25,24	8,24	0,1
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	30	7 80	7,95	1,05	106,68	0,009	0,09	0,84	0,27	301,5	0,12	15	30	162	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	20	0 26	12,30	0,34	113,20	0,002	0,026	0	0,06	5,8	0	0	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2 37	0,30	0,63	70,14	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0	26,1	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			480	16,93	30,99	54,46	617,66	0,241	0,316	2,22	2,6	461,34	0,14	95,26	337,88	430,18	0,22
389	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	0,56	200	10	140	0	240	4800	640	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	20	2	58	330	0,56	0,56	200	10	140	0	240	4800	640	0
67	ОБЕД	Винегрет овощной	100	1 22	10,16	7,17	125,92	0,05	0,04	9,2	0,77	21,9	0	10,23	188,73	27,33	0,01
17	ОБЕД	Суп картофельный с фасолью и говядиной	250/20	11,68	7,75	19,08	194,65	0,2	0,15	10,5	2,65	43,675	0	18,55	388	89,15	0,025
36	ОБЕД	Тефтели	100/100	10,51	14,52	22,55	259,80	0,11	0,06	4,27	0,85	15,64	0	3,07	35,04	11,6	0,03
312	ОБЕД	Пюре картофельное	200	4 38	5,94	29,40	189,28	0,22	0,18	34,6	1,6	55,14	0	39,34	971,28	99,18	0,06
14	ОБЕД	Напиток клюквенный	200	0,12	0,06	24,88	97,96	0	0	3,76	0,22	4,22	0	3,76	0	2,76	0
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0	26,1	0
	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0	0	1,86	13,8	0	15	0	63,6	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			940	33,64	39,39	105,15	1075,69	0,67	0,43	62,33	8,28	161,275	0	99,85	1583,05	319,72	0,125
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1620	70,57	72,38	217,61	2023,35	1,471	1,306	264,55	20,88	762,615	0,14	435,11	6720,93	1389,9	0,345
День 2																	
20	ЗАВТРАК	Каша манная (вязкая)	200/10	7,54	9,74	39,12	274,62	0,1	0,18	1,28	0,58	132,8	0	8,74	57,82	37,74	0,08
382	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,18	1,58	0,48	152,22	0,02	21,34	216,34	124,56	0
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	30	7,80	7,95	1,05	106,68	0,009	0,09	0,84	0,27	301,5	0,12	15	30	162	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	20	0,26	12,30	0,34	113,20	0,002	0,026	0	0,06	5,8	0	0	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0	26,1	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			480	22,05	33,83	58,72	683,24	0,201	0,476	3,7	1,72	599,22	0,14	54,98	304,16	350,4	0,08
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,045	0,03	15	3,3	24	0	13,5	417	16,5	0,015
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	15	3,3	24	0	13,5	417	16,5	0,015
71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	20	0,16	0,02	0,50	2,80	0,006	0,008	2	0,12	4,6	0,002	2,8	28,2	8,4	0,004
19	ОБЕД	Щи из свежей капусты с говядиной	250/20	7,98	7,30	8,77	133,65	0,075	0,125	29	1,575	35,675	0	21,95	424,4	93,05	0,025
265	ОБЕД	Плов	250	20,43	15,92	52,18	433,93	0,125	0,2	1,75	3	19,7	0	52,775	342,25	256,325	0,075
2	ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	22,66	86,92	0	0	0	0,06	0,6	0	0	0,6	0	0
	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0	0	1,86	13,8	0	15	0	63,6	0
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0	26,1	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			810	34,36	24,2	86,38	865,38	0,296	0,333	32,75	6,945	81,275	0,002	102,425	795,45	447,475	0,104
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1440	57,01	58,63	159,8	1619,12	0,542	0,839	51,45	11,965	704,495	0,142	170,905	1516,61	814,375	0,199
День 3																	
223	ЗАВТРАК	Запеканка из творога (со сгущенным молоком)	150/25	27,72	18,90	37,53	427,92	0,105	0,57	0,975	0,96	329,295	0,135	45,48	281,955	391,425	0,015
1	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0	0	0,1	0 86	5,4	0	4,4	25,24	8,24	0,1
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	30	7,80	7,95	1,05	106,68	0,009	0,09	0,84	0,27	301,5	0,12	15	30	162	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	20	0,26	12,30	0,34	113,20	0,002	0,026	0	0,06	5,8	0	0	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0	26,1	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			430	38,35	39,45	54,57	776,7	0,146	0,686	1,915	2,48	648,895	0,255	74,78	337,195	587,765	0,115
389	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	0,56	200	10	140	0	240	4800	640	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	20	2	58	330	0,56	0,56	200	10	140	0	240	4800	640	0
26	ОБЕД	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	0,78	20,11	2,32	193,14	0,05	0,08	18,15	0,91	31,92	0,13	19,6	172	27,94	0,02
99	ОБЕД	Суп из овощей с говядиной	250/20	9 57	7,45	14,60	163,23	0,15	0 125	20,5	2 3	31,9	0	23,15	465,5	101,15	0,05
19	ОБЕД	Рыба тушенная в томате с овощами	100/50	25,55	12,96	4,65	236,87	0,26	0,22	4,6	1,02	32,6	0,04	37,72	422,76	248,64	0,53
310	ОБЕД	Картофель отварной	200	4,10	5,10	32,72	193,62	0,24	0,14	40	1,82	22,04	0	46	1135	116	0,06
342	ОБЕД	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0	0	2,7	0,8	20,56	0	11,06	94,4	11,2	0
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0	26,1	0
	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0	0	1,86	13,8	0	15	0	63,6	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			940	46,17	46,74	84,56	1111,54	0,79	0,565	85,95	9,04	159,72	0,17	162,43	2290,66	594,63	0,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1570	104,52	88,19	197,13	2218,24	1,496	1,811	287,865	21,52	948,615	0,425	477,21	7427,855	1822,395	0,775

День 4																	
42	ЗАВТРАК	Оладьи (со сгущеным молоком)	150/30	14,15	13,53	68,52	457,94	0,66	0,84	1,62	1,29	114,315	0,015	0,48	5,7	7,695	0
382	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,16	1,58	0,48	152,22	0,02	21,34	216,34	124,56	0
16	ЗАВТРАК	Колбаса или ветчина (порциями) (Ветчина)	30	6,78	6,27	0,00	84,00	0	0	0	0	3,6	0	10,5	120	80,4	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0	26,1	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			410	27,38	23,64	86,73	730,68	0,75	1,02	3,2	2,1	277,035	0,035	42,22	342,04	238,755	0
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,045	0,03	15	3,3	24	0	13,5	417	16,5	0,015
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	15	3,3	24	0	13,5	417	16,5	0,015
25	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	0,55	10,17	3,82	108,01	0,14	0,15	40,95	2,09	18,2	0,18	18,2	263,9	23,66	0,02
23	ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	6,97	4,63	18,17	142,62	0,15	0,125	21,95	1,75	19,55	0	29,6	661,85	109,725	0,05
25	ОБЕД	Филе цыпленка отварное	100	29,79	2,40	0,84	144,08	0	0	0,4	0,03	1,24	0	0,56	7	2,32	0
304	ОБЕД	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63	0,054	0,036	0	0,666	7,524	0	32,4	64,8	97,2	0,036
2	ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86	86,92	0	0	0	0,06	0,6	0	0	0,6	0	0
	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0	0	1,86	13,8	0	15	0	63,6	0
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0	26,1	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			920	47,74	23,79	95,86	951,34	0,434	0,311	63,3	6,786	67,814	0,18	105,66	998,15	322,605	0,106
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1480	75,72	48,03	197,29	1752,52	1,229	1,361	81,5	12,186	368,849	0,215	161,38	1757,19	577,86	0,121
День 5																	
286	ЗАВТРАК	Омлет смешанный с мясными продуктами	200	10,52	14,52	22,56	259,80	0,12	0,06	4,26	0,84	15,64	0	3,08	35,04	11,6	0,04
36	ЗАВТРАК	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,00	15,22	61,14	0	0,02	2,9	0,9	8,2	0	5,24	36,66	9,78	0,1
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	30	7,80	7,95	1,05	106,68	0,009	0,09	0,84	0,27	301,5	0,12	15	30	162	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	20	0,26	12,30	0,34	113,20	0,002	0,026	0	0,06	5,8	0	0	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0	26,1	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			480	21,21	35,07	39,8	610,96	0,161	0,196	8	2,4	338,04	0,12	33,22	101,7	209,48	0,14
389	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	0,56	200	10	140	0	240	4800	640	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	20	2	58	330	0,56	0,56	200	10	140	0	240	4800	640	0
20	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,73	10,08	2,28	102,64	0,03	0,04	9,1	0,55	20,93	0,01	12,74	128,31	38,22	0,02
18	ОБЕД	Суп с макароными изделиями и говядиной	250/20	8,68	4,85	2,37	143,77	0,075	0,075	1,575	4,275	18,95	0	7,05	104	60,15	0,025
32	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	250	19,35	18,45	28,82	359,60	0,25	0,3	35,1	3,95	37,3	0	55,6	1155,75	251,9	0,1
24	ОБЕД	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	109,76	0,02	0	4	0,96	7,12	0	3,6	111,92	4,4	0
1	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0	0	1,86	13,8	0	15	0	63,6	0
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0	26,1	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			890	34,65	34,5	63,42	923,85	0,465	0,415	49,775	11,925	105	0,01	103,89	1499,98	444,37	0,145
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1570	75,86	71,57	161,22	1864,81	1,186	1,171	257,775	24,325	583,04	0,13	377,11	6401,68	1293,85	0,285
День 6																	
65	ЗАВТРАК	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	15,56	24,52	4,13	299,57	0,15	0,2	5	2,44	16,38	0,02	24,31	381,81	159,38	0,06
309	ЗАВТРАК	Макароные изделия отварные	180	6,80	4,66	42,70	244,58	0	0	0	0,018	1,818	0	0	0	0	0
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4,90	5,38	23,62	160,56	0,06	0,22	1,96	0,2	184,16	0	0,82	0,48	0	0,08
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0	26,1	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	29,63	34,86	71,08	774,85	0,24	0,42	6,96	2,988	209,258	0,02	35,03	382,29	185,48	0,14
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,045	0,03	15	3,3	24	0	13,5	417	16,5	0,015
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	15	3,3	24	0	13,5	417	16,5	0,015
67	ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,22	10,16	7,17	125,92	0,05	0,04	9,2	0,77	21,9	0	10,23	188,73	27,33	0,01
23	ОБЕД	Суп рыбный (филе хека или трески)	250/20	5,98	5,17	24,53	169,10	0,125	0,075	16,5	1	17,1	0	22,65	460,7	81,6	0,025
416	ОБЕД	Котлеты рубленые из говядины	100/8	12,71	18,74	9,96	255,85	0,05	0,05	0,31	0,39	35,26	0	0	0	0	0
139	ОБЕД	Капуста тушеная	180	4,30	6,55	18,27	150,70	0,09	0,108	95,634	1,458	103,212	0	34,002	631,386	68,094	0,018
24	ОБЕД	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	109,76	0,02	0	4	0,96	7,12	0	3,6	111,92	4,4	0
	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0	0	1,86	13,8	0	15	0	63,6	0
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0	26,1	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			920	30,1	41,74	89,88	1019,41	0,425	0,273	125,644	6,768	205,292	0	95,382	1392,736	271,124	0,053
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1580	60,33	77,2	175,66	1864,76	0,71	0,723	147,604	13,056	438,55	0,02	143,912	2192,026	473,104	0,208
День 7																	
35	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200/10	6,48	10,44	31,56	246,20	0,18	0,18	1,32	1	138,86	0	34,72	89,42	95,8	0,08
36	ЗАВТРАК	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,00	15,22	61,14	0	0,02	2,9	0,9	8,2	0	5,24	36,66	9,78	0,1
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	30	7,80	7,95	1,05	106,68	0,009	0,09	0,84	0,27	301,5	0,12	15	30	162	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	20	0,26	12,30	0,34	113,20	0,002	0,026	0	0,06	5,8	0	0	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0	26,1	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			480	17,17	30,99	48,8	597,36	0,221	0,316	5,06	2,56	461,26	0,12	64,86	156,08	293,68	0,18
389	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	0,56	200	10	140	0	240	4800	640	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	20	2	58	330	0,56	0,56	200	10	140	0	240	4800	640	0
25	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	0,55	10,17	3,82	108,01	0,14	0,15	40,95	2,09	18,2	0,18	18,2	263,9	23,66	0,02
18	ОБЕД	Суп-пюре из разных овощей с говядиной	250/20	9,23	6,60	12,80	148,87	0,1	0,2	16,525	1,6	72,375	0	16,825	309,3	85,2	0,025

34	ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,82	0,71	11,82	67,12	0,038	0,012	0	0,473	5,192	0	7,788	30,915	20,059	0,003
37	ОБЕД	Гуляш из говядины	100/50	31,30	19,53	2,78	312,41	0,11	0,33	0,56	4,43	17,65	0	34,98	516,75	298,92	0,1
302	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	6,61	47,39	290,68	0,36	0,18	0	5,562	18,396	0	165,6	314,64	246,744	0,018
342	ОБЕД	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0	0	2,7	0,8	20,56	0	11,06	94,4	11,2	0
	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0	0	1,86	13,8	0	15	0	63,6	0
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0	26,1	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			935	59,58	44,74	108,88	1245,77	0,838	0,872	60,735	17,145	173,073	0,18	279,353	1529,905	775,483	0,166
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1615	96,75	77,73	215,68	2173,13	1,619	1,748	265,795	29,705	774,333	0,3	584,213	6485,985	1709,163	0,346
День 8																	
30	ЗАВТРАК	Пудинг из творога (со сгущенным молоком)	150/30	21,75	19,84	57,50	488,34	0,135	0,51	0,78	1,845	280,545	0,135	45,6	466,8	342,855	0,03
36	ЗАВТРАК	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,00	15,22	61,14	0	0,02	2,9	0,9	8,2	0	5,24	36,66	9,78	0,1
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	30	7,80	7,95	1,05	106,68	0,009	0,09	0,84	0,27	301,5	0,12	15	30	162	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	20	0,26	12,30	0,34	113,20	0,002	0,026	0	0,06	5,8	0	0	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0	26,1	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			430	32,44	40,39	74,74	839,5	0,176	0,646	4,52	3,405	602,945	0,255	75,74	533,46	540,735	0,13
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,045	0,03	15	3,3	24	0	13,5	417	16,5	0,015
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	15	3,3	24	0	13,5	417	16,5	0,015
36	ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,06	10,25	10,59	143,14	0,12	0,08	15,31	0,76	17,81	0,01	18,52	326,59	51,7	0,02
22	ОБЕД	Рассольник ленинградский с говядиной	250/20/10	8,75	9,00	17,30	186,03	0,125	0,15	16,8	1,85	28,775	0,025	30	580,1	132,4	0,05
282	ОБЕД	Оладьи из печени	100/5	19,19	19,76	12,68	303,21	0,33	2,2	33	7,21	14,77	8,37	18	277	314	0,23
36	ОБЕД	Пюре "Розовое"	180	3,78	5,53	21,17	150,70	0,162	0,162	22,266	1,296	71,316	0	21,942	541,872	55,332	0,036
29	ОБЕД	Компот из изюма	200	0,56	0,12	32,90	127,56	0,04	0,02	0	0,64	16,28	0	8,24	169,16	25,28	0
	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0	0	1,86	13,8	0	15	0	63,6	0
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0	26,1	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			920	40,07	45,62	96,71	1118,72	0,867	2,612	87,376	13,946	169,651	8,405	121,602	1894,722	668,412	0,336
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1500	73,11	86,61	186,15	2028,72	1,088	3,288	106,896	20,651	796,596	8,66	210,842	2845,182	1225,647	0,481
День 9																	
173	ЗАВТРАК	Каша пшенная (вязкая)	200/10	8,78	11,00	43,10	306,54	0,26	0,18	1,3	1,5	139,78	0	42,22	105,66	116,5	0,08
382	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,18	1,58	0,48	152,22	0,02	21,34	216,34	124,56	0
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	30	7,80	7,95	1,05	106,68	0,009	0,09	0,84	0,27	301,5	0,12	15	30	162	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	20	0,26	12,30	0,34	113,20	0,002	0,026	0	0,06	5,8	0	0	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0	26,1	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			480	23,29	35,09	62,7	715,16	0,361	0,476	3,72	2,64	606,2	0,14	88,46	352	429,16	0,08
389	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	0,56	200	10	140	0	240	4800	640	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	20	2	58	330	0,56	0,56	200	10	140	0	240	4800	640	0
16	ОБЕД	Салат из редиса со свежим огурцом	100	2,04	21,20	2,30	208,50	0,02	0	14,75	0,88	29,99	0,03	10,63	0	50,04	0
99	ОБЕД	Суп из овощей с говядиной	250/20	9,57	7,45	14,60	163,23	0,15	0,125	20,5	2,3	31,9	0	23,15	465,5	101,15	0,05
36	ОБЕД	"Ежики" мясные	100/100	15,44	9,33	17,90	218,35	0,14	0,21	6,8	2,61	32,13	0,01	34,44	290,6	186,96	0,06
24	ОБЕД	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	109,76	0,02	0	4	0,96	7,12	0	3,6	111,92	4,4	0
429	ОБЕД	Булочка "Веснушка" (масса 100 г)	100	8,24	5,15	58,25	310,04	0,14	0,06	0	1,09	18,67	0,01	13,76	126,87	76,04	0,02
	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0	0	1,86	13,8	0	15	0	63,6	0
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0	26,1	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			840	41,18	44,25	123	1217,96	0,56	0,395	46,05	10,03	140,51	0,05	110,48	994,89	508,29	0,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1520	84,47	81,34	243,7	2263,12	1,481	1,431	249,77	22,67	886,71	0,19	438,94	6146,89	1577,45	0,21
День 10																	
267	ЗАВТРАК	Пудинг манный с повидлом	200/30	10,22	11,90	59,48	382,04	0,14	0,24	1	1,44	126,44	0,06	15,24	176,86	92,1	0,02
1	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0	0	0,1	0,86	5,4	0	4,4	25,24	8,24	0,1
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	30	7,80	7,95	1,05	106,68	0,009	0,09	0,84	0,27	301,5	0,12	15	30	162	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	20	0,26	12,30	0,34	113,20	0,002	0,026	0	0,06	5,8	0	0	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0	26,1	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			480	20,85	32,45	76,52	730,82	0,181	0,356	1,94	2,96	446,04	0,18	44,54	232,1	288,44	0,12
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,045	0,03	15	3,3	24	0	13,5	417	16,5	0,015
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	15	3,3	24	0	13,5	417	16,5	0,015
27	ОБЕД	Салат картофельный с яблоками	100	1,07	20,27	9,11	224,02	0,06	0,04	12,45	1,07	19,95	0,05	16,98	320,86	29,28	0,02
33	ОБЕД	Борщ из свежей капусты с картофелем и говядиной	250/20	8,03	4,77	12,47	125,07	0,075	0,125	19,975	1,975	36,425	0	25,05	410,375	100,95	0,05
31	ОБЕД	Котлета рубленая из филе куры	100	20,35	7,47	10,22	186,01	0,1	0,09	1,72	1,45	41,5	0,05	66,22	224,84	131,67	0,1
309	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	6,80	4,66	42,70	244,58	0	0	0	0,018	1,818	0	0	0	0	0
36	ОБЕД	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,00	15,22	61,14	0	0,02	2,9	0,9	8,2	0	5,24	36,66	9,78	0,1
	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0	0	1,86	13,8	0	15	0	63,6	0
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0	26,1	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			920	42,24	38,13	91,79	1048,9	0,325	0,275	37,045	7,603	128,593	0,1	138,39	992,755	361,38	0,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1550	63,69	71,18	183,01	1850,22	0,551	0,661	53,985	13,863	598,633	0,28	196,43	1641,855	666,32	0,405

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	15445	762,03	732,86	1937,25	19657,99	11,373	14,339	1767,19	190,821	6862,436	10,502	3196,052	43136,203	11550,064	3,375
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1544,5	76,2	73,29	193,72	1965,8	1,14	1,43	176,72	19,08	686,24	1,05	319,61	4313,62	1155,01	0,34
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности		15,51	33,55	39,42											