

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ
краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Находкинская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

ул. Горького, 8, г. Находка, Приморский край, 692900

E-mail: internatskshi@yandex.ru

Телефон: (4236) 620-428



УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря

Е.В. Громова

20 25 года

СОГЛАСОВАНО
Начальник Роспотребнадзора

« _____ » _____ 20 _____ года

Примерное

**10 – дневное цикличное меню для организации трехразового питания учащихся
в летнем оздоровительном лагере с дневным прибыванием детей с 7-11 лет при образовательном учреждении
КГБОУ «Находкинская КШИ»**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	250	7,75	12,50	33,50	279,97	0,12
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	1,61	7,29	20,24	158,80	0,04
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	0,02
Итого за прием пищи:	510	13,11	23,95	76,14	581,08	0,18
Завтрак 2						
ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	134,00	0,06
Итого за прием пищи:	200	0,80	0,80	19,60	134,00	0,06
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	220	2,06	0,83	11,27	63,28	0,06
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155	3,76	3,82	23,97	151,03	0,04
ХЛЕБЦЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	23,97	14,18	6,92	253,56	0,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,65	0,05	27,60	70,50	0,08
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ	60	0,88	3,27	5,16	59,71	0,01
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,65	0,03	7,45	60,50	0,09
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02
Итого за прием пищи:	825	32,97	22,38	102,17	744,58	0,49
Всего за день:		46,88	47,13	197,91	1 459,66	0,73

Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
2,50	0,10	0,25	0,00	0,00	227,48	42,50	214,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008
0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	8,80	5,20	27,90	0,42	38,30	0,00	0,00	0,00		2012
0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00		2012
1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
3,53	0,20	0,50	0,15	0,04	372,08	57,50	327,88	1,50	47,10	0,00	0,00	0,00		
20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,00		2008
20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,00		
12,42	0,18	0,15	0,00	0,05	50,87	23,21	51,22	1,09	401,20	4,86	0,00	0,00	84	2008
0,00	0,02	0,85	0,08	0,02	18,86	6,17	30,19	0,72	44,25	0,53	0,00	0,00	205	2012
11,88	5,86	6,16	0,24	1,42	20,04	16,11	253,97	5,42	277,72	7,85	0,00	0,00	290	2008
0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00		2008
2,45	0,00	1,77	0,00	0,02	19,77	11,31	25,27	0,73	183,60	3,84	0,00	0,00	134	2012
0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
30,75	5,86	11,21	0,32	1,58	144,04	90,80	460,15	13,76	#####	19,88	0,00	0,00		
54,28	6,07	12,97	0,47	1,66	548,12	164,30	810,03	19,66	#####	23,88	0,00	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ВАРЕНИКИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТА ПРОМ. ПРОИЗ-ВА С ТВОРОГОМ	180	8,02	6,31	20,04	35,55	0,00
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	1,81	7,29	20,24	158,80	0,04
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	67,00	0,03
Итого за прием пищи:	530	12,93	16,50	74,88	395,35	0,11
Завтрак 2						
ЙОГУРТ	200	4,00	3,00	6,00	96,00	0,06
Итого за прием пищи:	200	4,00	3,00	6,00	96,00	0,06
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	220	1,59	3,74	9,46	85,06	0,06
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,03
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90	21,15	17,20	11,64	257,58	0,04
КАПУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	60	1,10	1,90	2,88	37,11	0,01
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,65	0,05	27,60	70,50	0,08
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,65	0,03	7,45	60,50	0,09
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1,00	0,00	28,20	119,00	0,02
Итого за прием пищи:	820	29,74	27,52	124,91	835,75	0,33
Всего за день:		46,67	47,02	205,79	1 327,10	0,50

Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0,00	0,02	0,11	0,07	0,00	0,50	0,00	0,74	0,01	0,74	0,00	0,00	0,00	443	2012
0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	8,80	5,20	27,90	0,42	38,30	0,00	0,00	0,00		2012
1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		2008
11,00	0,11	0,96	0,22	0,04	148,30	27,20	129,84	3,63	317,04	2,00	0,00	0,00		
1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00		2008
1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00		
7,48	0,18	2,05	0,00	0,04	25,93	18,49	40,59	0,75	322,51	3,43	0,00	0,00	99	2011
0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
0,15	0,06	0,54	0,18	0,10	61,68	15,11	117,16	1,27	218,69	6,03	0,00	0,00	281	2011
11,30	0,00	1,00	0,00	0,02	27,13	9,04	17,56	0,57	116,18	1,88	0,00	0,00	126	2008
0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00		2008
0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
1,00	0,09	0,90	0,00	0,00	29,00	18,00	26,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	440	2008
19,93	0,36	6,87	0,18	0,23	175,25	112,64	366,81	7,19	789,88	14,14	0,00	0,00		
32,33	0,52	7,83	0,40	0,61	561,55	167,84	686,45	10,82	#####	16,14	0,00	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОМЛЕТ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	200	15,28	16,17	11,79	291,75	0,10
ЧАИ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	1,61	7,29	20,24	158,80	0,04
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04
Итого за прием пищи:	500	20,84	27,46	84,23	719,05	0,18
Завтрак 2						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02
Итого за прием пищи:	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	220	4,79	5,75	20,43	154,72	0,14
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	240	17,32	13,00	12,59	368,85	0,22
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,65	0,05	27,60	70,50	0,08
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,65	0,03	7,45	60,50	0,09
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	60	1,32	1,06	6,64	43,93	0,03
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,15	0,06	27,22	110,94	0,00
Итого за прием пищи:	820	24,88	19,95	101,93	809,44	0,56
Всего за день:		46,69	47,60	205,75	1 411,91	0,76

Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп- туры	Сборник рецептур
С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
1,31	0,30	2,37	2,20	0,44	125,17	23,85	234,79	2,42	270,64	25,26	0,00	0,00	219	2012	
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	8,80	5,20	27,90	0,42	38,30	0,00	0,00	0,00		2012	
0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008	
1,31	0,38	2,59	2,35	0,49	153,47	43,05	315,69	4,89	363,94	25,26	0,00	0,00			
1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00			
7,77	0,19	0,41	0,08	0,09	35,28	28,60	84,15	1,42	591,14	6,61	0,00	0,00	97	2008	
6,63	0,06	1,33	0,00	0,21	120,72	46,61	262,87	1,35	783,22	52,59	0,00	0,00	250	2012	
0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00		2008	
0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
1,59	1,24	0,90	0,00	0,04	45,06	23,79	39,10	0,70	146,97	3,12	0,00	0,00	336	2008	
11,64	0,00	0,10	0,00	0,00	15,85	5,81	10,56	0,17	53,43	0,15	0,00	0,00	378	2012	
27,63	1,49	4,82	0,08	0,41	237,41	130,81	482,18	6,64	#####	65,27	0,00	0,00			
30,54	1,87	7,41	2,43	0,92	403,48	181,06	810,47	14,05	#####	92,53	0,00	0,00			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150	16,64	10,78	26,31	226,07	0,04
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,03	0,00	14,61	59,04	0,00
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	1,61	7,28	20,24	158,80	0,04
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02
Итого за прием пищи:	507	18,68	18,37	71,46	490,91	0,10
Завтрак 2						
ИОГУРТ	200	4,00	3,00	6,00	96,00	0,06
Итого за прием пищи:	200	4,00	3,00	6,00	96,00	0,06
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	220	3,34	3,87	19,34	131,11	0,07
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,65	0,05	27,60	70,50	0,08
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,65	0,03	7,45	60,50	0,09
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	208,00	0,03
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	14,26	17,22	6,13	237,48	0,15
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,08	1,50	8,37	0,02
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01
Итого за прием пищи:	820	23,68	26,13	124,12	816,96	0,45
Всего за день:		46,36	47,50	201,58	1 403,87	0,61

Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептов
С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
0,25	0,06	2,01	0,08	0,24	170,58	24,16	218,97	0,67	160,75	0,74	0,00	0,00	224	2008	
0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	6,82	1,54	0,59	0,03	5,75	0,00	0,00	0,00	431	2008	
0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	8,80	5,20	27,90	0,42	38,30	0,00	0,00	0,00		2012	
5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,00		2008	
5,73	0,13	2,59	0,23	0,28	205,20	42,90	263,46	3,12	359,80	1,74	0,00	0,00			
1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00		2008	
1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00			
4,05	0,20	1,17	0,12	0,08	24,50	17,84	52,72	0,81	309,84	4,03	0,00	0,00	108	2011	
0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00		2008	
0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008	
0,00	0,01	2,00	0,08	0,10	9,60	16,51	126,27	1,59	261,27	8,38	0,00	0,00	272	2008	
5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,00	0,00		2008	
200,00	0,18	0,00	0,00	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008	
210,03	0,41	5,61	0,20	0,25	92,35	97,72	370,81	7,60	787,93	15,00	0,00	0,00			
217,16	0,59	8,20	0,43	0,88	537,55	168,62	824,07	10,72	16,74	0,00	0,00				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,26	9,54	23,97	221,65	0,05
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	75	4,66	13,81	44,28	240,23	0,06
Итого за прием пищи:	535	18,26	28,79	87,87	593,28	0,12
Завтрак 2						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02
Итого за прием пищи:	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	220	1,68	0,80	11,48	62,35	0,04
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	0,91	0,07	38,64	98,70	0,11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	0,91	0,04	10,43	64,70	0,13
ПТИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ	90/50	9,00	11,60	130,00	147,44	0,00
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	150	14,51	5,74	10,33	239,02	0,39
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,29	14,47	0,04
Итого за прием пищи:	910	27,67	18,37	92,53	724,09	0,71
Всего за день:		46,90	47,35	199,99	1 400,79	0,85

Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептов
С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
0,06	0,06	0,91	0,08	0,06	168,46	11,77	110,19	0,88	61,85	0,53	0,00	0,00	206	2012	
4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008	
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	9,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
0,00	0,11	0,67	0,57	0,08	25,73	11,53	65,53	1,03	197,01	3,17	0,00	0,00	487	2012	
4,28	0,28	1,58	0,65	0,17	223,79	36,30	205,92	3,33	447,86	3,70	0,00	0,00			
1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00			
7,22	0,19	0,18	0,00	0,04	38,52	20,90	41,89	1,01	311,53	5,35	0,00	0,00	76	2008	
0,00	0,00	1,37	0,00	0,04	16,10	23,10	58,80	1,40	90,30	0,00	0,00	0,00		2008	
0,00	0,00	1,54	0,00	0,06	12,60	13,30	60,90	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00		2008	
0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	312	2008	
0,00	0,03	6,06	0,11	0,09	59,32	51,80	134,42	4,15	475,65	3,31	0,00	0,00	340	2008	
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	1,89	0,00	0,00	1,23	0,00	0,00	0,00	402	2008	
15,08	0,10	0,24	0,00	0,02	8,44	12,06	15,68	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00		2008	
22,30	0,32	10,23	0,11	0,25	143,85	123,05	311,73	9,96	#####	13,79	0,00	0,00			
28,16	0,60	11,81	0,76	0,44	380,24	168,55	530,25	15,81	#####	19,49	0,00	0,00			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	230	4,70	6,91	17,41	150,15	0,09
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
РОГАЛИК СО СГУЩЕННОЙ	100	12,00	10,00	34,00	200,00	0,00
Итого за прием пищи:	530	16,90	17,01	66,41	410,15	0,09
Завтрак 2						
БАНАН	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08
Итого за прием пищи:	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	220	4,71	2,31	15,74	106,31	0,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,65	0,05	27,60	70,50	0,06
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,65	0,03	7,45	60,50	0,09
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155	3,76	3,82	23,97	201,03	0,04
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,29	14,47	0,04
ГУЛЯШ	90/50	16,49	22,75	5,36	355,10	0,18
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого за прием пищи:	875	26,92	29,08	92,09	846,61	0,53
Всего за день:		46,82	47,09	200,50	1 448,76	0,70

Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептов
С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
0,92	0,04	0,18	0,00	0,00	107,77	37,77	134,49	1,84	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008	
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
0,92	0,04	0,18	0,00	0,00	112,77	41,77	142,49	2,84	0,00	0,00	0,00	0,00			
20,00	0,05	0,00	0,00	0,10	16,00	84,00	56,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00		2008	
20,00	0,05	0,00	0,00	0,10	16,00	84,00	56,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00			
8,00	0,19	1,26	0,02	0,07	26,75	29,64	90,67	1,12	611,27	27,82	0,00	0,00	106	2011	
0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00		2008	
0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
0,00	0,02	0,85	0,06	0,02	18,86	6,17	30,19	0,72	44,25	0,53	0,00	0,00	205	2012	
15,08	0,10	0,24	0,00	0,02	8,44	12,06	15,68	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00		2008	
12,21	5,44	4,54	0,11	1,35	15,29	16,29	240,69	5,19	287,30	7,01	0,00	0,00	259	2008	
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,23	0,90	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	377	2012	
35,29	5,75	8,97	0,21	1,53	94,07	91,06	462,73	10,63	#####	39,17	0,00	0,00			
56,21	5,84	9,15	0,21	1,63	222,84	216,83	661,22	14,67	#####	39,17	0,00	0,00			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	22,97	12,90	1,46	227,45	0,16
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,90	4,70	23,50	148,00	0,15
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,78	0,08	33,12	84,60	0,10
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	0,97	4,37	12,14	95,28	0,03
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого за прием пищи:	530	27,82	22,13	85,22	615,33	0,44
Завтрак 2						
ЙОГУРТ	200	4,00	3,00	6,00	96,00	0,06
Итого за прием пищи:	200	4,00	3,00	6,00	96,00	0,06
Обед						
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ И ТОМАТОМ	220	1,33	2,24	11,58	75,94	0,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,65	0,05	27,60	70,50	0,08
ХЛЕБ РЖАНОИ	50	0,65	0,03	7,45	60,50	0,09
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	1,98	2,67	5,11	58,28	0,03
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	220	0,03	17,65	40,04	339,18	0,00
Итого за прием пищи:	820	14,64	22,64	111,14	681,81	0,22
Всего за день:		46,46	47,77	202,36	1 393,14	0,72

Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
1,09	0,04	4,00	0,08	0,16	37,12	45,75	251,65	0,98	483,59	107,01	0,00	0,00	242	2008	
21,00	0,04	0,20	0,00	0,00	21,00	30,00	79,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	333	2008	
0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00		2008	
0,00	0,04	0,13	0,09	0,01	5,28	3,12	16,74	0,25	22,98	0,00	0,00	0,00		2012	
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
22,09	0,12	5,51	0,17	0,20	82,20	102,67	405,79	4,63	583,97	107,01	0,00	0,00			
1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00		2008	
1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00			
0,82	0,01	1,19	0,00	0,01	18,63	10,84	26,89	0,29	54,63	0,61	0,00	0,00		2008	
0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00		2008	
0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
16,44	0,09	1,58	0,00	0,04	42,28	16,57	33,94	0,91	184,07	2,85	0,00	0,00	139	2011	
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	1,89	0,00	0,00	1,23	0,00	0,00	0,00	402	2008	
0,00	0,02	0,12	0,08	0,00	5,85	0,32	1,90	0,05	0,95	0,00	0,00	0,00	440	2012	
17,26	0,12	4,97	0,08	0,12	96,13	55,62	148,23	4,25	373,38	6,26	0,00	0,00			
40,75	0,29	10,48	0,25	0,66	418,33	186,29	744,02	8,88	#####	113,27	0,00	0,00			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	15,42	5,25	2,91	202,50	0,09
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	1,22	7,21	15,20	137,80	0,03
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	0,02
Итого за прием пищи:	500	20,04	22,90	48,21	566,30	0,16
Завтрак 2						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02
Итого за прием пищи:	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02
Обед						
СВЕКОЛЬНИК	220	2,24	0,31	17,31	81,34	0,07
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,65	0,05	27,60	70,50	0,08
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,65	0,03	7,45	60,50	0,09
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	20,03	22,37	39,62	418,40	0,40
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	0,02
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,02	0,08	35,32	146,70	0,02
Итого за прием пищи:	820	25,07	23,33	128,80	785,81	0,68
Всего за день:		46,08	46,93	196,60	1 435,53	0,86

Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
0,00	0,29	5,24	0,00	0,00	122,16	20,36	264,69	2,91	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008
7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2008
0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	6,90	3,90	21,40	0,32	29,10	0,00	0,00	0,00		2012
1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
8,00	0,56	5,46	0,15	0,07	231,06	46,26	368,09	4,93	344,10	0,00	0,00	0,00		
1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00		
7,73	0,18	0,22	0,00	0,06	47,37	29,87	63,97	1,49	540,46	7,58	0,00	0,00	77	2008
0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00		2008
0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
20,32	0,02	2,95	0,00	0,20	29,55	62,62	201,60	3,05	#####	16,05	0,00	0,00	258	2008
5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,00	0,00		2008
0,32	0,12	0,00	0,00	0,03	40,95	20,95	31,82	0,58	345,86	0,00	0,00	0,00	406	2008
34,35	0,33	5,31	0,00	0,38	152,12	147,81	408,01	8,72	#####	28,22	0,00	0,00		
43,95	0,89	10,77	0,15	0,47	395,78	201,27	788,70	16,17	#####	30,22	0,00	0,00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ВАРЕНИКИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТА ПРОМ. ПРОИЗ-ВА С КАРТОФЕЛЕМ	180	10,02	3,31	0,04	135,55	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,03	0,00	14,61	59,04	0,00
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	1,61	7,29	20,24	158,80	0,04
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	100	0,00	0,00	30,00	80,00	0,00
Итого за прием пищи:	537	11,66	10,60	64,89	433,39	0,04
Завтрак 2						
ЙОГУРТ	200	4,00	3,00	6,00	96,00	0,06
Итого за прием пищи:	200	4,00	3,00	6,00	96,00	0,06
Обед						
БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ	220	3,79	4,31	12,41	103,89	0,13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,65	0,05	27,60	70,50	0,08
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,65	0,03	7,45	60,50	0,09
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	165	5,34	4,32	54,76	285,52	0,05
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	14,25	19,20	3,39	168,46	0,13
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,10	0,04	20,06	82,73	0,00
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	60	4,60	5,22	6,64	95,31	0,04
Итого за прием пищи:	835	29,38	33,17	132,31	866,91	0,52
Всего за день:		45,04	46,77	203,20	1 396,30	0,62

Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп- туры	Сборник рецептур
С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
0,00	0,02	0,11	0,07	0,00	0,50	0,00	0,74	0,01	0,74	0,00	0,00	0,00	443	2012	
0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	6,82	1,54	0,59	0,03	5,75	0,00	0,00	0,00	431	2008	
0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	8,80	5,20	27,90	0,42	38,30	0,00	0,00	0,00		2012	
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
0,48	0,09	0,33	0,22	0,02	16,12	6,74	29,23	0,46	44,79	0,00	0,00	0,00			
1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00		2008	
1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00			
22,89	0,34	1,06	0,00	0,00	38,74	69,55	104,77	2,29	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2008	
0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00		2008	
0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
0,43	0,45	0,58	0,08	0,04	15,66	40,70	111,59	0,87	117,65	2,10	0,00	0,00	166	2012	
0,29	0,01	4,62	0,00	0,06	27,34	27,25	163,24	0,51	253,00	110,63	0,00	0,00	233	2008	
1,18	0,00	0,00	0,00	0,00	11,05	4,47	1,94	0,11	24,53	0,00	0,00	0,00	437	2008	
1,63	1,27	0,94	0,00	0,07	153,90	27,87	97,30	0,81	159,78	3,12	0,00	0,00	336	2008	
26,42	2,07	9,28	0,06	0,24	267,19	195,84	564,34	7,59	687,46	118,65	0,00	0,00			
28,30	2,21	9,61	0,30	0,60	523,31	230,58	783,57	8,05	*****	118,65	0,00	0,00			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,94	8,01	26,73	202,73	0,08
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ	80	2,96	6,05	18,30	218,93	0,08
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04
Итого за прием пищи:	520	16,90	21,16	70,13	618,66	0,23
Завтрак 2						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02
Итого за прием пищи:	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	220	5,45	0,50	35,30	138,54	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,65	0,05	27,60	70,50	0,08
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,65	0,03	7,45	60,50	0,09
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	240	20,62	25,22	23,89	404,70	0,13
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,29	14,47	0,04
Итого за прием пищи:	820	29,03	26,12	116,33	774,71	0,56
Всего за день:		46,90	47,47	206,05	1 476,79	0,81

Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептов
С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
1,29	0,05	0,65	0,00	0,00	136,87	19,37	113,63	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008	
0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008	
0,00	0,00	2,77	0,00	0,02	14,44	9,88	49,53	0,76	69,92	0,00	0,00	0,00	11	2008	
1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008	
2,29	0,16	3,62	0,00	0,02	294,31	48,25	330,16	4,05	69,92	0,00	0,00	0,00			
1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00			
4,05	0,18	2,41	0,00	0,07	38,25	39,05	94,33	2,30	457,48	3,80	0,00	0,00	99	2008	
0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00		2008	
0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
31,81	0,52	4,40	0,00	0,12	84,59	49,65	106,81	2,40	859,32	10,37	0,00	0,00	343	2011	
15,08	0,10	0,24	0,00	0,02	8,44	12,08	15,68	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00		2008	
54,94	0,80	9,33	0,00	0,28	165,78	134,76	316,32	11,10	#####	18,18	0,00	0,00			
58,83	0,96	12,95	0,00	0,32	472,89	190,21	659,08	17,67	#####	20,18	0,00	0,00			