

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СШ №18 города Евпатории  
Республики Крым



Р.Ю.Адживиляева

«15» мая 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП «Евпатория – Крым курорт»



С.В.Павицкая

«15» мая 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ (7-11 ЛЕТ)

День: Понедельник 7-11 лет . неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
<b>ЗАВТРАК</b>																			
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом	220	6,1	4	40,6	318	0,2	2	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1					
15	Сыр твердый	10	2,3	2,9	-	35,8	0,01	0,21	52	0,1	88	67	7	0,1					
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-					
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2					
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9					
377	Чай с лимоном	200/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13					
	<b>ВСЕГО</b>	<b>502</b>	<b>12.1</b>	<b>10.9</b>	<b>75.3</b>	<b>499.2</b>	<b>0.25</b>	<b>3.21</b>	<b>104</b>	<b>1.56</b>	<b>340.2</b>	<b>456.5</b>	<b>180.5</b>	<b>5.4</b>					
	<b>обед</b>																		
324	Свекла тушеная в соусе	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25					
106	Суп с рыбными фрикад.	225	10,1	9,9	15,7	192,9	0,14	8,25	18	1,05	37,9	210,8	55,2	1,5					
262	Сердце в соусе	60	11,8	8,2	2,5	136,8	-	-	-	0,2	11,1	34,8	4,4	0,4					
302	Каша гречневая рассып	150	1,1	3,6	35,3	143	0,29	-	-	-	20,7	199,3	132,6	7,1					
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96					
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2					
Пр	Хлеб ржаной	25	2,0	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9					
338	Фрукты свежие	100	0,5		2,2	55,5	0,08	17,5		0,2	28,7	18	15,4	5,1					
Пр	Вода минеральная негаз.	500																	
	<b>Всего:</b>	<b>850</b>	<b>28,7</b>	<b>22,7</b>	<b>124,7</b>	<b>694</b>	<b>21,3</b>	<b>17,7</b>	<b>18</b>	<b>1,95</b>	<b>98,1</b>	<b>555,3</b>	<b>313,8</b>	<b>11,3</b>					
	<b>Итого</b>		<b>40,8</b>	<b>33,6</b>	<b>200</b>	<b>1193,2</b>	<b>21,55</b>	<b>20,9</b>	<b>122</b>	<b>3,51</b>	<b>438,3</b>	<b>1011,8</b>	<b>494,3</b>	<b>16,7</b>					



День: Среда 7-11 лет . Неделя: Первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	В1	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	<b>Завтрак</b>																
223	Запеканка из творога со слив. молоком	150	8,7	7,3	26,5	220,6	0,01	0,04	44	-	90,9	119,4	15,8	1,1			
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-			
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2			
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9			
282	Какао с молоком	200	52	5,76	7,2	118,6	0,05	1,2	36	-	216	170,9	25,2	0,18			
338	Фрукты свежие	100	0,6	-	14,3	64,7	0,04	14	-	0,2	23	16	13,1	4,1			
	<b>Всего:</b>	<b>515</b>	<b>17,65</b>	<b>17,1</b>	<b>72,9</b>	<b>531,3</b>	<b>0,14</b>	<b>15,2</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>345,2</b>	<b>357,2</b>	<b>135,7</b>	<b>6,48</b>			
	<b>обед</b>																
44	Салат из моркови с яблоком	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7			8,5	15	7	0,25			
96	Рассольник со сметаной т\о	205	2,6	6,2	18,6	141,4	0,18	17,1	-	2,9	19,8	41,9	33,6	22			
294	Котлета рубленая из птиц.	100	16	13,6	14,5	236,8	0,06	0,4	16	0,6	44	96	17,3	1,3			
144	Рагу овощное	150	2,1	6,9	15,3	236	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4			
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2			
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9			
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96			
Пр	Вода минеральная негаз.	500															
	<b>Всего:</b>	<b>770</b>	<b>26,7</b>	<b>27,8</b>	<b>125,5</b>	<b>847,4</b>	<b>0,34</b>	<b>27,2</b>	<b>40</b>	<b>5,4</b>	<b>105,9</b>	<b>281,8</b>	<b>183,3</b>	<b>25,7</b>			
	<b>Итого</b>		<b>44,35</b>	<b>44,9</b>	<b>198,4</b>	<b>1378,7</b>	<b>0,48</b>	<b>42,4</b>	<b>140</b>	<b>6,2</b>	<b>451,1</b>	<b>639</b>	<b>319</b>	<b>32,18</b>			

День: Четверг 7-11 . Неделя: первая

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	В1	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
173	Каша молочная жидкая гречневая с маслом	205	8,64	11,06	44,3	312	0,14	0,9	54,8	-	146,7	221,3	44,3	2,3				
7	Горячий бутерброд с сыром	25	2,9	1,8	7,4	78	0,01	0,03	17,5	-	67,5	44,2	3,7	0,7				
377	Чай с лимоном	187	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13				
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9				
338	Фрукты свежие	120	0,6	-	14,3	64,7	0,04	14	-	0,2	23	16	13,1	4,1				
	<b>Всего:</b>	<b>557</b>	<b>14,3</b>	<b>13,2</b>	<b>90,5</b>	<b>538,6</b>	<b>0,22</b>	<b>15,9</b>	<b>92,3</b>	<b>0,6</b>	<b>263,2</b>	<b>338,2</b>	<b>148,4</b>	<b>10,1</b>				
	<b>обед</b>																	
52	Салат из свеклы отварной	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25				
76	Сельдь с луком	25	5,06	6,6	0,96	87	0,03	70	2,5	-	21,2	81,7	10,3	0,41				
102	Суп картофельный с гороховый	200	6,58	13,3	19,84	177,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7				
281	Биточек мясной паровой	60	3,1	3,7	3,2	40,9	0,01	0,05	3,9	-	8,9	31,1	9,1	0,4				
128	Картофельное пюре с маслом	150	3	1,9	19	109,9	0,8	2	20,6	0,1	27,6	51,4	17,8	0,6				
388	Отвар шиповника	180	0,4	0,27	7,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53				
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2				
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9				
Пр	Вода минеральная негаз.	500																
	<b>всего</b>	<b>725</b>	<b>17,6</b>	<b>19,9</b>	<b>83,2</b>	<b>587,2</b>	<b>8</b>	<b>111,9</b>	<b>24,5</b>	<b>1,8</b>	<b>165,8</b>	<b>542</b>	<b>175,2</b>	<b>5,58</b>				
	<b>Итого</b>		<b>31,9</b>	<b>33,1</b>	<b>173,7</b>	<b>1125,6</b>	<b>8,22</b>	<b>127,8</b>	<b>116,8</b>	<b>2,4</b>	<b>429</b>	<b>880,2</b>	<b>323,6</b>	<b>15,68</b>				

День: Пятница 7-11 лет . Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
11,1	Филе куриное в соусе	70	9,1	11,1	9,7	145,5	0,03	0,1	10,4	-	23,7	82,6	24,4	1,0				
143	Рагу овощное	150	2,1	6,9	15,3	136	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4				
141	Огурец консервированный	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25				
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-				
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2				
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9				
379	Кофейный напиток	180	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13				
	<b>ВСЕГО</b>	<b>535</b>	<b>17,9</b>	<b>24,7</b>	<b>67,7</b>	<b>496,9</b>	<b>7,15</b>	<b>19</b>	<b>74,4</b>	<b>1,8</b>	<b>195,4</b>	<b>287</b>	<b>144,8</b>	<b>2,9</b>				
	<b>обед</b>																	
75	Икра морковная	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	24	-	8,5	15	7	0,25				
101	Суп с гречневой крупой	200	1,9	2,7	12,1	85,7	0,09	8,2	-	-	26,7	55,9	22,8	0,87				
259	Жаркое по - домашнему	200	18,5	21,3	22,1	379,2	0,5	42,7	-	3,2	55,2	43,5	86,7	6,6				
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96				
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2				
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9				
338	Фрукты свежие	100	0,5		2,2	55,5	0,08	17,5		0,2	28,7	18	15,4	5,1				
Пр	Вода минеральная негаз.	500																
	<b>Всего:</b>	<b>815</b>	<b>26,1</b>	<b>25</b>	<b>105,4</b>	<b>686,2</b>	<b>7,73</b>	<b>77,9</b>	<b>24</b>	<b>4,1</b>	<b>139</b>	<b>227,8</b>	<b>246,5</b>	<b>14,9</b>				
	<b>Итого</b>		<b>44</b>	<b>49,7</b>	<b>173,1</b>	<b>1246,3</b>	<b>14,88</b>	<b>96,9</b>	<b>98,4</b>	<b>5,9</b>	<b>334,4</b>	<b>514,8</b>	<b>391,3</b>	<b>17,8</b>				

День: Понедельник 7-11. Неделя: Вторая

№ рецел.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>Завтрак -</b>																	
214	Омлет с морковью	110	11	15,4	4	244	0,08	0,8	256,4	0,6	82,6	187,4	22,6	2,2				
280	Фрикадельки мясные с соусом	90	7,1	17	18	226	0,01	0,05	3,9	-	8,9	31,1	9,1	0,4				
101	Капуста припущенная с маслом	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25				
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-				
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2				
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	7,5	0,9				
382	Какао с молоком	180	3,78	0,67	26	125	0,02	1,3	-	-	133,3	111,1	25,5	2,0				
	<b>Всего:</b>	<b>515</b>	<b>25,5</b>	<b>37,2</b>	<b>74,8</b>	<b>709,8</b>	<b>7,15</b>	<b>10,8</b>	<b>280,3</b>	<b>1,2</b>	<b>248,6</b>	<b>395,5</b>	<b>145,8</b>	<b>5,9</b>				
	<b>обед</b>																	
75	Икра свекольная	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25				
99	Суп овощной сметана т/о	205	8,0	3,9	20,7	153,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7				
282	Оладьи из пшена	60	10	13,5	8,1	196,8	0,02	0,1	7,8	-	17,8	62,3	18,3	0,8				
171	Каша пшеничная с маслом	150	1,4	2,4	2,5	59,5	0,01	-	20	-	26,1	85,5	13	0,4				
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96				
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2				
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	7,5	0,9				
338	Фрукты свежие	100	0,5		2,2	55,5	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1				
Пр	Вода минеральная негаз.	500																
	<b>Всего:</b>	<b>830</b>	<b>25,7</b>	<b>20,8</b>	<b>118,1</b>	<b>702,2</b>	<b>7,6</b>	<b>28,3</b>	<b>27,8</b>	<b>2,1</b>	<b>200</b>	<b>669,2</b>	<b>225,3</b>	<b>11,3</b>				
	<b>Итого</b>		<b>51,2</b>	<b>58</b>	<b>192,9</b>	<b>1412</b>	<b>14,75</b>	<b>39,1</b>	<b>308,1</b>	<b>3,3</b>	<b>448,6</b>	<b>1064,7</b>	<b>371,1</b>	<b>17,2</b>				

День : вторник 7-11

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)	Витамины(мг)							Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	<b>Завтрак -</b>																		
182	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом	220	6,1	10,7	42,9	294	0,06	1,17	58	-	190	138,1	30,1	0,5					
15	Сыр твердый	10	2,3	2,9	-	35,8	0,01	0,21	52	0,1	88	67	7	0,1					
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-					
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2					
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9					
377	Чай с лимоном	200/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13					
	<b>ВСЕГО</b>	<b>502</b>	<b>12,1</b>	<b>17,6</b>	<b>77,6</b>	<b>475,2</b>	<b>0,11</b>	<b>2,4</b>	<b>130</b>	<b>0,7</b>	<b>308,6</b>	<b>279,2</b>	<b>131</b>	<b>3,8</b>					
	<b>обед</b>																		
28	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25					
102	Суп картофельный с фасолью	200	6,58	3,3	19,84	177,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7					
228	Рыба в молоке	80	14,8	11,6	12,9	216	0,02	2,0	13,8	2,4	33	88,9	16,4	1,1					
144	Рагу овощное	150	2,1	6,9	15,3	136	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4					
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96					
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2					
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9					
338	Фрукты свежие	100	0,5		2,2	55,5	0,08	17,5		0,2	28,7	18	15,4	5,1					
Пр	Вода минеральная негаз.	500																	
	<b>Всего:</b>	<b>845</b>	<b>29,1</b>	<b>22,8</b>	<b>119,2</b>	<b>751,2</b>	<b>7,4</b>	<b>39,1</b>	<b>37,8</b>	<b>5,7</b>	<b>211,3</b>	<b>658,8</b>	<b>228,2</b>	<b>11,6</b>					
	<b>Итого</b>		<b>41,2</b>	<b>40,4</b>	<b>196,8</b>	<b>1281,9</b>	<b>7,51</b>	<b>41,5</b>	<b>167,8</b>	<b>6,4</b>	<b>519,9</b>	<b>938</b>	<b>359,2</b>	<b>15,4</b>					

4



День: среда 7-11. Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мл)					Минеральные вещества(мл)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>Завтрак -</b>																	
222	Пудинг из творога со сгущ. молоком	160	21,6	17,8	34,2	286	0,08	0,6	-	-	281	313,6	36,6	0,8				
377	Чай с лимоном	187	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13				
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-				
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2				
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	7,5	0,9				
338	Фрукты свежие	100	1,8	-	25,2	115,2	0,04	14	-	0,2	23	16	13,1	4,1				
	<b>всего</b>	<b>512</b>	<b>27,1</b>	<b>21,8</b>	<b>94,1</b>	<b>546,6</b>	<b>0,16</b>	<b>15,6</b>	<b>20</b>	<b>0,8</b>	<b>334,6</b>	<b>403,7</b>	<b>143,6</b>	<b>8,1</b>				
	<b>обед</b>																	
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25				
82	Борщ с капустой и сметаной т/о	205	2,1	5,8	14,1	218	0,06	12,3	-	2,9	41,3	63,6	31,4	1,4				
265	Плов мясной	200	20,9	21,4	32,9	407,8	0,05	0,4	12,9	-	29,6	103,7	30,4	1,1				
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96				
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2				
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	7,5	0,9				
338	Фрукты свежие	100	0,5		2,2	55,5	0,08	17,5		0,2	28,7	18	15,4	5,1				
Пр	Вода минеральная негаз.	500																
	<b>Всего:</b>	<b>820</b>	<b>28,7</b>	<b>28,2</b>	<b>118,2</b>	<b>847,1</b>	<b>7,2</b>	<b>22,2</b>	<b>12,9</b>	<b>3,6</b>	<b>99,3</b>	<b>277,7</b>	<b>183,4</b>	<b>4,82</b>				
	<b>Итого</b>		<b>55,8</b>	<b>50</b>	<b>212,3</b>	<b>1493,7</b>	<b>7,36</b>	<b>37,8</b>	<b>32,9</b>	<b>4,4</b>	<b>433,9</b>	<b>681,4</b>	<b>327</b>	<b>12,92</b>				

День: Четверг 7-11. Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>Завтрак -</b>																	
300	Суфле из кур	60	6,8	8,3	7,3	109,1	0,03	0,1	10,4	-	23,7	82,6	24,4	1,0				
204	Макароны с маслом	150	3,6	8,2	17,7	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5				
75	Икра морковная	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	8,5	15	7	0,25					
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-					
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2				
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	7,5	0,9				
378	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,6	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,6	132	20,3	2,4				
	<b>Всего:</b>	<b>525</b>	<b>17,6</b>	<b>23,2</b>	<b>81</b>	<b>553,2</b>	<b>7,13</b>	<b>10,4</b>	<b>90,4</b>	<b>0,6</b>	<b>218,2</b>	<b>291</b>	<b>143,</b>	<b>5,25</b>				
	<b>обед</b>																	
40	Салат из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	8,5	15	7	0,25					
76	Сельдь с луком	50	5,06	6,6	0,96	87	0,03	70	2,5	31,2	81,7	10,3	0,41					
103	Суп картофельный с рисом	200	3,2	3,4	20,6	141,9	0,1	9,9	-	1,2	35	81,2	32,7	1,3				
128	Картофельное пюре с маслом	150	2	1,3	12,7	73,3	0,8	2	20,6	0,1	27,6	51,4	17,8	0,6				
260	Гуляш мясной	80	11,6	13,3	2,2	176,8	0,01	0,5	-	17,4	123,3	17,6	2,5					
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96				
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2				
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	7,5					
Пр	Вода минеральная негаз.	500																
	<b>Всего:</b>	<b>795</b>	<b>22,5</b>	<b>19</b>	<b>106</b>	<b>613,3</b>	<b>7,97</b>	<b>21,9</b>	<b>20,6</b>	<b>2</b>	<b>108,4</b>	<b>366,3</b>	<b>189,</b>	<b>9,7</b>				
	<b>Итого</b>		<b>40,1</b>	<b>42,2</b>	<b>187</b>	<b>1166,5</b>	<b>15,1</b>	<b>32,3</b>	<b>111</b>	<b>2,6</b>	<b>326,6</b>	<b>657,3</b>	<b>333,</b>	<b>14,95</b>				

День: Пятница 7-11. Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)							Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	<b>Завтрак -</b>																			
283	Пудинг мясной	80	22	8,7	1	238,5	0,04	0,11	32,0	-	-	-	22,37	120	15	-	-	-		
139	Капуста тушеная	150	3,03	5,5	11,8	115,5	0,04	25,6	-	-	-	88	61	31,2	1,2	-	-	-		
338	Фрукты свежие	100	0,6	-	25,2	115,2	0,04	14	-	0,2	23	16	13,1	4,1	-	-	-	-		
377	Чай с лимоном	180/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13	-	-	-	-		
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2	-	-	-	-		
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	7,5	0,9	-	-	-	-		
	<b>ВСЕГО</b>	<b>572</b>	<b>29,3</b>	<b>14,6</b>	<b>72,1</b>	<b>581,8</b>	<b>7,2</b>	<b>49,4</b>	<b>32</b>	<b>0,7</b>	<b>171,3</b>	<b>284,6</b>	<b>160,2</b>	<b>10,1</b>						
	<b>обед</b>																			
55	Салат из свежлы с солеными огурцами	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	-	8,5	15	7	0,25	-	-	-		
98	Суп крестьянский со сметаной т/о	205	1,8	5,9	7,3	191,5	0,05	11,8	-	-	43,5	40,2	17,01	0,7	-	-	-	-		
229	Рыба тушеная с овощами	100	20,1	3,1	7,2	196	0,05	3,3	21,6	2,1	44,6	77,1	17,6	0,4	-	-	-	-		
304	Рис отварной	150	3,7	5,5	37,5	215,4	0,02	-	28	0,6	2,6	63	19,4	0,5	-	-	-	-		
388	Отвар шиповника	180	0,4	0,27	7,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53	-	-	-	-		
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7	41	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2	-	-	-	-		
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	7,5	0,9	-	-	-	-		
338	Фрукты свежие	100	0,5	-	2,2	55,5	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1	-	-	-	-		
Пр	Вода минеральная негаз.	500																		
	<b>Всего:</b>	<b>870</b>	<b>30,5</b>	<b>15,5</b>	<b>93,2</b>	<b>710,6</b>	<b>7,2</b>	<b>123,8</b>	<b>49,6</b>	<b>3,2</b>	<b>121</b>	<b>246,8</b>	<b>145,3</b>	<b>3,5</b>						
	<b>Итого</b>		<b>59,8</b>	<b>30,1</b>	<b>165,3</b>	<b>1292,4</b>	<b>14,4</b>	<b>173,2</b>	<b>81,6</b>	<b>3,9</b>	<b>292,3</b>	<b>531,4</b>	<b>305,5</b>	<b>13,6</b>						

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет

Дата	Наименование	Понед	Втор1	Среда	Четве	Пятн1	Понед2	Втор2	Сред2	Четв2	Пятн2	Среднее
Норм а 25%	Наименование продуктов	1		1	1							
2,4	Сыр	10	-	-	10	-	-	10	-	-	-	3
11	Крупы, бобовые	25	-	10	25	-	-	20	10	-	40	13
70	Овощи свежие	-	70		110	129	110			70	190	68
17	Мясо	-		-			63	-	-	-	100	16,3
9	Куры 1 кат, филе кур	-	-	-	-	57	-	-	-	38	-	9,5
75	Молоко	100	120	100	100	100	120	100	-	100	24	86
12,5	Творог	-	-	61	-	-	-	-	80	-	-	14
10	Яйцо грамм		40	4			60	4	4		5	11
46	Фрукты			120	120				120		120	48
4	Макаронные изделия									42		4,2
19,2	БЕЛКИ	12,1	33,2	17,6	14,3	17,9	25,5	12,1	27,1	17,6	29,3	20
19,7	ЖИРЫ	10,9	27,4	17,1	13,2	24,7	37,2	17,6	21,8	23,2	14,6	20,7
83,7	УГЛЕВОДЫ	75,3	65,9	72,9	90,5	67,7	74,8	77,6	94,1	81	72,1	77,2
587,5	ККАЛ	1293,2	1461,3	1378,7	14125,6	1246,3	1412	1281,9	1493,7	1166,5	1292,4	1385,4

Прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью

11 ( *одинадцать* ) листов  
цифрами

Должность *директор*

Подпись *С. В. Павицкая*

