

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СШ №18 города Евпатории  
Республики Крым



Ю.Адживилева

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП «Евпатория – Крым курорт»



С.В.Павицкая

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ (12 ЛЕТ И СТАРШЕ)

День: Понедельник 12 лет и старше

неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи, 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>																		
173	Каша овсяная молочная с маслом	260	6,1	4	40,6	318	0,2	2	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1					
15	Сыр твёрдый	15	5,6	7,2	-	53,7	0,03	0,5	130	0,3	220	167,5	17,5	0,5					
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-					
377	Чай с лимоном	207	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13					
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27					
Пр	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4					
	<b>ВСЕГО</b>	552	15	15,2	70,3	510,3	0,31	4,6	212	1,7	684,5	716,2	177,6	5,5					

Обед

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.	300	15,1	14,8	23,5	289,3	0,14	8,25	18	1,05	37,9	210,8	55,2	1,5					
262	Сердце в соусе	80	15,7	10,9	3,3	182	-	-	-	0,3	14,8	46,4	5,8	0,5					
302	Каша гречневая рассып	150	1,1	3,6	35,3	143	0,35	-	-	-	24,8	239,2	159,1	8,5					
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96					
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6					
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9					
Пр	Вода минеральная негаз.	500																	
	<b>Всего:</b>	870	41,4	31,9	169,5	912,5	7,6	17,7	18	2,6	115,1	641,6	354,9	13,2					
	<b>ИТОГО</b>		56,4	47,1	239,8	1422,8	7,9	22,3	230	4,3	799,6	1357,8	532,5	18,7					

## День: Вторник 12 лет и старше

Неделя: Первая

№ рецен туры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
1	Капуста тушеная	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	-	-	8,5	15	7	0,25				
210	Омлет натуральный	110	23,5	16,5	6,7	226,6	0,2	0,4	116	-	-	-	41,4	89,6	6,77	1,07				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	-	-	125,7	90	14	0,13				
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-	-	-				
Пр	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27						
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4						
386	йогурт	120	5,1	5,7	17,2	206,2	0,04	1,1	30	-	-	-	216	170,9	23	0,1				
	<b>Всего:</b>	<b>560</b>	<b>35,8</b>	<b>29</b>	<b>69</b>	<b>662,6</b>	<b>7,3</b>	<b>11,7</b>	<b>176</b>	<b>0,6</b>	<b>301,5</b>	<b>323,8</b>	<b>87</b>	<b>2,2</b>						

**Обед -**

136	Морковь припущенная	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	-	-	8,5	15	7	0,25				
84	Борщ с фасолью и сметаной т/о	255	2,6	7,2	17,5	271	0,06	12,3	-	2,8	41,3	63,6	31,4	1,4						
278	Тефтели мясные с соусом	110	10	6	23,5	192,	0,08	0,08	14,6	-	28,9	102,5	20,2	1,1						
204	Макаронны с маслом	150	3,6	8,2	17,7	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5						
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	196,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96						
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6						
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9						
Пр	Вода минеральная негаз.	500																		
	<b>Всего:</b>	<b>855</b>	<b>25,7</b>	<b>23</b>	<b>156,1</b>	<b>1015,3</b>	<b>7,3</b>	<b>39,5</b>	<b>74,6</b>	<b>4,3</b>	<b>148,6</b>	<b>340,1</b>	<b>212,3</b>	<b>10,8</b>						
	<b>ИТОГО</b>		<b>61,5</b>	<b>52</b>	<b>225,1</b>	<b>1677,9</b>	<b>14,6</b>	<b>51,2</b>	<b>250,6</b>	<b>4,9</b>	<b>450,1</b>	<b>663,9</b>	<b>299,3</b>	<b>13</b>						

День: Среда 12 лет и старше

неделя: Первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe													
<b>ЗАВТРАК</b>																											
223	Запеканка из творога со сгущ. молоком	210	21,6	18,1	37,1	308,8	0,05	0,09	58,6	-	-	-	-	121,1	159,2	21	1,5										
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-	-	-	-										
Пр	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27	-	-	-										
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4	-	-	-										
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	-	15,6	70,7	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1	-	-	-										
	<b>Всего:</b>	<b>570</b>	<b>77,8</b>	<b>28</b>	<b>87,2</b>	<b>616,3</b>	<b>0,61</b>	<b>20,2</b>	<b>118,6</b>	<b>0,8</b>	<b>401,4</b>	<b>396,4</b>	<b>109,6</b>	<b>7,5</b>													

Обед

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	255	3,2	7,7	23,1	175,9	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	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6	-	-	-
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	-	-	-
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96	-	-	-
Пр	Вода минеральная	500															
	<b>Всего:</b>	<b>845</b>	<b>30,8</b>	<b>29,8</b>	<b>160,3</b>	<b>946,9</b>	<b>7,4</b>	<b>35,9</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>123,6</b>	<b>331,6</b>	<b>203,5</b>	<b>26,4</b>			
	<b>ИТОГО</b>		<b>108,6</b>	<b>57,8</b>	<b>247,5</b>	<b>1563,2</b>	<b>8</b>	<b>56,1</b>	<b>158,6</b>	<b>6,8</b>	<b>525</b>	<b>728</b>	<b>313,1</b>	<b>33,9</b>			

День: Четверг 12 лет и старше

Неделя: первая

№ 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	Мг	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
173	Каша молочная 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	30	3,5	2,2	8,9	94	0,01	0,06	34,5	-	135	88,5	7,5	0,14					
377	Чай с лимоном	180/7	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	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4					
338	Фрукты свежие	140	0,6	-	15,6	70,7	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1					
	<b>Всего:</b>	<b>582</b>	<b>14,87</b>	<b>15,6</b>	<b>93,3</b>	<b>560,6</b>	<b>0,3</b>	<b>19,5</b>	<b>189,3</b>	<b>0,64</b>	<b>352,4</b>	<b>443,8</b>	<b>121,3</b>	<b>11</b>					

Обед

52	Салат из свеклы отварной	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25					
102	Суп картофельный с гороховый	250	8,2	16,6	24,8	222,4	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7					
281	Биточек мясной паровой	100	5,2	6,2	5,3	68,2	0,02	0,1	7,8	-	17,8	62,3	18,3	0,8					
128	Картофельное пюре с маслом	150	3	1,9	19	109,9	0,9	3	24,7	0,2	33,1	61,7	21,4	0,7					
388	Отвар шиповника	200	0,4	0,27	17,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53					
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6					
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9					
Пр	Вода минеральная негаз.	500																	
	<b>Всего:</b>	<b>860</b>	<b>25,1</b>	<b>26,3</b>	<b>126,5</b>	<b>585,1</b>	<b>8,2</b>	<b>183</b>	<b>35</b>	<b>2,5</b>	<b>210,6</b>	<b>700</b>	<b>211,5</b>	<b>6,9</b>					
	<b>ИТОГО</b>		<b>39,9</b>	<b>41,9</b>	<b>219,8</b>	<b>1145,7</b>	<b>8,5</b>	<b>202,5</b>	<b>224,3</b>	<b>3,1</b>	<b>563</b>	<b>1143,8</b>	<b>332,8</b>	<b>17,9</b>					

День: Пятница 12 лет и старше

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>																		
290	Филе куриное в соусе	100	9,4	20,8	35,5	272,7	0,05	0,3	13	-	29,6	103,2	30,5	1,2					
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	60	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	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27					
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4					
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>550</b>	<b>17,9</b>	<b>34,4</b>	<b>88,5</b>	<b>617,3</b>	<b>7,2</b>	<b>19,2</b>	<b>77</b>	<b>1,8</b>	<b>197,6</b>	<b>295,9</b>	<b>114,5</b>	<b>2,6</b>					

Обед

75	Икра морковная	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
101	Суп с гречневой крупой	250	2,4	3,4	15,1	107,1	0,09	8,2	-	-	26,7	55,9	22,8	0,87
259	Жаркое по - домашнему	220	23,2	26,6	27,7	474	0,5	42,7	-	3,2	55,2	43,5	86,7	6,6
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
ПР	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Вода минеральная негаз.	500												
	<b>Всего:</b>	<b>810</b>	<b>35,1</b>	<b>31,6</b>	<b>150,2</b>	<b>879,3</b>	<b>7,8</b>	<b>77,9</b>	<b>-</b>	<b>4,7</b>	<b>148,2</b>	<b>262,6</b>	<b>259,7</b>	<b>15,3</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>53</b>	<b>66</b>	<b>238,8</b>	<b>1496,6</b>	<b>15</b>	<b>97,1</b>	<b>77</b>	<b>6,5</b>	<b>345,8</b>	<b>558,4</b>	<b>374,2</b>	<b>17,9</b>

День: Понедельник 12 лет и старше

Неделя: Вторая

№ рецеп.	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>																			
214	Омлет с морковью	130	13	8,2	4,7	288,4	0,08	0,8	256,4	0,6	82,6	187,4	22,6	2,2						
101	Капуста припущенная с маслом	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25						
280	Фрикадельки мясные	100	7,1	17	18	226	0,01	0,05	3,9	-	8,9	31,1	9,1	0,4						
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-						
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27						
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4						
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,3	-	-	133,3	111,1	25,5	2,0						
	<b>Всего:</b>	<b>550</b>	<b>27,9</b>	<b>30,1</b>	<b>77,9</b>	<b>768,6</b>	<b>7,2</b>	<b>28,3</b>	<b>280,3</b>	<b>1,4</b>	<b>273,6</b>	<b>401,8</b>	<b>86,1</b>	<b>10,6</b>						

Обед

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	255	10	4,9	25,9	192,4	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7						
282	Оладьи из пшеницы	100	16,8	22,4	13,4	328	0,04	0,3	11,7	-	26,7	93,4	27,4	1,2						
171	Каша пшеничная с маслом	150	1,4	2,4	2,5	59,5	0,02	-	24	-	31,3	102,6	15,6	-						
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96						
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6						
ПР	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	7,5	0,9						
ПР	Вода минеральная негаз.	500																		
	<b>Всего:</b>	<b>845</b>	<b>37,7</b>	<b>31,3</b>	<b>149,2</b>	<b>878,1</b>	<b>7,3</b>	<b>11</b>	<b>35,7</b>	<b>2,5</b>	<b>194,6</b>	<b>734,2</b>	<b>234,8</b>	<b>6,6</b>						
	<b>ИТОГО</b>		<b>65,6</b>	<b>61,4</b>	<b>227,1</b>	<b>1646,7</b>	<b>14,5</b>	<b>39,3</b>	<b>316</b>	<b>3,9</b>	<b>468,2</b>	<b>1136</b>	<b>320,9</b>	<b>17,2</b>						

День : вторник 12 лет и старше

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	Мг	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
182	Каша молочная пшеничная с маслом	220	16,1	10,7	42,9	294	0,06	1,17	58	-	190	138,1	30,1	0,5					
15	Сыр твёрдый	15	3,4	4,3	-	53,7	0,03	0,5	130	0,3	220	167,5	17,5	0,5					
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-						
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27					
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4					
377	Чай с лимоном	207	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13					
	<b>ВСЕГО</b>	<b>502</b>	<b>23,6</b>	<b>19,1</b>	<b>80</b>	<b>507,5</b>	<b>0,16</b>	<b>2,67</b>	<b>308</b>	<b>1,1</b>	<b>458,9</b>	<b>444,8</b>	<b>109,9</b>	<b>4,8</b>					

Обед

28	Огурец консервированный	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
102	Суп картофельный с фасолью	250	8,2	4,1	24,8	22,4	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
228	Рыба в молоке	110	20,3	15,9	17,7	298	0,05	0,2	15,6	-	35,6	124,6	36,7	1,75
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 сухофруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
ПР	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
ПР	Вода минеральная негаз.	500												
	<b>Всего:</b>	<b>850</b>	<b>40,1</b>	<b>28,5</b>	<b>165,2</b>	<b>754,6</b>	<b>7,4</b>	<b>37,3</b>	<b>39,6</b>	<b>3,9</b>	<b>223,1</b>	<b>729,3</b>	<b>261,7</b>	<b>12,7</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>63,7</b>	<b>47,6</b>	<b>245,2</b>	<b>1262,1</b>	<b>7,56</b>	<b>39,9</b>	<b>347,6</b>	<b>5</b>	<b>682</b>	<b>1174</b>	<b>371,6</b>	<b>17,5</b>



День: среда 12 лет и старше

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 слив. молоком	210	28,3	44,5	44,9	376	0,1	0,9	-	-	561,3	627	73,2	1,1				
377	Чай с лимоном	180/7	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	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27				
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4				
338	Фрукты свежие	100	1,8	-	25,2	115,2	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1				
	<b>всего</b>	<b>557</b>	<b>34,2</b>	<b>48,6</b>	<b>107,2</b>	<b>651</b>	<b>0,3</b>	<b>21</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>841,6</b>	<b>864,2</b>	<b>161,8</b>	<b>7,1</b>				

Обед

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	255	2,7	7,2	17,5	271,2	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 сухофруктов	200	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
ПР	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
ПР	Вода минеральная негаз.	500												
	<b>Всего:</b>	<b>815</b>	<b>33,1</b>	<b>30,2</b>	<b>157,8</b>	<b>977,2</b>	<b>7,2</b>	<b>22,2</b>	<b>12,9</b>	<b>4,2</b>	<b>108,5</b>	<b>312,5</b>	<b>196,6</b>	<b>4,1</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>67,3</b>	<b>78,8</b>	<b>265</b>	<b>1628,2</b>	<b>7,5</b>	<b>43,2</b>	<b>72,9</b>	<b>5</b>	<b>950,1</b>	<b>1176,7</b>	<b>358,4</b>	<b>11,2</b>

День: Четверг 12 лет и старше

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мл)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
300	Суфле из кур	110	12,4	15,2	13,4	199,9	0,06	0,5	17,3	-	39,5	110,1	40,6	3	
204	Макаронны с маслом	150	3,6	8,2	9,4	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5	
75	Икра морковная	60	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	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27	
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4	
378	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,6	29,2	155,2	0,03	1,4	-	-	158,6	132	20,3	2,4	
	<b>Всего:</b>	<b>560</b>	<b>23,7</b>	<b>30,2</b>	<b>81,2</b>	<b>658,4</b>	<b>7,1</b>	<b>11,2</b>	<b>227</b>	<b>0,9</b>	<b>450,3</b>	<b>474,3</b>	<b>141,1</b>	<b>7,3</b>	

Обед

40	Салат из соленых огурцов	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
103	Суп картофельный с рисом	250	4	4	25,7	177,4	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 сухофруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
Пр	Вода минеральная негаз	500												
	<b>Всего:</b>	<b>830</b>	<b>27,1</b>	<b>20,2</b>	<b>148</b>	<b>725,7</b>	<b>8</b>	<b>91,9</b>	<b>23,1</b>	<b>2,6</b>	<b>138,8</b>	<b>482,8</b>	<b>213,2</b>	<b>7,5</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>51</b>	<b>50,4</b>	<b>229,2</b>	<b>1384,1</b>	<b>15,1</b>	<b>103,1</b>	<b>250</b>	<b>3,5</b>	<b>589,1</b>	<b>957,1</b>	<b>354,3</b>	<b>14,8</b>

День: Пятница 12 лет и старше

Неделя: Вторая

№ рецепт уры	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	1,36						
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	140	0,8	-	35,3	161,3	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1						
377	Чай с лимоном	180/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13						
Пр	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27						
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4						
	<b>ВСЕГО</b>	<b>607</b>	<b>29,9</b>	<b>47,7</b>	<b>84,6</b>	<b>642,3</b>	<b>7,2</b>	<b>52,9</b>	<b>32</b>	<b>0,7</b>	<b>173,3</b>	<b>274,9</b>	<b>126,1</b>	<b>10,7</b>						

Обед

55	Салат из свеклы с соевыми отруцями	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	8,5	15	7	0,25	
98	Суп крестьянский со сметаной т/о	255	2,3	7,3	9,1	238,2	0,05	11,8	-	43,5	40,2	17,01	0,7	
229	Рыба тушеная с овощами	110	22,1	3,41	7,9	215,6	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	0,03	-	33,6	0,8	3,1	75,6	23,3	0,6
388	Отвар шиповника	180	0,4	0,27	17,2	2,8	0,01	100	-	7,7	2,1	2,67	0,53	
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
Пр	Вода минеральная негаз.	500												
	<b>Всего:</b>	<b>855</b>	<b>36,8</b>	<b>17,8</b>	<b>131,9</b>	<b>853,8</b>	<b>7,22</b>	<b>123,8</b>	<b>55,2</b>	<b>4</b>	<b>130,7</b>	<b>294,2</b>	<b>162,4</b>	<b>4</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>66,7</b>	<b>65,5</b>	<b>216,5</b>	<b>1496,1</b>	<b>14,4</b>	<b>176,7</b>	<b>87,2</b>	<b>4,7</b>	<b>304</b>	<b>569,1</b>	<b>288,5</b>	<b>14,7</b>

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕ 12 лет

Норма	Наименование продуктов	Понед 1	Втор1	Сред1	Четве1	Пятн1	Понед2	Втор2	Сред2	Четв2	Пятн2	среднее
24	Субпродукты	133					90					22
9	Сыр	25			16			25		25		9
120	Фрукты свежие	31	164	140	147	140	164	147	140	-	147	122
47	Мясо		51		74	79	57		79	63	60	46,3
32	Куры 1 кат, филе кур			74		144				70		29
36	Творог			187					115			30
24	Яйцо грамм	4	80		40		80	40	10			25
54	Белки	56,4	61,5	108,6	39,9	53	65,6	63,7	67,3	51	66,7	63,3
55	Жиры	47,1*	52	57,8	41,9	66	61,4	47,6	78,8	50,4	65,5	56,7
230	Углеводы	239,8	225,1	247,5	219,8	238,8	227,1	245,2	265	229,2	216,5	235,4
1632	Ккал	1422,8	1677,9	1563,2	1145,7	1496,6	1646,7	1262,1	1628,2	1384,1	1496,1	1572,3

12

Прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью

12 (двенадцать) листов

цифрами

профессор

Должность директор

Подпись С.В. Павицкая

