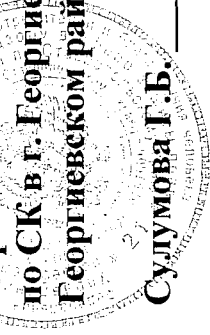


СОГЛАСОВАНО:

Зам. начальника ТО
Управления Роспотребнадзора
по СК в г. Георгиевске и
Георгиевском районе

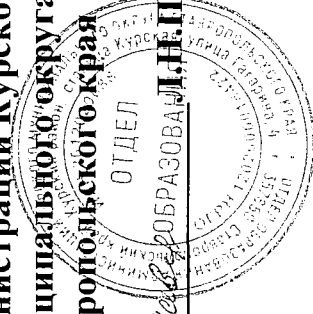
Сулумова Г.Б.



УТВЕРЖДАЮ:

Начальник отдела образования
администрации Курского
муниципального округа
Ставропольского края

Д.Н. Павлюшвили



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ
В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРИБЫВАНИЕМ В
ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ**

Ст.Курская

2023г. (июнь-август)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
																		С, мг	В12, мг		
Завтрак																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155	3.8	4.5	24.0	151.0	0.00	0.05	0.02	0.02	0.08	18.87	30.20	6.17	0.72	44.25	0.53	0.01	0.01	205	2012	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.93	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	209	2011	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И С МАСЛОМ	40	7.7	13.7	23.7	249.9	0.17	0.07	0.10	0.12	0.12	218.74	153.62	21.36	1.22	66.72	1.34	0.00	0.01	3	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.3	7.7	39.0	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	8.46	28.26	8.82	0.70	47.00	0.00	0.00	0.00	115	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	515	19.0	26.3	75.3	632.6	4.37	0.18	0.32	0.35	1.09	295.60	311.83	53.70	4.97	403.32	9.92	0.02	0.04			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	5.98	0.02	0.02	0.01	0.00	13.75	25.12	8.37	0.60	84.32	1.79	0.00	0.01		2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.8	4.2	13.1	97.7	5.36	0.05	0.04	0.16	0.00	41.32	55.98	21.23	0.95	388.63	3.52	0.00	0.02	96	2011	
ГЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3.4	5.6	22.8	155.4	11.06	0.13	0.13	0.04	0.08	37.36	89.54	31.00	1.26	812.90	9.00	0.00	0.04	321	2012	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	14.5	15.7	20.8	282.4	0.00	0.08	0.09	0.00	0.00	13.94	148.71	28.06	2.68	276.85	5.71	0.00	0.03	272	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5.0	0.5	57.2	253.4	0.00	0.11	0.04	0.00	0.00	15.12	72.90	29.16	2.16	111.00	3.36	0.00	0.01	114	2013	
ЧАЙ С ЛИМОННОМ И САХАРОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	42.39	13.23	1.05	70.50	0.00	0.00	0.00	115	2013	
Итого за прием пищи:	822	27.3	26.4	142.0	917.3	23.54	0.43	0.35	0.21	0.08	147.47	439.74	135.63	9.13	1 769.07	23.38	0.00	0.11			
Всего за день:		46.7	55.2	227.0	1 596.9	37.91	0.64	0.69	0.57	1.17	459.07	762.57	197.33	16.30	2 450.39	35.30	0.02	0.16			

2. ДЕНЬ.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевое вещество		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
																				С, мг
Завтрак																				
ОЛАДЬИ	150	12.8	18.0	79.2	0.00	0.16	0.08	0.07	0.29	34.22	110.41	19.46	1.29	164.51	2.92	0.04	0.02	449	2012	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2.9	3.4	22.2	0.40	0.02	0.15	0.02	0.02	122.80	87.60	13.60	0.08	146.00	2.80	0.00	0.01	490	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.5	0.3	28.6	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	7.56	36.45	14.58	1.08	55.50	1.68	0.00	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.3	7.7	39.0	0.03	0.02	0.00	0.00	8.46	28.26	8.82	0.70	47.00	0.00	0.00	0.00	115	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	440	19.7	22.0	152.8	886.1	0.40	0.26	0.27	0.09	178.04	270.72	60.46	4.15	1413.01	7.40	0.04	0.03			
II Завтрак																				
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	5.98	0.02	0.01	0.00	13.75	25.12	8.37	0.60	84.32	1.79	0.00	0.01		2008	
СУП-РАПША ДОМАШНЯЯ	250	2.9	4.8	14.4	112.9	0.60	0.04	0.05	0.24	0.19	23.57	36.36	8.59	68.77	2.10	0.01	0.01	106	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160	2.4	4.7	27.3	160.5	0.00	0.02	0.00	0.03	0.00	10.70	52.43	17.12	0.43	0.00	0.00	0.00	324	2008	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	26.5	34.5	0.0	416.1	1.08	0.08	0.20	0.10	0.00	21.60	222.89	24.30	2.16	291.00	9.00	0.03	0.18	312	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0.7	2.0	3.2	34.0	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	12.00	11.00	2.00	0.07	0.00	0.00	0.00	371	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5.0	0.5	57.2	253.4	0.00	0.11	0.04	0.00	0.00	15.12	72.90	29.16	2.16	111.00	3.36	0.00	0.01	114	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	42.39	13.23	1.05	70.50	0.00	0.00	115	2013	
Итого за прием пищи:	910	40.1	47.2	143.2	1158.7	9.66	0.33	0.33	0.39	116.43	467.09	106.77	8.03	625.59	16.25	0.04	0.21			
Всего за день:		61.3	69.7	316.9	2140.9	20.06	0.63	0.65	0.51	302.47	765.81	209.23	12.78	1386.60	23.65	0.08	0.24			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	С, мг	Р, мг	Mg, мг	Ca, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	155	6.4	6.4	31.0	207.0	0.11	0.00	0.04	0.00	105.00	163.00	33.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	6.1	8.8	29.6	222.6	0.11	0.08	0.09	0.08	141.00	116.45	21.45	1.36	69.45	1.68	0.00	0.01	3	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.5	0.3	28.6	126.7	0.00	0.05	0.02	0.00	7.56	36.45	14.58	1.08	55.50	1.68	0.00	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.3	7.7	39.0	0.00	0.03	0.02	0.00	8.46	28.26	8.82	0.70	47.00	0.00	0.00	0.00	115	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	455	16.5	15.8	111.9	655.3	1.11	0.27	0.13	0.08	267.02	352.76	81.85	6.14	171.95	3.36	0.00	0.01			
II Завтрак																				
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	0.03	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.02		2008	
Итого за прием пищи:	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	0.03	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.02			
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	15.05	0.04	0.02	0.10	8.43	15.65	12.04	0.60	174.58	1.20	0.00	0.00		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.8	12.7	113.4	8.54	0.06	0.06	0.23	52.21	51.89	25.75	1.27	368.41	5.65	0.00	0.03	82	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	165	5.9	5.1	33.8	205.6	0.00	0.06	0.00	0.00	4.24	38.76	7.42	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008	
ПОДЖАРКА	90	20.6	26.5	3.8	336.8	2.55	0.07	0.12	0.02	32.21	190.76	29.32	2.97	498.79	8.71	0.00	0.07	261	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.5	0.3	28.6	126.7	0.00	0.05	0.02	0.00	7.56	36.45	14.58	1.08	55.50	1.68	0.00	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	12.59	42.39	13.23	1.05	70.50	0.00	0.00	0.00	115	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/10/7	0.1	0.0	10.0	41.7	1.13	0.00	0.00	0.00	11.43	3.61	3.59	0.29	19.70	0.00	0.00	0.00	393	2012	
Итого за прием пищи:	822	33.8	38.2	102.8	897.1	27.27	0.32	0.24	0.35	128.77	378.91	105.93	8.11	1 187 48	17.24	0.00	0.10			
Всего за день:		51.2	54.2	222.8	1 595.4	88.38	0.63	0.39	0.49	429.79	754.07	200.78	14.55	1 566 43	22.60	0.00	0.13			

4 д.цш.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Сл, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Мg, мг			F, мг
Завтрак																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26.7	17.7	23.4	366.5	0.07	0.32	0.09	0.17	204.95	279.81	32.79	1.03	198.39	1.28	0.03	0.03	319	2013
МОЛОКО СТУЩЕННОЕ	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.01	0.08	0.01	0.01	61.40	43.90	6.80	0.04	73.00	1.40	0.00	0.01	490	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.5	0.3	28.6	126.7	0.00	0.02	0.00	0.00	7.56	36.45	14.58	1.08	55.50	1.68	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.3	7.7	39.0	0.00	0.02	0.00	0.00	8.46	28.26	8.82	0.70	47.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	420	32.1	20.0	85.9	657.8	0.49	0.44	0.10	0.18	287.37	396.32	66.99	3.85	373.89	4.36	0.03	0.04		
II Завтрак																			
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	0.02	0.01	0.00	13.75	25.12	8.37	0.60	84.32	1.79	0.00	0.01		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9.0	8.6	17.8	185.0	0.12	0.12	0.22	0.04	28.62	122.62	34.90	1.98	747.08	8.85	0.00	0.06	83	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3.3	6.9	22.4	165.9	0.13	0.12	0.05	0.11	37.33	88.55	30.51	1.24	799.63	8.88	0.00	0.04	434	2013
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	10.0	5.4	3.0	101.9	1.39	0.08	0.57	0.00	39.18	153.48	42.42	0.84	349.50	93.52	0.01	0.41	247	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.5	0.3	28.6	126.7	0.00	0.05	0.02	0.00	7.56	36.45	14.58	1.08	55.50	1.68	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.00	0.00	12.89	42.39	13.23	1.05	70.50	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
Итого за прием пищи:	830	27.5	21.9	112.9	761.4	0.45	0.38	0.85	0.15	146.13	472.61	148.01	7.79	2 106.43	114.72	0.01	0.52		
Всего за день:		60.0	42.2	208.6	1 466.2	0.84	0.84	0.96	0.33	449.50	879.93	223.00	13.84	2 758.32	121.08	0.04	0.57		

6 ДОН.

Прием пищи, наименование блюда	Макс. порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Питательная ценность										№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мр, мг	К, мг			Л, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	11.0	13.6	32.0	296.0	0.08	0.07	0.09	0.08	0.10	224.87	147.09	15.71	1.18	82.55	0.70	0.02	0.02	206	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.6	8.5	29.6	205.4	0.00	0.07	0.03	0.07	0.15	9.60	42.40	16.20	1.22	57.00	1.68	0.00	0.00	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	440	13.8	22.2	76.6	561.4	0.08	0.14	0.12	0.15	0.25	239.47	197.49	35.91	3.40	139.55	2.38	0.02	0.02		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	15.08	0.04	0.02	0.10	0.00	8.44	15.68	12.06	0.60	174.87	1.21	0.00	0.00		2008
ГОРОХОВЫЙ СУП	250	8.4	11.3	26.9	243.6	6.35	0.26	0.09	0.30	0.20	39.67	110.83	43.80	2.73	668.98	5.99	0.00	0.04		
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	23.9	30.8	24.3	470.7	12.20	0.21	0.24	0.42	0.00	41.89	258.92	53.84	3.19	1 004.62	14.76	0.03	0.20	309	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	42.39	13.23	1.05	70.50	0.00	0.00	0.00	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.5	0.3	28.6	126.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	7.56	36.45	14.58	1.08	55.50	1.68	0.00	0.00	114	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
Итого за прием пищи:	850	37.7	43.1	121.7	1 029.1	35.63	0.61	0.39	0.82	0.20	117.25	468.27	141.51	9.65	1 974.47	23.64	0.03	0.24		
Всего за день:		51.9	66.7	208.0	1 637.5	45.71	0.78	0.53	0.99	0.45	372.72	676.76	185.42	15.25	2 392.02	28.02	0.05	0.27		

В. Дюков

Продукт питания, наименование, торговая марка	Пищевые волокна		Жиры, г		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов			
	Гемцел, г	Жирод, г	С, мг	В1, мг			В2, мг	А, мг	Д, мкг	Сл, мг	Р, мг	Мр, мг	К, мг	К, мг			И, мг	Se, мг	F, мг
Завтрак																			
КАША МАННАЯ ВКУСНАЯ	5.5	6.2	28.6	193.0	1.00	0.06	0.00	0.04	0.00	99.00	95.00	16.00	1.00	0.00	0.00	0.00	184	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	5.5	9.9	16.9	179.3	0.12	0.05	0.07	0.10	0.09	155.95	109.67	15.22	0.86	47.55	0.96	0.00	0.01	3	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2.5	0.3	28.6	126.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	7.56	36.45	14.56	1.08	55.50	1.68	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1.3	0.3	7.7	39.0	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	8.46	28.26	8.82	0.70	47.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.56	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	14.9	16.6	96.7	599.6	2.26	0.19	0.12	0.14	0.09	284.26	274.48	59.20	4.07	174.92	2.64	0.00	0.01		
II Завтрак																			
БАНАН	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	0.5	0.1	1.5	8.4	5.98	0.02	0.02	0.01	0.00	13.75	25.12	8.37	0.60	84.32	1.79	0.00	0.01		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	3.7	4.9	25.1	159.5	4.60	0.10	0.05	0.21	0.04	26.94	54.99	20.49	0.87	350.78	3.65	0.01	0.04	85	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	5.9	5.4	37.9	223.7	0.00	0.07	0.03	0.02	0.09	32.52	46.09	11.50	1.08	70.25	0.83	0.01	0.01	309	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	8.4	6.9	8.8	131.3	0.16	0.09	0.07	0.00	0.00	47.09	138.23	33.39	1.23	243.94	63.26	0.01	0.26	234	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	0.7	1.9	3.0	37.1	0.02	0.01	0.01	0.01	0.00	12.59	9.18	1.76	0.07	18.36	1.19	0.00	0.00	354	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2.5	0.3	28.6	126.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	7.56	36.45	14.56	1.08	55.50	1.68	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	42.39	13.23	1.05	70.50	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	885	23.6	135.9	822.7	10.76	0.38	0.22	0.25	0.13	161.60	352.45	105.12	5.98	894.85	72.40	0.03	0.32		
Всего за день:	40.1	36.9	253.6	1518.2	23.02	0.61	0.39	0.42	0.22	453.86	654.93	206.32	10.65	1417.77	75.04	0.03	0.33		

1 Додат.

Место порции	Показатели пищевой ценности		Углеводы, г	Высшие жиры						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г		С, мг	II, мг	III, мг	IV, мг	V, мг	VI, мг	VII, мг	VIII, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг			K, мг	Na, мг
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	155	4.2	5.6	25.2	0.48	0.05	0.11	0.03	0.06	97.35	98.74	21.42	0.30	156.34	8.57	0.00	0.01	274	2013
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5.5	9.9	16.9	0.12	0.05	0.07	0.10	0.09	155.95	109.67	15.22	0.86	47.55	0.96	0.00	0.00	3	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.5	0.3	28.6	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	7.56	36.45	14.58	1.08	55.50	1.66	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.3	7.7	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	8.46	28.26	8.82	0.70	47.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	467	13.6	16.0	93.4	1.74	0.18	0.23	0.13	0.15	282.61	278.22	64.62	3.37	335.26	11.21	0.00	0.02		
II Завтрак																			
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	15.08	0.04	0.02	0.10	0.00	8.44	15.68	12.06	0.60	174.87	1.21	0.00	0.00		2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.9	2.8	19.0	6.00	0.09	0.00	0.20	0.00	22.00	54.00	21.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160	2.4	4.7	27.3	0.00	0.02	0.00	0.03	0.00	10.70	52.43	17.12	0.43	0.00	0.00	0.00	0.00	324	2008
ТЕФЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)	60	8.2	11.9	11.9	0.80	0.05	0.05	0.00	0.00	11.65	80.51	13.79	1.33	178.60	3.85	0.00	0.03	283	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.9	4.9	3.6	1.00	0.01	0.00	0.15	0.00	4.00	10.00	5.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.5	0.3	28.6	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	7.56	36.45	14.58	1.08	55.50	1.66	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	42.39	13.23	1.05	70.50	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
Итого за прием пищи:	840	20.7	25.2	132.2	24.88	0.31	0.11	0.48	0.00	84.04	295.46	100.78	6.59	479.47	6.74	0.00	0.03		
Всего за день:		34.7	41.6	235.4	36.62	0.52	0.36	0.62	0.15	382.65	584.68	173.40	12.16	1 090.73	19.95	0.00	0.06		

Итого:

Продажа пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал	Питательная			Макроэлементы						№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В, мг	М, мг	К, мг	Н, мг	Мг, мг	Р, мг	С, мг			Д, мг	К, мг	Л, мг	С, мг	М, мг	К, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10.6	17.5	2.0	208.0	0.00	0.06	0.00	0.20	0.00	84.00	182.00	14.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	214	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	5.98	0.02	0.02	0.01	0.00	13.75	25.12	8.37	0.60	84.32	1.79	0.00	0.01	0.00	2008	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.7	16.8	28.7	280.2	0.00	0.07	0.04	0.15	0.30	10.80	44.30	16.20	1.24	58.50	1.68	0.00	0.00	0.00	1	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.5	0.3	28.6	126.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	7.56	36.45	14.59	1.08	55.50	1.68	0.00	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.3	7.7	39.0	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	8.46	28.26	8.82	0.70	47.00	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/157	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	492	17.7	34.8	84.4	723.8	7.12	0.23	0.11	0.36	0.30	137.66	321.23	66.55	6.05	270.19	5.15	0.00	0.01	0.00		
II Завтрак																					
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	0.04	0.03	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.02	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	0.04	0.03	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.02	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	5.98	0.02	0.02	0.01	0.00	13.75	25.12	8.37	0.60	84.32	1.79	0.00	0.01	0.00	2008	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.9	5.1	9.0	89.8	12.61	0.07	0.05	0.21	0.00	48.14	44.45	21.83	1.03	326.48	3.80	0.00	0.03	0.00	88	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	26.5	29.6	27.7	483.0	14.44	0.20	0.22	0.03	0.00	46.15	291.43	62.32	4.61	1 413.61	17.58	0.00	0.11	0.00	259	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.5	0.3	28.6	126.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	7.56	36.45	14.58	1.08	55.50	1.68	0.00	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	42.99	13.23	1.05	70.50	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	3.3	3.3	24.1	139.7	0.16	0.04	0.14	0.02	0.02	122.41	94.73	20.70	0.39	169.22	2.80	0.00	0.01	0.00	512	2013
Итого за прием пищи:	850	36.5	38.6	102.5	906.0	33.19	0.42	0.47	0.27	0.02	250.70	534.57	141.03	8.76	2 119.63	27.65	0.00	0.16	0.00		
Всего за день:		55.2	73.7	195.1	1 672.9	100.31	0.69	0.61	0.64	0.32	422.56	878.80	220.58	15.11	2 586.82	34.80	0.00	0.19	0.00		

