



Утверждаю:
Генеральный директор АО «БЫТ»
И.С. Фролова

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12 лет и старше
ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
«Жемчужина Севера» АО «БЫТ»**

Составлено на основании санитарно-эпидемиологических правил и нормативов
СанПиН 2.3/2.4.3590-20
"САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ
ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"

г. Новодвинск 2024 год

		день №1																	
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн. Цен.	Витамины					Минералы							
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
№15	Сыр (порциями) в нарезке	20	7,00	8,80	0,00	61,00	0,02	0,13	128,00	2,98	5,22	26,40	174,00	10,50	50,00	0,30	0,00	0,00	0,00
№182	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Г"	230	9,84	12,97	39,47	196,32	0,04	0,20	56,23	1,75	5,60	25,16	101,29	12,26	168,38	0,11	0,02	0,01	0,56
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17
№14	Масло сливочное (порциями)	15	0,30	8,00	0,30	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№379	Кофейный напиток с молоком	220	3,80	3,80	14,20	129,85	0,04	0,11	131,90	2,12	0,40	98,00	128,80	20,00	174,40	0,60	0,00	0,00	0,00
Пром.	Груша	110	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	22,00	0,00	34,00	55,00	29,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,00	0,20
Итого за Завтрак		685	27,88	35,93	106,82	687,88	0,35	0,62	338,13	6,85	45,22	287,56	475,59	67,26	495,18	4,16	0,04	0,02	1,56
Пром.	Сок пакетированный	200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	24,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
Итого за Второй завтрак		200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	24,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
№94	Рассольник	330	2,30	7,09	15,83	208,40	0,11	0,09	91,88	0,00	9,70	86,17	46,89	34,49	89,93	1,25	0,00	0,00	0,49
№268	Котлета мясная (говядина)	110	10,70	13,00	12,30	193,44	0,06	0,11	16,59	3,07	0,09	50,95	39,93	19,63	37,60	1,92	0,02	0,01	0,32
№202	Макаронные изделия отварные	200	7,10	6,60	43,70	196,00	0,08	0,03	24,48	2,12	0,00	71,73	51,11	9,59	54,27	0,98	0,02	0,00	0,09
№331	Соус сметанный с томатом	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,01	0,00	48,45	0,01	0,81	42,58	12,77	3,67	7,16	0,15	0,02	0,00	0,07
№71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	110	0,70	0,10	3,60	15,00	0,00	0,00	25,00	0,00	2,80	19,00	26,00	13,00	24,00	0,30	0,00	0,00	0,50
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,02	35,17	118,08	2,11	4,31	0,08	0,00	0,00	0,00
Пром.	Батон нарезной	90	6,80	0,80	47,21	194,56	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	63,70	28,00	12,60	58,50	1,00	0,02	0,00	0,16
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	22,16	136,00	0,32	0,28	0,00	0,00	0,00	96,00	31,00	8,20	94,80	0,36	0,00	0,01	0,10
Итого за Обед		1130	33,10	28,99	167,30	1045,60	0,68	0,53	221,40	5,20	13,42	465,30	353,78	103,29	370,57	6,04	0,07	0,03	1,73
Пром.	Снежок 2.5%	235	6,08	5,63	24,30	182,13	0,07	0,19	59,50	3,07	2,03	56,00	182,25	13,75	171,50	0,23	0,00	0,01	0,45
№151	Котлета морковная	100	3,40	9,40	14,00	161,10	0,07	0,07	202,00	0,00	0,00	35,00	51,00	46,00	78,00	1,90	0,00	0,00	0,00
Пром.	Груша	110	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	22,00	0,00	34,00	55,00	29,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,00	0,20
Итого за Полдник		445	9,88	15,33	48,60	390,23	0,16	0,29	283,50	3,07	36,03	146,00	262,25	71,75	265,50	4,43	0,00	0,01	0,65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2460	71,86	80,45	342,92	2263,71	1,21	1,46	843,03	15,12	98,67	953,86	1115,62	250,30	1145,25	17,43	0,12	0,06	3,94

		день №2																		
№ рецептуры	Название блюда	Выход/ г	Б	Ж	У	Эн. Цен.	Витамины					Минералы								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
№15	Сыр (порциями) в нарезке	20	7,00	8,80	0,00	61,00	0,02	0,13	128,00	2,98	5,22	26,40	174,00	10,50	50,00	0,30	0,00	0,00	0,00	
№182	Каша жидкая молочная кукурузная	230	6,37	6,25	30,60	190,12	0,09	0,18	69,21	1,85	5,60	32,37	102,21	11,34	155,96	0,70	0,00	0,01	0,82	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05	
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17	
№14	Масло сливочное (порциями)	15	0,30	8,00	0,30	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
№378	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,60	50,90	0,01	0,07	6,90	0,00	0,30	81,35	123,48	9,92	146,33	0,78	0,00	0,01	0,00	
Пром.	Яблоко	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	25,00	0,00	7,50	78,00	26,00	9,00	11,00	1,50	0,00	0,00	1,28	
Итого за Завтрак		665	22,21	26,61	91,85	602,73	0,38	0,55	229,11	4,83	18,62	301,12	468,19	53,26	449,69	4,13	0,02	0,03	2,32	
Пром.	Сок пакетированный	200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	24,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	
Итого за Второй завтрак		200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	24,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	
№82	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	330	5,30	6,90	17,70	285,69	0,06	0,07	105,66	0,00	9,84	63,10	68,94	33,64	74,61	0,52	0,00	0,01	0,06	
№261	Печень, тушёная в соусе	130	7,50	14,00	8,00	194,28	0,05	0,13	124,17	1,98	4,89	89,47	70,49	21,37	31,24	2,89	0,02	0,01	0,05	
№128	Картофельное пюре	200	4,10	7,10	26,40	181,15	0,06	0,08	31,73	2,13	7,61	53,10	62,65	7,64	12,63	0,38	0,02	0,00	0,05	
№71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	110	0,70	0,10	3,60	15,00	0,00	0,00	25,00	0,00	2,80	19,00	26,00	13,00	24,00	0,30	0,00	0,00	0,50	
№348	Компот из плодов сушёных (курага)	200	1,00	0,10	15,60	86,90	0,01	0,03	79,96	0,00	0,32	35,20	100,50	18,27	25,40	0,58	0,00	0,00	0,00	
Пром.	Батон нарезной	90	6,80	0,80	47,21	194,56	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	63,70	28,00	12,60	58,50	1,00	0,02	0,00	0,16	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	22,16	136,00	0,32	0,28	0,00	0,00	0,00	96,00	31,00	8,20	94,80	0,36	0,00	0,01	0,10	
Итого за Обед		1120	29,40	29,70	140,67	1093,58	0,60	0,61	366,52	4,11	25,46	419,57	387,58	114,72	321,18	6,03	0,06	0,03	0,92	
№219	Сырники из творога	150	11,50	8,60	24,60	255,60	0,07	0,17	93,14	3,54	5,28	58,83	126,18	31,10	85,69	0,82	0,02	0,01	0,01	
Пром.	Сметана	15	0,80	6,00	1,00	61,80	0,01	0,04	63,00	1,85	0,10	36,30	38,60	2,70	20,00	0,06	0,00	0,00	0,07	
№376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	22,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	
Пром.	Яблоко	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	25,00	0,00	7,50	78,00	26,00	9,00	11,00	1,50	0,00	0,00	1,28	
Итого за Полдник		475	12,90	15,00	49,40	420,40	0,11	0,23	181,14	5,39	12,88	197,13	212,78	48,80	124,69	3,18	0,02	0,01	1,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2460	65,51	71,51	302,12	2256,71	1,11	1,41	776,77	14,33	60,96	972,82	1092,55	224,78	909,56	16,14	0,11	0,07	4,60	

		день №3																	
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн. Цен.	Витамины					Минералы							
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
№210	Омлет натуральный	200	12,90	24,00	4,30	125,63	0,09	0,24	143,72	4,58	3,40	40,11	156,00	12,33	70,22	0,79	0,02	0,01	0,05
Пром.	Горошек зеленый	60	1,70	0,10	3,50	22,10	0,05	0,02	18,00	0,00	2,40	49,30	20,56	10,96	32,36	0,37	0,00	0,01	0,00
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05
№14	Масло сливочное (порциями)	15	0,30	8,00	0,30	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№382	Какао с молоком	220	5,80	5,80	34,40	109,18	0,06	0,18	50,00	1,55	1,60	59,40	82,20	24,80	178,40	1,00	0,00	0,01	0,90
Пром.	Банан	110	1,10	0,30	20,20	101,00	0,03	0,07	13,00	0,00	5,70	78,00	6,00	17,00	22,00	0,26	0,00	0,00	0,40
Итого за Завтрак		695	28,34	40,26	105,25	611,62	0,46	0,66	224,72	6,13	13,10	309,81	307,26	77,59	389,38	3,27	0,04	0,03	1,57
Пром.	Сок пакетированный	200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	24,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
Итого за Второй завтрак		200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	24,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
№119	Суп с бобовыми (гороховый)	330	6,70	8,00	28,50	259,65	0,09	0,10	180,08	0,00	8,34	69,25	57,15	50,75	40,82	0,59	0,02	0,01	0,05
№234	Котлета рыбная (минтай)	110	14,60	8,90	7,50	156,70	0,11	0,12	189,28	2,21	3,28	99,93	73,17	67,23	180,83	1,26	0,00	0,01	0,08
№304	Рис отварной	200	4,80	6,40	48,60	260,63	0,04	0,03	24,48	2,12	0,00	62,07	42,20	31,45	96,76	0,66	0,02	0,01	0,25
№330	Соус сметанный	50	0,70	4,10	1,60	46,50	0,01	0,02	19,43	1,32	0,04	25,65	38,34	2,13	14,32	0,06	0,00	0,00	0,08
№71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	110	0,90	0,20	2,70	18,00	0,10	0,12	72,00	0,00	9,70	89,00	20,00	11,00	24,00	0,27	0,00	0,00	0,50
№350	Кисель из свежих ягод (смородина чёрная)	200	0,10	0,10	14,80	90,70	0,00	0,00	0,96	0,00	1,20	15,94	75,21	1,22	6,80	0,10	0,00	0,00	0,00
Пром.	Батон нарезной	90	6,80	0,80	47,21	194,56	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	63,70	28,00	12,60	58,50	1,00	0,02	0,00	0,16
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	22,16	136,00	0,32	0,28	0,00	0,00	0,00	96,00	31,00	8,20	94,80	0,36	0,00	0,01	0,10
Итого за Обед		1150	38,60	29,20	173,07	1162,74	0,77	0,69	486,23	5,65	22,56	521,54	365,07	184,58	516,83	4,30	0,06	0,03	1,22
№431	Булочка "Розовая"	60	4,80	1,68	28,16	197,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пром.	Кефир 2,5%	235	6,50	5,60	9,00	172,30	0,09	0,14	59,50	3,07	1,58	70,96	180,00	11,50	172,50	0,23	0,00	0,00	0,40
Пром.	Банан	110	1,10	0,30	20,20	101,00	0,03	0,07	13,00	0,00	5,70	78,00	15,00	17,00	22,00	0,26	0,00	0,00	0,40
Итого за Полдник		405	12,40	7,58	57,36	470,30	0,12	0,21	72,50	3,07	7,28	148,96	195,00	28,50	194,50	0,49	0,00	0,00	0,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2450	80,34	77,24	355,88	2384,66	1,37	1,58	783,45	14,85	46,94	1035,31	891,33	298,67	1114,71	10,86	0,10	0,06	3,60

		день №4																		
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн. Цен.	Витамины					Минералы								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
№223	Запеканка из творога	200	14,80	12,20	35,00	145,89	0,05	0,11	175,00	4,31	2,82	61,70	196,81	66,76	66,54	0,61	0,02	0,01	0,38	
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,70	0,90	5,60	32,70	0,01	0,04	4,70	0,00	0,10	36,50	60,70	3,40	51,90	0,02	0,02	0,00	0,55	
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05	
№14	Масло сливочное (порциями)	15	0,30	8,00	0,30	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
№377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,00	0,01	0,38	0,00	1,16	30,23	77,00	4,56	8,52	0,77	0,00	0,00	0,00	
Пром.	Яблоко	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	25,00	0,00	7,50	78,00	26,00	9,00	11,00	1,50	0,02	0,00	1,28	
Итого за Завтрак		625	22,94	23,66	99,85	507,20	0,32	0,33	205,08	4,31	11,58	289,43	403,01	96,22	224,36	3,75	0,08	0,02	2,50	
Пром.	Сок пакетированный	200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	24,00	8,00	14,00	2,80	0,02	0,00	0,00	
Итого за Второй завтрак		200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	24,00	8,00	14,00	2,80	0,02	0,00	0,00	
№83	Борщ с картофелем (свекольник) со сметаной	330	8,30	9,90	17,70	245,69	0,06	0,07	145,66	0,00	9,84	73,10	68,94	33,64	74,61	0,52	0,00	0,01	0,06	
№293	Филе куриное запечённое	110	11,30	3,20	10,00	126,50	0,05	0,05	4,73	0,00	0,47	71,64	34,73	48,04	77,79	1,03	0,02	0,01	0,07	
№204*	Рагу из овощей (1-й вариант)	200	3,80	10,00	18,20	147,80	0,05	0,05	222,46	1,52	13,21	99,73	94,39	38,32	93,65	1,35	0,02	0,01	0,17	
№71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	110	0,90	0,20	2,70	18,00	0,10	0,12	72,00	0,00	9,70	89,00	20,00	11,00	24,00	0,27	0,00	0,00	0,50	
№342	Компот из свежих плодов (клубника)	200	0,50	0,20	19,40	71,30	0,00	0,02	1,50	0,00	0,30	19,45	89,94	22,19	18,05	0,67	0,11	0,00	0,11	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	22,16	136,00	0,32	0,28	0,00	0,00	0,00	96,00	31,00	8,20	94,80	0,36	0,00	0,01	0,10	
Пром.	Батон нарезной	90	6,80	0,80	47,21	194,56	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	63,70	28,00	12,60	58,50	1,00	0,02	0,00	0,16	
Итого за Обед		1100	35,60	25,00	137,37	939,85	0,68	0,61	446,35	1,52	33,52	512,62	367,00	173,99	441,40	5,20	0,17	0,03	1,17	
№385	Молоко кипячёное	220	6,30	7,00	10,30	167,70	0,08	0,10	290,00	1,10	2,00	95,00	194,80	26,80	181,80	0,20	0,02	0,00	0,56	
Пром.	Сушка "Звёздочка"	60	3,00	3,75	19,29	153,30	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	
Пром.	Яблоко	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	25,00	0,00	7,50	78,00	26,00	9,00	11,00	1,50	0,02	0,00	1,28	
Итого за Полдник		390	9,70	11,15	39,39	368,00	0,11	0,12	315,00	1,10	9,50	173,00	220,80	35,80	192,80	1,70	0,04	0,00	1,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2315	69,24	60,01	296,81	1955,05	1,13	1,08	966,43	6,93	58,60	1030,05	1014,81	314,01	872,56	13,45	0,30	0,06	5,51	

день №5																				
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн. Цен.	Витамины					Минералы								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
№182	Каша вязкая молочная пшеничная	250	6,20	11,60	48,30	196,35	0,07	0,08	61,24	1,66	5,69	33,18	109,46	15,00	157,90	0,73	0,02	0,00	0,59	
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05	
№14	Масло сливочное (порциями)	15	0,30	8,00	0,30	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
№376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Пром.	Банан	110	1,10	0,30	20,20	101,00	0,03	0,07	13,00	0,00	5,70	78,00	15,00	17,00	22,00	0,26	0,00	0,00	0,40	
Итого за Завтрак		665	14,34	21,96	125,35	607,06	0,33	0,30	74,24	1,66	11,39	218,18	188,96	50,50	274,30	2,64	0,04	0,01	1,21	
Пром.	Сок пакетированный	200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	24,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	
Итого за Второй завтрак		200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	24,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	
№100*	Суп из овощей (№2)	330	4,10	10,60	24,40	193,50	0,06	0,06	189,26	2,06	7,05	69,66	41,62	45,01	61,14	0,43	0,00	0,00	0,07	
№370*	Биточки из рыбы с творогом запечённые (мин)	120	19,20	32,50	6,60	169,84	0,05	0,04	109,41	3,18	0,58	97,69	59,30	41,43	195,75	0,93	0,02	0,00	0,06	
№128	Картофельное пюре	200	4,10	7,10	26,40	181,15	0,06	0,08	31,73	2,13	7,61	53,10	62,65	7,64	12,63	0,38	0,02	0,00	0,05	
№52	Салат из отварной свёклы	110	1,41	8,01	4,26	80,80	0,04	0,06	2,00	0,00	8,41	79,50	70,34	33,76	64,50	1,82	0,00	0,01	0,07	
№348	Компот из плодов сушёных (курага)	200	1,00	0,10	15,60	86,90	0,01	0,03	79,96	0,00	0,32	35,20	100,50	18,27	25,40	0,58	0,00	0,00	0,00	
Пром.	Батон нарезной	90	6,80	0,80	47,21	194,56	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	63,70	28,00	12,60	58,50	1,00	0,02	0,00	0,16	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	22,16	136,00	0,32	0,28	0,00	0,00	0,00	96,00	31,00	8,20	94,80	0,36	0,00	0,01	0,10	
Итого за Обед		1110	40,61	59,81	146,63	1042,75	0,64	0,57	412,36	7,37	23,97	494,85	393,41	166,91	512,72	5,50	0,06	0,03	0,50	
Пром.	Печенье "Мария"	30	2,52	2,55	21,00	157,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Пром.	Бифидок 2.5%	235	7,65	5,00	11,00	188,20	0,08	0,07	54,00	0,00	1,40	58,00	126,00	12,00	188,00	0,20	0,00	0,00	0,00	
Пром.	Банан	110	1,10	0,30	20,20	101,00	0,03	0,07	13,00	0,00	5,70	78,00	15,00	17,00	22,00	0,26	0,00	0,00	0,40	
Итого за Полдник		375	11,27	7,85	52,20	446,20	0,11	0,14	67,00	0,00	7,10	136,00	141,00	29,00	210,00	0,46	0,00	0,00	0,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2350	67,22	89,82	344,38	2236,01	1,10	1,03	553,60	9,03	46,46	904,03	747,37	254,41	1011,02	11,40	0,10	0,04	2,11	

		день №6																	
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн. Цен.	Витамины					Минералы							
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
№211	Омлет с сыром	200	12,90	24,00	4,30	137,63	0,09	0,24	173,72	3,91	3,40	40,11	156,00	12,33	70,22	0,79	0,02	0,01	0,05
Пром.	Горошек зеленый	60	1,70	0,10	3,50	22,10	0,05	0,02	18,00	0,00	2,40	49,30	20,56	10,96	32,36	0,37	0,00	0,01	0,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17
№14	Масло сливочное (порциями)	15	0,30	8,00	0,30	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№379	Кофейный напиток с молоком	220	3,80	3,80	14,20	129,85	0,04	0,11	131,90	2,12	0,40	98,00	128,80	20,00	174,40	0,60	0,00	0,00	0,00
Пром.	Яблоко	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	25,00	0,00	7,50	78,00	26,00	9,00	11,00	1,50	0,00	0,00	1,28
Итого за Завтрак		695	25,64	38,36	74,65	590,29	0,44	0,54	348,62	6,03	13,70	348,41	373,86	64,79	374,38	4,11	0,04	0,03	2,13
Пром.	Сок пакетированный	200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	24,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
Итого за Второй завтрак		200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	24,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметане	330	7,60	13,20	8,90	201,50	0,06	0,07	145,66	0,00	8,84	63,10	28,94	33,64	24,61	1,52	0,00	0,01	0,06
№246	Гуляш из отварной говядины	130	14,20	3,38	11,96	192,00	0,06	0,07	16,59	0,07	0,09	20,95	29,93	19,63	37,60	1,92	0,02	0,01	0,32
№302	Каша гречневая рассыпчатая	200	2,00	10,00	30,00	271,38	0,05	0,11	0,00	1,85	3,00	39,70	104,90	25,90	54,00	0,50	0,00	0,00	0,00
№71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	110	0,70	0,10	3,60	15,00	0,00	0,00	25,00	0,00	2,80	19,00	26,00	13,00	24,00	0,30	0,00	0,00	0,50
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,02	35,17	118,08	2,11	4,31	0,08	0,00	0,00	0,00
Пром.	Батон нарезной	90	6,80	0,80	47,21	194,56	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	63,70	28,00	12,60	58,50	1,00	0,02	0,00	0,16
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	22,16	136,00	0,32	0,28	0,00	0,00	0,00	96,00	31,00	8,20	94,80	0,36	0,00	0,01	0,10
Итого за Обед		1120	35,80	28,18	143,63	1091,44	0,59	0,55	202,25	1,92	14,75	337,62	366,85	115,08	297,82	5,68	0,04	0,03	1,14
№238	Хлебцы рыбные	110	19,20	21,50	5,60	148,84	0,05	0,04	13,41	1,18	0,58	98,69	159,30	21,43	195,75	0,93	0,02	0,00	0,06
№326	Соус молочный	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,01	0,00	48,45	0,01	0,81	42,58	42,77	3,67	57,16	0,15	0,02	0,00	0,57
Пром.	Кефир 2,5%	235	6,50	5,60	9,00	172,30	0,09	0,14	59,50	3,07	1,58	70,96	180,00	11,50	172,50	0,23	0,00	0,00	0,40
Пром.	Яблоко	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	25,00	0,00	7,50	78,00	26,00	9,00	11,00	1,50	0,00	0,00	1,28
Итого за Полдник		485	27,10	28,20	27,10	389,34	0,18	0,20	146,36	4,26	10,47	290,23	408,07	45,60	436,41	2,81	0,04	0,01	2,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2500	89,54	94,94	265,58	2211,07	1,23	1,31	697,23	12,21	42,92	1031,26	1172,78	233,47	1122,61	15,40	0,12	0,07	5,58

день №7																					
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн. Цен.	Витамины						Минералы								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
№202	Макаронные изделия отварные	200	7,10	6,60	43,70	196,00	0,08	0,03	24,48	2,12	0,00	71,73	51,11	9,59	54,27	0,98	0,02	0,00	0,09		
№15	Сыр (порциями) натёртый	20	7,00	8,80	0,00	61,00	0,02	0,13	128,00	2,98	5,22	26,40	174,00	10,50	50,00	0,30	0,00	0,00	0,00		
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17		
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05		
№14	Масло сливочное (порциями)	15	0,30	8,00	0,30	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
№376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	22,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00		
Пром.	Банан	110	1,10	0,30	20,20	101,00	0,03	0,07	13,00	0,00	5,70	78,00	15,00	17,00	22,00	0,26	0,00	0,00	0,40		
Итого за Завтрак		635	22,24	25,76	120,75	667,71	0,36	0,38	165,48	5,10	10,92	283,13	304,61	55,59	220,67	3,19	0,04	0,01	0,71		
Пром.	Сок пакетированный	200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	24,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за Второй завтрак		200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	24,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00		
№104	Суп из овощей с фрикадельками мясными	330	8,10	10,60	24,40	193,50	0,06	0,17	189,26	0,06	7,05	68,66	41,62	5,01	61,14	0,43	0,00	0,00	0,07		
№261	Печень, тушёная в соусе	130	7,50	14,00	8,00	194,28	0,05	0,13	124,17	1,98	4,89	89,47	70,49	21,37	31,24	2,89	0,02	0,01	0,05		
№178	Пюре из картофеля и цветной капусты	200	6,20	5,20	20,10	149,00	0,06	0,17	41,73	2,12	6,61	53,10	62,65	7,64	12,63	0,38	0,02	0,00	0,05		
№71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	110	0,90	0,20	2,70	18,00	0,10	0,12	72,00	0,00	9,70	89,00	20,00	11,00	24,00	0,27	0,00	0,00	0,50		
№350	Кисель из свежих ягод (брусника)	200	0,10	0,10	14,80	90,70	0,00	0,00	0,96	0,00	1,20	15,94	75,21	1,22	6,80	0,10	0,00	0,00	0,00		
Пром.	Батон нарезной	90	6,80	0,80	47,21	194,56	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	63,70	28,00	12,60	58,50	1,00	0,02	0,00	0,16		
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	22,16	136,00	0,32	0,28	0,00	0,00	0,00	96,00	31,00	8,20	94,80	0,36	0,00	0,00	0,10		
Итого за Обед		1120	33,60	31,60	139,37	976,04	0,69	0,89	428,12	4,16	29,45	475,87	328,97	67,04	289,11	5,43	0,06	0,02	0,93		
№429*	Мясной хлебец диетический (говядина)	130	13,70	31,10	1,80	351,90	0,09	0,09	0,00	0,00	0,00	72,00	144,80	16,80	81,80	0,20	0,02	0,00	0,06		
№379	Кофейный напиток с молоком	220	3,80	3,80	14,20	129,85	0,04	0,11	131,90	2,12	0,40	98,00	128,80	20,00	174,40	0,60	0,00	0,00	0,58		
Пром.	Банан	110	1,10	0,30	20,20	101,00	0,03	0,07	13,00	0,00	5,70	78,00	15,00	17,00	22,00	0,26	0,00	0,00	0,40		
Итого за Полдник		460	18,60	35,20	36,20	582,75	0,16	0,27	144,90	2,12	6,10	248,00	288,60	53,80	278,20	1,06	0,02	0,00	1,04		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2415	75,44	92,76	316,52	2366,50	1,23	1,56	738,50	11,38	50,47	1062,00	946,18	184,43	801,98	12,48	0,12	0,03	2,68		

		день №8																	
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн. Цен.	Витамины						Минералы						
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
№15	Сыр (порциями) в нарезке	20	7,00	8,80	0,00	61,00	0,02	0,13	128,00	2,98	5,22	26,40	174,00	10,50	50,00	0,30	0,00	0,00	0,00
№182	Каша вязкая молочная пшённая	230	6,37	6,25	30,60	158,00	0,09	0,08	39,21	0,85	0,60	0,37	22,21	1,34	55,96	0,12	0,00	0,01	0,32
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17
№14	Масло сливочное (порциями)	15	0,30	8,00	0,30	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№378	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,60	50,90	0,01	0,07	6,90	0,00	0,30	81,35	123,48	9,92	146,33	0,78	0,00	0,01	0,00
Пром.	Яблоко	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	25,00	0,00	7,50	78,00	26,00	9,00	11,00	1,50	0,00	0,00	1,28
Итого за Завтрак		665	22,21	26,61	91,85	570,61	0,38	0,45	199,11	3,83	13,62	269,12	388,19	43,26	349,69	3,55	0,02	0,03	1,82
Пром.	Сок пакетированный	200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
Итого за Второй завтрак		200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
№82	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	330	5,30	6,90	17,70	285,69	0,06	0,07	105,66	0,00	9,84	63,10	68,94	33,64	74,61	0,52	0,00	0,01	0,06
№234	Котлета рыбная (минтай)	110	14,60	8,90	7,50	156,70	0,11	0,12	189,28	2,21	3,28	99,93	73,17	67,23	180,83	1,26	0,00	0,01	0,08
№304	Рис отварной	200	4,80	6,40	48,60	260,63	0,04	0,03	24,48	2,12	0,00	62,07	42,20	31,45	96,76	0,66	0,02	0,01	0,25
№330	Соус сметанный	50	0,70	4,10	1,60	46,50	0,01	0,02	19,43	1,32	0,04	25,65	38,34	2,13	14,32	0,06	0,00	0,00	0,08
№71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	110	0,70	0,10	3,60	15,00	0,00	0,00	25,00	0,00	2,80	19,00	26,00	13,00	24,00	0,30	0,00	0,00	0,50
№348	Компот из плодов сушёных (курага)	200	1,00	0,10	15,60	86,90	0,01	0,03	79,96	0,00	0,32	35,20	100,50	18,27	25,40	0,58	0,00	0,00	0,00
Пром.	Батон нарезной	90	6,80	0,80	47,21	194,56	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	63,70	28,00	12,60	58,50	1,00	0,02	0,00	0,16
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	22,16	136,00	0,32	0,28	0,00	0,00	0,00	96,00	31,00	8,20	94,80	0,36	0,00	0,01	0,10
Итого за Обед		1150	37,90	28,00	163,97	1181,98	0,65	0,57	443,81	5,65	16,28	464,65	408,15	186,52	569,22	4,74	0,04	0,04	1,23
№219	Сырники из творога	150	11,50	8,60	24,60	255,60	0,07	0,17	93,14	3,54	5,28	58,83	126,18	31,10	85,69	0,82	0,02	0,01	0,01
Пром.	Сметана	15	0,80	6,00	1,00	61,80	0,01	0,04	63,00	1,85	0,10	36,30	38,60	2,70	20,00	0,06	0,00	0,00	0,07
№376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	22,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00
Пром.	Яблоко	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	25,00	0,00	7,50	78,00	26,00	9,00	11,00	1,50	0,00	0,00	1,28
Итого за Полдник		475	12,90	15,00	49,40	420,40	0,11	0,23	181,14	5,39	12,88	197,13	212,78	48,80	124,69	3,18	0,02	0,01	1,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2490	74,01	69,81	325,42	2312,99	1,16	1,27	824,06	14,87	46,78	985,90	1023,12	286,58	1057,60	14,27	0,09	0,08	4,41

		день №9																	
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн. Цен.	Витамины					Минералы							
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
№210	Омлет натуральный	200	12,90	24,00	4,30	125,63	0,09	0,24	143,72	4,58	3,40	40,11	156,00	12,33	70,22	0,79	0,02	0,01	0,05
Пром.	Горошек зеленый	60	1,70	0,10	3,50	22,10	0,05	0,02	18,00	0,00	2,40	49,30	20,56	10,96	32,36	0,37	0,00	0,01	0,00
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05
№14	Масло сливочное (порциями)	15	0,30	8,00	0,30	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№382	Какао с молоком	220	5,80	5,80	34,40	109,18	0,06	0,18	50,00	1,55	1,60	59,40	82,20	24,80	178,40	1,00	0,00	0,01	0,90
Пром.	Банан	110	1,10	0,30	20,20	101,00	0,03	0,07	13,00	0,00	5,70	78,00	15,00	17,00	22,00	0,26	0,00	0,00	0,40
Итого за Завтрак		695	28,34	40,26	105,25	611,62	0,46	0,66	224,72	6,13	13,10	309,81	316,26	77,59	389,38	3,27	0,04	0,03	1,57
Пром.	Сок пакетированный	200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
Итого за Второй завтрак		200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
№119	Суп с бобовыми (гороховый)	330	6,70	8,00	28,50	259,65	0,09	0,10	180,08	0,00	8,34	69,25	57,15	50,75	40,82	0,59	0,02	0,01	0,05
№284	Запеканка картофельная с мясом	310	14,80	20,10	48,70	314,59	0,02	0,09	38,32	5,20	1,70	0,05	22,58	1,27	50,23	0,30	0,04	0,01	0,37
№331	Соус сметанный с томатом	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,01	0,00	48,45	0,01	0,81	42,58	12,77	3,67	7,16	0,15	0,02	0,00	0,07
№71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	110	0,90	0,20	2,70	18,00	0,10	0,12	72,00	0,00	9,70	89,00	20,00	11,00	24,00	0,27	0,00	0,00	0,50
№350	Кисель из свежих ягод (смородина чёрная)	200	0,10	0,10	14,80	90,70	0,00	0,00	0,96	0,00	1,20	15,94	75,21	1,22	6,80	0,10	0,00	0,00	0,00
Пром.	Батон нарезной	90	6,80	0,80	47,21	194,56	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	63,70	28,00	12,60	58,50	1,00	0,02	0,00	0,16
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	22,16	136,00	0,32	0,28	0,00	0,00	0,00	96,00	31,00	8,20	94,80	0,36	0,00	0,01	0,10
Итого за Обед		1130	34,30	30,60	166,77	1034,70	0,64	0,61	339,81	5,21	21,75	376,52	246,71	88,71	282,31	2,77	0,09	0,03	1,26
№437	Булочка "Янтарная"	60	4,80	1,68	28,16	250,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пром.	Снежок 2.5%	235	6,08	5,63	24,30	182,13	0,07	0,19	59,50	3,07	2,03	56,00	182,25	13,75	171,50	0,23	0,00	0,01	0,45
Пром.	Банан	110	1,10	0,30	20,20	101,00	0,03	0,07	13,00	0,00	5,70	78,00	15,00	17,00	22,00	0,26	0,00	0,00	0,40
Итого за Полдник		405	11,98	7,61	72,66	533,13	0,10	0,26	72,50	3,07	7,73	134,00	197,25	30,75	193,50	0,49	0,00	0,01	0,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2430	75,62	78,67	364,88	2319,45	1,22	1,55	637,03	14,41	46,58	875,33	774,22	205,05	879,19	9,33	0,13	0,06	3,68

		день №10																	
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн. Цен.	Витамины					Минералы							
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
№15	Сыр (порциями) в нарезке	20	7,00	8,80	0,00	61,00	0,02	0,13	128,00	2,98	5,22	26,40	174,00	10,50	50,00	0,30	0,00	0,00	0,00
№182	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Г"	230	9,84	12,97	39,47	196,32	0,04	0,20	56,23	1,75	5,60	25,16	101,29	12,26	168,38	0,11	0,02	0,01	0,56
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17
№14	Масло сливочное (порциями)	15	0,30	8,00	0,30	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№379	Кофейный напиток с молоком	220	3,80	3,80	14,20	129,85	0,04	0,11	131,90	2,12	0,40	98,00	128,80	20,00	174,40	0,60	0,00	0,00	0,00
Пром.	Груша	110	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	22,00	0,00	34,00	55,00	29,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,00	0,20
Итого за Завтрак		685	27,88	35,93	106,82	687,88	0,35	0,62	338,13	6,85	45,22	287,56	475,59	67,26	495,18	4,16	0,04	0,02	1,56
Пром.	Сок пакетированный	200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
Итого за Второй завтрак		200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	330	7,60	13,20	8,90	201,50	0,06	0,07	145,66	0,00	8,84	63,10	28,94	33,64	24,61	1,52	0,00	0,01	0,06
№261	Печень, тушёная в соусе	130	7,50	14,00	8,00	194,28	0,05	0,13	124,17	1,98	4,89	89,47	70,49	21,37	31,24	2,89	0,02	0,01	0,05
№202	Макаронные изделия отварные	200	7,10	6,60	43,70	196,00	0,08	0,03	24,48	2,12	0,00	71,73	51,11	9,59	54,27	0,98	0,02	0,00	0,09
№71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	110	0,70	0,10	3,60	15,00	0,00	0,00	25,00	0,00	2,80	19,00	26,00	13,00	24,00	0,30	0,00	0,00	0,50
Пром.	Батон нарезной	90	6,80	0,80	47,21	194,56	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	63,70	28,00	12,60	58,50	1,00	0,02	0,00	0,16
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	22,16	136,00	0,32	0,28	0,00	0,00	0,00	96,00	31,00	8,20	94,80	0,36	0,00	0,01	0,10
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,02	35,17	118,08	2,11	4,31	0,08	0,00	0,00	0,00
Итого за Обед		1120	34,20	35,40	153,37	1018,34	0,61	0,53	334,31	4,10	16,55	438,17	353,62	100,51	291,73	7,13	0,06	0,03	0,96
Пром.	Кефир 2,5%	235	6,50	5,60	9,00	172,30	0,09	0,14	59,50	3,07	1,58	70,96	180,00	11,50	172,50	0,23	0,00	0,00	0,40
№153	Котлета свекольная	100	3,80	9,00	25,20	196,50	0,04	0,10	30,00	0,10	1,20	0,80	13,80	2,30	58,70	0,30	0,07	0,40	0,30
Пром.	Груша	110	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	22,00	0,00	34,00	55,00	29,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,00	0,20
Итого за Полдник		445	10,70	14,90	44,50	415,80	0,15	0,27	111,50	3,17	36,78	126,76	222,80	25,80	247,20	2,83	0,07	0,40	0,90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2450	73,78	86,43	324,89	2262,02	1,13	1,44	783,94	14,12	102,55	907,49	1066,01	201,57	1048,11	16,92	0,17	0,45	3,42

		день №11																		
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн. Цен.	Витамины						Минералы							
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет. экв	В, мкг	С, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
№223	Запеканка из творога	200	14,80	12,20	35,00	145,89	0,05	0,11	175,00	4,31	2,82	61,70	196,81	66,76	66,54	0,61	0,02	0,01	0,38	
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,70	0,90	5,60	32,70	0,01	0,04	4,70	0,00	0,10	36,50	60,70	3,40	51,90	0,02	0,02	0,00	0,55	
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05	
№14	Масло сливочное (порциями)	15	0,30	8,00	0,30	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
№377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,00	0,01	0,38	0,00	1,16	30,23	77,00	4,56	8,52	0,77	0,00	0,00	0,00	
Пром.	Яблоко	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	25,00	0,00	7,50	78,00	26,00	9,00	11,00	1,50	0,00	0,00	1,28	
Итого за Завтрак		625	22,94	23,66	99,85	507,20	0,32	0,33	205,08	4,31	11,58	289,43	403,01	96,22	224,36	3,75	0,06	0,02	2,50	
Пром.	Сок пакетированный	200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	0,00	0,00	
Итого за Второй завтрак		200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	0,00	0,00	
№83	Борщ с картофелем (свекольник) со сметаной	330	8,30	9,90	17,70	245,69	0,06	0,07	145,66	0,00	9,84	73,10	68,94	33,64	74,61	0,52	0,00	0,01	0,06	
№293	Филе куриное запечённое	110	11,30	3,20	10,00	126,50	0,05	0,05	4,73	0,00	0,47	71,64	34,73	48,04	77,79	1,03	0,02	0,01	0,07	
№204*	Рагу из овощей (1-й вариант)	200	3,80	10,00	18,20	147,80	0,05	0,05	222,46	1,52	13,21	99,73	94,39	38,32	93,65	1,35	0,02	0,01	0,17	
№71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	110	0,90	0,20	2,70	18,00	0,10	0,12	72,00	0,00	9,70	89,00	20,00	11,00	24,00	0,27	0,00	0,00	0,50	
№342	Компот из свежих плодов (клубника)	200	0,50	0,20	19,40	71,30	0,00	0,02	1,50	0,00	0,30	19,45	89,94	22,19	18,05	0,67	0,11	0,00	0,11	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	22,16	136,00	0,32	0,28	0,00	0,00	0,00	96,00	31,00	8,20	94,80	0,36	0,00	0,01	0,10	
Пром.	Батон нарезной	90	6,80	0,80	47,21	194,56	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	63,70	28,00	12,60	58,50	1,00	0,02	0,00	0,16	
Итого за Обед		1100	35,60	25,00	137,37	939,85	0,68	0,61	446,35	1,52	33,52	512,62	367,00	173,99	441,40	5,20	0,17	0,03	1,17	
№414	Рулет из говядины (запечённый)	130	42,25	36,53	11,69	395,30	0,10	0,09	35,00	0,00	0,78	0,35	21,48	2,24	82,53	0,33	0,06	0,00	0,95	
№330	Соус сметанный	30	0,70	4,10	1,60	46,50	0,01	0,02	19,43	0,32	0,04	25,65	28,34	2,13	14,32	0,06	0,00	0,00	0,08	
Пром.	Кефир 2,5%	235	6,50	5,60	9,00	172,30	0,09	0,14	59,50	3,07	1,58	70,96	180,00	11,50	172,50	0,23	0,00	0,00	0,40	
Пром.	Яблоко	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	25,00	0,00	7,50	78,00	26,00	9,00	11,00	1,50	0,00	0,00	1,28	
Итого за Полдник		505	49,85	46,63	32,09	661,10	0,23	0,27	138,93	3,39	9,90	174,96	255,82	24,87	280,35	2,12	0,07	0,01	2,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2430	109,39	95,49	289,51	2248,15	1,25	1,23	790,36	9,22	59,00	1032,01	1039,83	303,08	960,11	13,87	0,31	0,06	6,38	

		день №12																		
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн. Цен.	Витамины						Минералы							
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
№174	Каша вязкая молочная из риса	250	6,20	11,60	48,30	186,35	0,07	0,08	31,24	0,66	0,69	0,18	29,46	1,00	57,90	0,73	0,01	0,00	0,09	
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05	
№14	Масло сливочное (порциями)	15	0,30	8,00	0,30	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
№376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	22,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	
Пром.	Банан	110	1,10	0,30	20,20	101,00	0,03	0,07	13,00	0,00	5,70	78,00	15,00	17,00	22,00	0,26	0,00	0,00	0,40	
Итого за Завтрак		665	14,34	21,96	125,35	597,06	0,33	0,30	44,24	0,66	6,39	185,18	108,96	36,50	174,30	2,64	0,03	0,01	0,71	
Пром.	Сок пакетированный	200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	
Итого за Второй завтрак		200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	
№111	Суп с макаронными изделиями	330	7,60	13,20	11,90	291,50	0,06	0,07	35,66	0,00	1,84	0,10	18,94	1,64	24,61	0,02	0,00	0,01	0,06	
№370*	Биточки из рыбы с творогом запечённые (мин)	120	19,20	32,50	6,60	169,84	0,05	0,04	109,41	3,18	0,58	97,69	59,30	41,43	195,75	0,93	0,02	0,00	0,06	
№128	Картофельное пюре	200	4,10	7,10	26,40	181,15	0,06	0,08	31,73	2,13	7,61	53,10	62,65	7,64	12,63	0,38	0,02	0,00	0,05	
№52	Салат из отварной свёклы	110	1,41	8,01	4,26	80,80	0,04	0,06	2,00	0,00	8,41	79,50	70,34	33,76	64,50	1,82	0,00	0,01	0,07	
№348	Компот из плодов сушёных (курага)	200	1,00	0,10	15,60	86,90	0,01	0,03	79,96	0,00	0,32	35,20	100,50	18,27	25,40	0,58	0,00	0,00	0,00	
Пром.	Батон нарезной	90	6,80	0,80	47,21	194,56	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	63,70	28,00	12,60	58,50	1,00	0,02	0,00	0,16	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	22,16	136,00	0,32	0,28	0,00	0,00	0,00	96,00	31,00	8,20	94,80	0,36	0,00	0,01	0,10	
Итого за Обед		1110	44,11	62,41	134,13	1140,75	0,64	0,58	258,76	5,31	18,76	425,29	370,73	123,54	476,19	5,09	0,06	0,03	0,50	
Пром.	Печенье "Мария"	30	2,52	2,55	21,00	157,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Пром.	Бифидок 2.5%	235	7,65	5,00	11,00	188,20	0,08	0,07	54,00	0,00	1,40	58,00	126,00	12,00	188,00	0,20	0,00	0,00	0,00	
Пром.	Банан	110	1,10	0,30	20,20	101,00	0,03	0,07	13,00	0,00	5,70	78,00	15,00	17,00	22,00	0,26	0,00	0,00	0,40	
Итого за Полдник		375	11,27	7,85	52,20	446,20	0,11	0,14	67,00	0,00	7,10	136,00	141,00	29,00	210,00	0,46	0,00	0,00	0,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2350	70,72	92,42	331,88	2324,01	1,10	1,04	370,00	5,97	36,25	801,47	634,69	197,04	874,49	10,99	0,09	0,04	1,60	

день №13																				
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн. Цен.	Витамины						Минералы							
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
№211	Омлет с сыром	200	12,90	24,00	4,30	137,63	0,09	0,24	173,72	3,91	3,40	40,11	156,00	12,33	70,22	0,79	0,02	0,01	0,05	
Пром.	Горошек зеленый	60	1,70	0,10	3,50	22,10	0,05	0,02	18,00	0,00	2,40	49,30	20,56	10,96	32,36	0,37	0,00	0,01	0,00	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05	
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17	
№14	Масло сливочное (порциями)	15	0,30	8,00	0,30	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
№379	Кофейный напиток с молоком	220	3,80	3,80	14,20	129,85	0,04	0,11	131,90	2,12	0,40	98,00	128,80	20,00	174,40	0,60	0,00	0,00	0,00	
Пром.	Яблоко	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	25,00	0,00	7,50	78,00	26,00	9,00	11,00	1,50	0,00	0,00	1,28	
Итого за Завтрак		695	25,64	38,36	74,65	590,29	0,44	0,54	348,62	6,03	13,70	348,41	373,86	64,79	374,38	4,11	0,04	0,03	2,13	
Пром.	Сок пакетированный	200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	
Итого за Второй завтрак		200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	
№94	Рассольник	330	2,30	7,09	15,83	208,40	0,11	0,09	91,88	0,00	9,70	86,17	46,89	34,49	89,93	1,25	0,00	0,00	0,49	
№261	Печень, тушёная в соусе	130	7,50	14,00	8,00	194,28	0,05	0,13	124,17	1,98	4,89	89,47	70,49	21,37	31,24	2,89	0,02	0,01	0,05	
№178	Пюре из картофеля и цветной капусты	200	6,20	5,20	20,10	149,00	0,06	0,17	41,73	2,12	6,61	53,10	62,65	7,64	12,63	0,38	0,02	0,00	0,05	
№71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	110	0,70	0,10	3,60	15,00	0,00	0,00	25,00	0,00	2,80	19,00	26,00	13,00	24,00	0,30	0,00	0,00	0,50	
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,02	35,17	118,08	2,11	4,31	0,08	0,00	0,00	0,00	
Пром.	Батон нарезной	90	6,80	0,80	47,21	194,56	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	63,70	28,00	12,60	58,50	1,00	0,02	0,00	0,16	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	22,16	136,00	0,32	0,28	0,00	0,00	0,00	96,00	31,00	8,20	94,80	0,36	0,00	0,01	0,10	
Итого за Обед		1120	28,00	27,89	136,70	978,24	0,64	0,69	297,78	4,10	24,02	442,61	383,11	99,41	315,41	6,26	0,06	0,02	1,35	
№385	Молоко кипячёное	220	6,30	7,00	10,30	167,70	0,08	0,10	290,00	1,10	2,00	95,00	194,80	26,80	181,80	0,20	0,02	0,00	0,56	
Пром.	Сушка "Звёздочка"	60	3,00	3,75	19,29	153,30	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	
Пром.	Яблоко	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	25,00	0,00	7,50	78,00	26,00	9,00	11,00	1,50	0,00	0,00	1,28	
Итого за Полдник		390	9,70	11,15	39,39	368,00	0,11	0,12	315,00	1,10	9,50	173,00	220,80	35,80	192,80	1,70	0,02	0,00	1,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2405	64,34	77,60	270,94	2076,53	1,21	1,37	961,40	11,23	51,22	1019,02	991,77	208,00	896,59	14,87	0,12	0,06	5,32	

день №14																				
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн. Цен.	Витамины					Минералы								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
№202	Макаронные изделия отварные	200	7,10	6,60	43,70	196,00	0,08	0,03	24,48	2,12	0,00	71,73	51,11	9,59	54,27	0,98	0,02	0,00	0,09	
№15	Сыр (порциями) натёртый	20	7,00	8,80	0,00	61,00	0,02	0,13	128,00	2,98	5,22	26,40	174,00	10,50	50,00	0,30	0,00	0,00	0,00	
Пром.	Батон нарезной	60	4,50	1,70	31,47	110,71	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	35,00	22,00	8,40	39,00	0,67	0,02	0,01	0,17	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,08	68,00	0,16	0,14	0,00	0,00	0,00	48,00	20,50	4,10	47,40	0,18	0,00	0,00	0,05	
№14	Масло сливочное (порциями)	15	0,30	8,00	0,30	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
№376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	22,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	
Пром.	Банан	110	1,10	0,30	20,20	101,00	0,03	0,07	13,00	0,00	5,70	78,00	15,00	17,00	22,00	0,26	0,00	0,00	0,40	
Итого за Завтрак		635	22,24	25,76	120,75	667,71	0,36	0,38	165,48	5,10	10,92	283,13	304,61	55,59	220,67	3,19	0,04	0,01	0,71	
Пром.	Сок пакетированный	200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	
Итого за Второй завтрак		200	1,00	0,20	20,20	140,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	55,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	
№59*	Суп из цветной капусты	330	8,30	9,90	17,70	295,69	0,06	0,07	45,66	0,00	1,84	0,10	18,94	1,64	74,61	0,02	0,00	0,01	0,06	
№246	Гуляш из отварной говядины	130	14,20	3,38	11,96	192,00	0,06	0,07	16,59	0,07	0,09	20,95	29,93	19,63	37,60	1,92	0,01	0,01	0,32	
№302	Каша гречневая рассыпчатая	200	2,00	10,00	30,00	271,38	0,05	0,11	0,00	1,85	3,00	39,70	104,90	25,90	54,00	0,50	0,00	0,00	0,00	
№71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	110	0,90	0,20	2,70	18,00	0,10	0,12	72,00	0,00	9,70	89,00	20,00	11,00	24,00	0,27	0,00	0,00	0,50	
№350	Кисель из свежих ягод (брусника)	200	0,10	0,10	14,80	90,70	0,00	0,00	0,96	0,00	1,20	15,94	75,21	1,22	6,80	0,10	0,00	0,00	0,00	
Пром.	Батон нарезной	90	6,80	0,80	47,21	194,56	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	63,70	28,00	12,60	58,50	1,00	0,02	0,00	0,16	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	22,16	136,00	0,32	0,28	0,00	0,00	0,00	96,00	31,00	8,20	94,80	0,36	0,00	0,01	0,10	
Итого за Обед		1120	36,30	25,08	146,53	1198,33	0,69	0,67	135,21	1,92	15,83	325,39	307,98	80,19	350,31	4,17	0,03	0,03	1,14	
№238	Хлебцы рыбные	110	19,20	21,50	5,60	148,84	0,05	0,04	13,41	1,18	0,58	98,69	159,30	21,43	195,75	0,93	0,02	0,00	0,06	
№326	Соус молочный	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,01	0,00	48,45	0,01	0,81	42,58	42,77	3,67	57,16	0,15	0,02	0,00	0,57	
№379	Кофейный напиток с молоком	220	3,80	3,80	14,20	129,85	0,04	0,11	131,90	2,12	0,40	98,00	128,80	20,00	174,40	0,60	0,00	0,00	0,58	
Пром.	Банан	110	1,10	0,30	20,20	101,00	0,03	0,07	13,00	0,00	5,70	78,00	15,00	17,00	22,00	0,26	0,00	0,00	0,40	
Итого за Полдник		470	25,10	26,30	42,70	400,89	0,13	0,22	206,76	3,31	7,49	317,27	345,87	62,10	449,31	1,94	0,03	0,01	1,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2425	84,64	77,34	330,18	2406,93	1,20	1,29	507,45	10,33	38,24	980,79	972,46	205,88	1034,29	12,10	0,10	0,05	3,46	

Итоговые данные	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность
	с 12 лет и старше	с 12 лет и старше	с 12 лет и старше	с 12 лет и старше
Итого за весь период (14 дней)	1071,65	1144,49	4461,91	31501,29
Среднее значение за период (14 дней)	77	82	319	2250

Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
	с 12 лет	с 12 лет	с 11 лет
Среднее значение за сутки	3,4%	3,6%	14,2%

Начальник лагеря  /А.В. Кузьминская

Заведующий производством  /О.А. Попова