

«Согласовано»
на заседании Управляющего совета

Протокол № 3 от 30 марта 2024 г.

«Утверждено»

приказом от

Директор _____ Дергилева О.Ю.

**Двенадцатидневное меню для организации питания детей, посещающих
летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием
МКОУ «Солнцевская СОШ им Героя Советского Союза Королькова И.И.»
Солнцевского района Курской области в 2024г.**

Пояснительная записка

Лагерь с дневным пребыванием детей, организованный на базе МКОУ «Солнцевская СОШ им Героя Советского Союза Королькова И.И.» Солнцевского района Курской области, рассчитан на 15 детей. Дневная норма питания 210,00 рублей. Питание организовано в школьной столовой по утвержденному циклическому (12-дневному) сбалансированному меню, согласно которому осуществляется двухразовое питание с достаточным количеством свежих фруктов, овощей. Рацион питания предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для питания детей в течение дня, на основании физиологических потребностей в пищевых веществах и рекомендуемого набора продуктов в зависимости от возраста детей. В меню соблюдены требования санитарных правил (сан пин2.4.4.2599-10) по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности. Организация горячего питания предполагает обязательное использование в каждый прием пищи первого, второго и третьего блюда (полный обед), второго и третьего блюда (горячий завтрак).

завтрак состоит из закуски, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закуски на завтрак используются сыр, салат, порционные овощи, салаты из свежих овощей и фруктов, колбасные изделия (ограниченно) и т.п. Завтрак обязательно должен содержать горячее блюдо - мясное, рыбное, творожное, яичное, крупяное (молочно-крупяное). На завтрак широко используются молочные каши, в том числе с овощами и фруктами. В качестве горячих напитков на завтрак используются какао-напиток с молоком, кофейный напиток с молоком, чай, чай с лимоном, чай с молоком и т.п.

обед состоит из первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно включается горячее первое блюдо, второе - мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным). На третье предусматривается напиток (сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов). В обед в качестве первых блюд

используются самые разнообразные заправочные супы (щи, борщи, супы с картофелем, крупами, бобовыми, макаронными изделиями), кроме острых. Можно использовать бульоны - куриный, мясной, рыбный - готовить из них супы, заправленные овощами, крупами, клецками, фрикадельками. В качестве вторых блюд используют припущенную или отварную рыбу, тушеное или отварное мясо, тушеные овощи с мясом. Широко используются рыбные, мясные, мясоовощные, мясо крупяные, рубленые кулинарные изделия, на гарниры предусматривают картофель, различные овощи, крупы и макаронные изделия.

производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами. В меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей школьного возраста. Для обеспечения физиологической потребности в витаминах проводится с-витаминизация третьих блюд обеденного рациона.

Используется йодированный пшеничный хлеб. О проводимых мероприятиях по профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности проинформированы родители учащихся.

1 ДЕНЬ

СБОРНИК РЕЦЕПТУР	№ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ	ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ,	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
				БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		В1, МГ	С, МГ	А, МГ	Е, МГ	СА, МГ	MG, МГ	Р, МГ	FE, МГ
ЗАВТРАК															
2008	14	Курица отварная	80	5,65	10,45	0	152,93	0,01	0	0,05	0,11	130,51	5,45	74,15	0,15
2008	31	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5,37	4,49	28,32	161,36	0,1	0,7	0,1	0,8	143,1	19,4	114,3	0,4
К/К	25	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,26	0	15,29	59,37	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
К/К	К/К	БАТОН	55	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
К/К	К/К	ЯБЛОКО	100	0,8	0,0	24,5	92	0	5	0	0,4	19	12	16	2
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				15,88	16,44	93,81	596,66	0,21	5,7	0,15	1,31	308,3	44,7	237	3,05
ОБЕД															
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,7	3,1	2,3	39,7	0	9,1	0	1,4	20,9	12,7	38,3	0,9
2008	5	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	24,9	19,97	5	187,5	0	10,6	0,3	0,5	58,3	32,6	110,5	1,9
2008	12	Курица запеченая	85	10,1	15,8	14,8	164,5	0	0	0	2,9	14,2	24,7	154,6	2,5
2008	125	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	200	4	9,3	26,1	203,7	0,2	12,2	0,9	0,5	56,1	45,1	111,7	1,7
2008	442	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,44	0,02	29,8	125,4	0	34,4	0	1,6	160	140	80	1,6
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				45,14	48,69	103,4	843,2	0,3	67,4	0,4	8,1	330,5	260,6	557,2	10,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				61,02	65,13	197,21	1439,86	0,51	73,1	0,55	9,41	638,8	305,3	794,2	13,85

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1
------	-----	--------------	----	-----	-----	-----	----	------	---	-----	-----	----	---	----	---

2008	32	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200	6,7	8,4	24,9	210,1	0,2	0,7	0,1	1,0	150,5	44,5	168,9	1,0
2008	26	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,79	3,20	25,81	142,22	0,04	1	0,01	0	120,88	13,99	89,91	1
К/К	К/К	БАТОН	55	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
К/К	К/К	ГРУША СВЕЖАЯ	100	1,00	0,00	28,25	105,0								
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				20,39	17,7	104,96	651,32	0,47	21,7	0,21	2,5	329,5	82,4	372,1	6,6
ОБЕД															
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,1	5,1	3,6	66,8	0	58,3	0,2	2,5	20,1	15,4	21,8	0,8
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИЦЕЙ	200	3,0	4,4	20,2	132,5	0,1	6,4	0,4	0,5	30,6	25,9	62,8	1,2
2008	16	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100	12,38	13,83	21,63	197,97	0,1	1	0,1	2,8	31,2	24,6	219,1	2,1
2008	326	РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,4	8,5	35,9	184,1	0	0	0	0,4	14,1	23,8	70,1	0,5
К/К	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,0	16,6	78	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				24,88	32,33	123,33	781,77	0,32	69,7	0,7	7,7	120,8	433,6	440	9,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				45,27	50,03	228,29	1433,09	0,79	91,4	0,91	10,2	450,3	516	812,1	16,4
3 ДЕНЬ															

ЗАВТРАК

2008	1	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	3,51	3,5	0	50,89	0	0	0	0,1	7,6	6,6	37,6	0,4
2008	30	КАША «ДРУЖБА»	200	6,3	9,0	24,1	279,0	0,1	0,9	0,1	0,5	179,9	28,8	152,2	0,5
2008	27	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1
К/К	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				15,11	15,3	72,2	567,89	0,22	1,9	0,11	0,6	258	48,9	267,3	2,4

ОБЕД

2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,1	5,1	4,4	70,3	0	19,8	0,1	2,4	16,1	17	30,3	0,9
2008	7	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,5	5,0	9,2	152,3	0	8,9	0,2	2,2	33,9	18,3	37,3	0,9
2008	278	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ СВИНИНЫ	90	10,96	15,22	6,49	131	0,04	3	0,04	1,8	14	12	73	1
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,27	5,44	39,62	224,78	0,03	0	0,03	0,3	11,03	26,06	78,2	0,
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С»	200	0,44	0,02	29,76	125,40	0	0,3	0	0	29,2	26,9	20,2	0,7
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				25,27	31,28	114,87	833,18	0,34	44,2	1,24	9,44	160,1	130,7	324,7	7,6

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:

40,38 46,58 187,07 1401,07 0,56 46,1 1,35 10,04 418,1 179,6 592 10

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

2008	14	Курица отварная)	80	5,65	10,45	0	152,93	0,01	0	0,05	0,11	130,51	5,45	74,15	0,15
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,0	9,33	31,63	243,05	0,2	0,7	0,1	0,9	145,4	36,2	153,8	0,8
2008	25	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15	0,26	0	15,29	59,37	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
К/К	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5

ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				16,71	21,28	72,62	586,35	0,31	0,7	0,15	1,0	294,1	50,3	264,6	1,55
ОБЕД															
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,7	3,1	2,3	39,7	0	9,1	0	1,4	20,9	12,7	38,3	0,9
2008	5	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И	200	24,59	20,97	15,3	187,50	0	10,6	0,3	0,5	58,3	32,6	110,5	1,9
2008	34	ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	250	23,3	23,7	54,3	339,8	0,09	2	0,04	0,3	14	18,5	74	1
2008	35	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ «С»	200	0,2	0,2	21,3	87,8	0	1,6	0	0,3	13,1	4,4	4	0,8
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				52,79	48,47	118,6	777,2	0,19	23,3	0,34	3,8	117,1	79,6	279	7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				69,5	69,75	191,22	1363,55	0,5	24	0,49	4,8	476,2	175,9	745,6	8,55
5 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
2008	12	Запеканка	40	5,6	12,2	0,2	100,4	0,10	0	0	0,2	18	10	81	1
2008	31	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,2	7,1	27,1	213,8	0,1	0,7	0,1	0,8	143,1	19,4	114,3	0,4
2008	41	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,26	0,0	15,29	59,37	0	3	0	0	8	5	10	1
К/К	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				15,86	20,8	68,29	504,57	0,3	4	0,1	1	178,6	40,9	237,8	2,9
ОБЕД															
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ С МАСЛОМ	100	1,1	3,1	3,1	45,2	0	23,3	0	1,4	41,6	12,3	38,3	0,9
2008	8	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/30	6,7	4,0	12,8	252,8	0,1	20,1	0,6	0,7	74,4	38,3	104,9	2,1
1996	15	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	90	9,75	10,81	13,68	236,49	0	0,8	0	2,8	11,0	10,7	75,5	1,1
2008	19	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,3	6,5	46,6	231,5	0,1	0	0,1	1,6	12,3	9,8	54,3	1,3

2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1	0,0	16,6	78	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				25,85	24,91	118,18	966,39	0,32	48,2	0,7	8	164,1	90,5	339,2	10,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				41,71	45,71	186,47	1470,96	0,62	52,2	0,8	9	342,7	131,4	577	13,5
6 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
2008	1	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	3,41	4,4	0	53,89	0,01	0	0,05	0,11	130,51	5,45	74,15	0,15
2008	27	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1
2008	30	КАША «ДРУЖБА»	200	6,3	15,0	24,1	279,0	0,1	0,9	0,1	0,5	179,9	28,8	152,2	0,5
К/К	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
К/К	К/К	БАНАН	100	2,3	0,8	31,5	96	0,1	15	0	0	12	63	42	0,9
				17,31	23	103,7	666,89	0,31	15,9	0,15	0,61	331,9	103,7	300,8	2,05
ОБЕД															
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,1	5,1	3,6	66,8	0	58,3	0,2	2,5	20,1	15,4	21,8	0,8
2008	326	РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,4	6,5	35,9	184,1	0	0	0	0,4	14,1	23,8	70,1	0,5
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИЦЕЙ	200	3,0	4,4	20,2	132,5	0,1	6,4	0,4	0,5	30,6	25,9	62,8	1,2
2008	33	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	23,4	31,6	17,3	238,4	0,2	9,2	0,6	5,0	42,9	49,6	248,1	3,1
К/К	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,0	16,6	78	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8

К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				35,9	48,1	119	822,2	0,42	77,9	1,2	9,9	229,7	134,1	469	10,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				53,21	71,1	222,7	1489,09	0,73	148,2	1,35	10,5	561,6	237,8	769,8	12,3
7 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
К/К	К/К	ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	8	3	2,1	140	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,6	7,2	27,3	215,6	0,1	0,7	0,1	0,3	150,8	27,7	135,7	0,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,26	0,0	15,29	59,37	0	3	0	0	8	5	10	1
К/К	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
				17,66	11,7	70,39	545,97	0,2	4,6	0,1	0,3	318,3	56,7	297	1,8
ОБЕД															
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,7	3,1	2,3	39,7	0	9,1	0	1,4	20,9	12,7	38,3	0,9
2008	6	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	11,8	12,5	26,7	131,7	0,3	7,5	0,4	2,7	48,9	49,4	144,2	3
2008	20	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	200	4	9,3	26,1	103,7	0,2	12,2	0,9	0,5	56,1	45,1	111,7	1,7
2008	12	Тефтеля	40	5,6	8,2	0,2	168,4	0,10	0	0	0,2	18	10	81	1
2008	24	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ «С»	200	0,44	0,02	29,8	125,4	0	0,8	0	0,3	13,6	5	6,1	0,2
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
К/К	К/К	ЯБЛОКО	200	0,8	0,0	24,5	92	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				27,34	33,62	135	783,3	0,8	49,6	1,3	7,7	200,3	149,6	455,5	13,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				45	45,32	205,39	1329,27	1,0	54,2	1,4	8,0	518,6	206,3	752,5	15,4
8 ДЕНЬ															

ЗАВТРАК

2008	15	Йогурт	80	5,65	10,45	0	152,93	0,1	0	0	0	7	6	50	0,5
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,0	10,33	31,63	243,05	0,2	0,7	0,1	0,9	145,4	36,2	153,8	0,8
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,79	3,20	25,81	142,22	0,04	1	0,01	0	120,88	13,99	89,91	1
К/К	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				20,24	25,48	83,14	669,2	0,44	1,7	0,11	0,9	282,78	62,6	326,2	2,8

ОБЕД

2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	5,1	3,6	66,8	0	58,3	0,2	2,5	20,1	15,4	21,8	0,8
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	6,9	8,9	14,6	165,7	0,1	11	0,2	0,5	39	31,6	97,8	1,6
2008	13	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ СВИНИНЫ)	90	10,1	13,8	14,8	131	0	0	0	2,9	14,2	24,7	154,6	2,5
2008	19	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,36	4,27	32,55	189,7	0	0	0	2,9	14,2	24,7	154,6	2,5
К/К	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,0	16,6	78	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				28,46	32,57	107,55	753,6	0,22	73,3	0,4	10,3	98,1	115,8	495	12,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				48,70	68,05	190,69	1422,8	0,66	75	0,51	11,2	380,88	178,4	821,2	15,4

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

2008	10	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1
2008	9	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,2	5,2	27,1	213,8	0,1	0,7	0,1	0,8	143,1	19,4	114,3	0,4
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	55	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				16,6	12,6	75,5	514,8	0,25	1,7	0,11	1	235,5	37,9	268,8	2,9

ОБЕД

К/К	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	33,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1
-----	-----	---------------	-----	-----	-----	-----	------	---	----	---	-----	------	------	------	---

2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИЦЕЙ	200	3,0	4,4	20,2	132,5	0,1	6,4	0,4	0,5	30,6	25,9	62,8	1,2
2008	11	РЫБА ОТВАРНАЯ	100	11,6	6,1	0,6	145,5	0,2	1,0	0,1	1,7	44,1	51,5	351,1	0,8
2008	21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,63	3,02	18,82	234,6	0,1	1	0	0,2	15	7	14	2,8
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С»	200	0,44	0,02	29,76	125,40	0	0,3	0	0	29,2	26,9	20,2	0,7
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				22,47	14,14	97,28	794,3	0,5	18,7	0,5	3,8	152,6	136,6	542,1	8,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				41,4	26,74	171,15	1309,1	0,75	20,4	0,61	4,8	388,1	174,5	810,9	11,8
10 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
2008	1	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	3,41	4,4	0	53,89	0,01	0	0,05	0,11	130,51	5,45	74,15	0,15
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,6	8,2	27,3	215,6	0,1	0,7	0,1	0,3	150,8	27,7	135,7	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	55	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				12,81	14,1	67,6	458,59	0,21	0,7	0,15	0,41	297,01	41,05	242,3	0,95
ОБЕД															
2008	50	САЛАТ «СВЕКОЛКА» С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	2,5	5,2	22,7	92	0	4,6	0,1	2,2	64,9	39,6	73,2	2,1
2008	8	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,7	4,0	12,8	152,8	0,1	20,1	0,6	0,7	74,4	38,3	104,9	2,1
2008	33	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	23,4	28,6	17,3	238,4	0,2	9,2	0,6	5,0	42,9	49,6	248,1	3,1
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,27	5,44	39,62	224,78	0,03	0	0,03	0,3	11,03	26,06	78,2	0,
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1	0,0	16,6	78	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
К/К	К/К	ГРУША СВЕЖАЯ	100	1,00	0,00	16,6	78,0								
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				44,87	43,74	134,42	986,38	0,45	37,9	1,33	9,7	218	172,9	570,6	12,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				57,68	57,84	202,02	1444,97	0,66	38,6	1,48	10,11	515,01	213,95	812,9	13,4

11 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

2008	1	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	3,51	3,5	0	50,89	0	0	0	0,1	7,6	6,6	37,6	0,4
2008	30	КАША «ДРУЖБА»	200	6,3	9,0	24,1	279,0	0,1	0,9	0,1	0,5	179,9	28,8	152,2	0,5
2008	27	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1
К/К	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				15,11	15,3	72,2	567,89	0,22	1,9	0,11	0,6	258	48,9	267,3	2,4

ОБЕД

2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,1	5,1	4,4	70,3	0	19,8	0,1	2,4	16,1	17	30,3	0,9
2008	7	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,5	5,0	9,2	152,3	0	8,9	0,2	2,2	33,9	18,3	37,3	0,9
2008	278	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ СВИНИНЫ	90	10,96	15,22	6,49	131	0,04	3	0,04	1,8	14	12	73	1
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,27	5,44	39,62	224,78	0,03	0	0,03	0,3	11,03	26,06	78,2	0,
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С»	200	0,44	0,02	29,76	125,40	0	0,3	0	0	29,2	26,9	20,2	0,7
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				25,27	31,28	114,87	833,18	0,34	44,2	1,24	9,44	160,1	130,7	324,7	7,6

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:

40,38	46,58	187,07	1401,07	0,56	46,1	1,35	10,04	418,1	179,6	592	10
--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------	------------	-----------

12 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

К/К	К/К	ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	8	3	2,1	140	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,6	7,2	27,3	215,6	0,1	0,7	0,1	0,3	150,8	27,7	135,7	0,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,26	0,0	15,29	59,37	0	3	0	0	8	5	10	1
К/К	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5

				17,66	11,7	70,39	545,97	0,2	4,6	0,1	0,3	318,3	56,7	297	1,8
ОБЕД															
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	0,7	3,1	2,3	39,7	0	9,1	0	1,4	20,9	12,7	38,3	0,9
2008	6	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	11,8	12,5	26,7	131,7	0,3	7,5	0,4	2,7	48,9	49,4	144,2	3
2008	20	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	200	4	9,3	26,1	103,7	0,2	12,2	0,9	0,5	56,1	45,1	111,7	1,7
2008	12	Котлета куриная	40	5,6	8,2	0,2	168,4	0,10	0	0	0,2	18	10	81	1
2008	24	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ «С»	200	0,44	0,02	29,8	125,4	0	0,8	0	0,3	13,6	5	6,1	0,2
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
К/К	К/К	ЯБЛОКО	200	0,8	0,0	24,5	92	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				27,34	33,62	135	783,3	0,8	49,6	1,3	7,7	200,3	149,6	455,5	13,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				45	45,32	205,39	1329,27	1,0	54,2	1,4	8,0	518,6	206,3	752,5	15,4

ИТОГО БЕЛКИ: 89,25

ИТОГО ЖИРЫ: 614,08

1:1:4

ИТОГО УГЛЕВОДЫ: 2374,61

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: 6876,1

ИТОГО ЗА ОБЕД: 10627,2

ВСЕГО ЗА 12 ДНЕЙ: 60%

*25%
35%*

ДОЛЯ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ: 1420 ККАЛ