

Согласовано:

Начальник лагеря
Андреева Лидия Тхо
"15" июня 2023 г.

Л.Т.Хо

Утверждаю:

И.П.Смирнов И.А.



Индивидуальный предприниматель Смирнов И.А.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ (десятидневное) МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА летний городской оздоровительный лагерь на базе МОУ "Сланцевской средней общеобразовательной школы №33"

с 15 июня по 30 июня 2023 года

Сезон: весенне-летний

Возраст: от 7 до 11 лет

№ Рецептуры сборника	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1 день/четверг/														
Завтрак														
Сб.2017г№177	Каша мол.вязк.пшениная с изюмом, масл	210	8,19	11,90	46,19	326,00	0,18	0,96	54,80	2,18	146,42	206,37	54,89	1,63
Сб-2017г№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
Сб.2017г№,1	Хлеб белый	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06			0,45	9,50	32,50	6,50	0,60
Сб.2017г№,1	Бутерброд с маслом	60	3,78	5,58	25,74	168,40	0,06		29,50	1,80	10,10	33,45	7,45	0,60
	ИТОГО	520	18,89	21,61	113,58	726,00	0,34	2,26	104,30	4,43	291,80	362,32	82,84	2,96
ОБЕД														
Сб.2017г №19	Помидор свежий	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50			7,00	13,00	10,00	0,45
Сб.2017г №88	Щи св.кап.с картоф.смет/на кур.бул/	255	15,40	12,80	22,65	244,00	0,07	12,70	5,00	1,40	52,20	48,70	20,40	0,95
Сб.2017г№278	Тефтели мясные соус сметанный	140	18,62	19,59	54,22	313,45	0,86	0,99	46,77	1,85	51,21	124,47	25,20	1,69
Сб.2017г№312	Картофельное пюре	200	4,08	6,20	27,26	183,00	0,18	24,20		1,98	49,30	214,06	37,00	1,34
Сб.2017г№346	Компот из апельсинов	200	0,50	0,10	33,82	141,20	0,02	12,00		0,20	23,02	11,50	7,62	0,24
Сб.2017г№,1	Хлеб черный ,хлеб белый	100	7,05	2,05	47,20	230,00	0,14			0,62	24,00	107,50	30,00	2,55
	ИТОГО	945	46,20	40,84	187,05	1123,65	1,30	62,39	51,77	6,05	206,73	519,23	130,22	7,22
ПОЛДНИК														
Сб.2017г№,426	Булочка с повидлом обсыпная	100	6,60	14,36	41,13	320,00	0,16	0,04		2,10	21,30	76,80	28,20	1,39
Сб-2017г№376	Чай с сахаром	215	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13
Сб.2017г№338	Яблоко *	160	0,64	0,64	52,54	89,71	0,05	1,60			25,60	22,40	14,40	3,52
	ИТОГО	475	7,77	15,00	103,14	449,71	0,21	1,91	0,00	2,10	60,50	121,33	54,33	5,04
	ВСЕГО	1940	72,86	77,45	403,77	2299,36	1,85	66,56	156,07	12,58	559,03	1002,88	267,39	15,22

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Е1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2 день/пятница/														
ЗАВТРАК														
С6.2017г№211	Омлет с сыром	200	24,93	40,69	3,55	525,56	0,13	0,47	505,00	0,29	363,83	434,42	30,38	3,83
С6-2017г№376	Чай с сахаром	215	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13
С6.2017г№,1	Хлеб белый	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06			0,45	9,50	32,50	6,50	0,60
С6.2017г№,338	Киви	100	1,00	0,60	10,30	48,00	0,30	92,70	4,00	1,46	30,90	48,60	17,00	1,64
	ИТОГО	565	30,21	42,74	49,02	744,56	0,49	93,44	509,00	2,20	417,83	537,65	65,61	6,20
ОБЕД														
С6.2017г№102	Суп картофельный с бобов./на кур.бул/	250	17,75	11,66	64,75	229,50	0,19	7,29		1,25	51,76	172,25	47,81	2,29
С6.2017г№287	Голубцы с мясом,рисом /ленивые/.смет	200	12,18	15,42	20,82	246,84	0,08	17,15	35,06	2,24	66,38	157,37	40,36	1,42
	Сок	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
С6.2017г№,1	Хлеб черный ,хлеб белый	100	7,05	2,05	47,20	230,00	0,14				24,00	107,50	30,00	2,55
	ИТОГО	750	37,98	29,33	152,57	792,94	0,43	28,44	35,06	3,49	156,14	451,12	126,17	9,06
ПОЛДНИК														
С6.2017г№401	Оладьи с повидлом	115	19,81	11,63	72,29	339,00	0,23	0,80	27,50	1,22	127,60	187,70	50,86	2,15
С6-2017г№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
С6.2017г№338	Яблоко *	100	0,40	0,40	32,20	53,07	0,03	1,00			16,00	14,00	9,00	2,20
	ИТОГО	415	23,38	14,71	120,44	492,67	0,30	3,10	47,50	1,22	269,38	291,70	73,86	4,48
	ВСЕГО	1730	91,57	86,78	322,03	2030,17	1,22	124,98	591,56	6,91	843,35	1280,47	265,64	19,74

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	3 день/понедельник/													
	ЗАВТРАК													
Сб.2017г№173	Каша мол.вязкая геркулесовая с масл	210	9,04	13,44	28,81	318,00	0,21	0,96	54,80	2,20	168,65	264,86	72,05	2,09
Сб.2017г№382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	128,33	0,02	0,33			133,33	141,30	15,56	0,02
Сб.2017г№,1	Хлеб белый	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06			0,45	9,50	32,50	6,50	0,60
Сб.2017г№,338	Нектарин *	180	1,25	0,15	18,20	68,80	0,03	1,00			16,00	14,00	9,00	2,20
	итого	640	17,82	15,71	98,71	646,13	0,32	2,29	54,80	2,65	327,48	452,66	103,11	4,91
	ОБЕД													
Сб.2017г №19	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,50	0,02	3,50		0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
Сб.2017г№82	Борщ св.кап.с картоф.смет.мясом отв.и сметаной	280	14,45	12,40	32,80	244,85	0,09	14,60	5,00	0,50	14,60	58,80	67,20	1,65
Сб.2017г№255	Печень по-строгановски	150	19,89	16,95	5,28	356,50	0,30	8,42	3664,50	0,54	27,72	393,77	29,37	21,27
Сб.2017г№309	Макароны отварные	200	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08			1,47	16,00	46,00	10,00	1,00
Сб.2017г№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,07	0,09	32,00	132,80	0,02	0,73		0,20	32,48	23,44	17,46	0,70
Сб.2017г№,1	Хлеб черный,хлеб белый	100	7,05	2,05	47,20	230,00	0,14			0,62	24,00	107,50	30,00	2,55
	ИТОГО	980	48,61	41,54	156,23	1238,85	0,65	27,25	3669,50	3,33	123,30	644,51	161,03	27,42
	ПОЛДНИК													
Сб.2017г№772	Булочка с маком	100	8,10	3,10	52,60	275,00	0,11		4,00	2,93	19,80	70,00	27,13	1,60
Сб.2017г№376	Чай с сахаром	215	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13
Сб.2017г№,338	Груша	200	0,67	0,53	18,53	84,67	0,04	10,00		0,72	38,00	65,00	24,00	5,60
	ИТОГО	515	9,30	3,63	80,60	399,67	0,15	10,27	4,00	3,65	71,40	157,13	62,86	7,33
	ВСЕГО	2135	75,73	60,88	335,54	2284,65	1,12	39,81	3728,30	9,63	522,18	1254,30	327,00	39,66

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	4 день/вторник/													
	ЗАВТРАК													
Сб.2017г№175	Каша молоч.вязк.из риса и пшена.с масл.	210	20,2	21,4	64,2	461,2	0,16	2,5	28,4	2,32	156,6	192,2	52,7	0,95
Сб.2017г№376	Чай с сахаром	215	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13
Сб.2017г№1	Хлеб белый	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,04			0,27	5,70	19,50	3,90	0,40
Сб.2017г№338	Банан *	200	2,13	0,67	29,47	145,10	0,08	20,00			16,00	56,00	84,00	1,20
	ИТОГО	655	25,11	22,94	118,56	724,90	0,28	22,77	28,40	2,59	191,90	289,83	152,33	2,68
	ЗАВТРАК													
Сб.2017г№104	Суп картофельный с мясн.фрикадельк.	275	6,20	5,60	22,30	198,80	0,15	5,93		0,64	41,48	137,80	38,25	1,83
Сб.2017г№235	Шницель рыбный натуральный	100	9,10	6,93	8,63	130,00	0,05	2,58	22,75	0,60	92,00	144,64	26,21	2,00
Сб.2014г№216	Картофель тушеный	200	4,19	14,11	28,15	260,00	0,02	21,59	16,00	0,44	44,26	112,92	38,20	1,63
Сб.2017г№346	Компот из апельсинов	200	0,50	0,10	33,82	141,20	0,02	12,00		0,20	23,02	11,50	7,62	0,24
Сб.2017г№1	Хлеб черный,хлеб белый	100	7,05	2,05	47,20	230,00	0,14			0,62	24,00	107,50	30,00	2,55
	ИТОГО	875	27,04	28,79	140,10	960,00	0,38	42,10	38,75	2,50	224,76	514,36	140,28	8,25
	ПОЛДНИК													
Сб.2017г№223	Запеканка из творога с повидлом	180	25,70	21,60	35,40	412,30	0,10	0,62	124,40	1,25	200,20	255,20	35,20	0,96
Сб.2015г№701	Напиток яблочный	200	0,15		23,87	98,56	0,10	1,80		0,22	6,40	4,40	3,60	0,18
	ИТОГО	380	25,85	21,60	59,27	510,86	0,20	2,42	124,40	1,47	206,60	259,60	38,80	1,14
	ВСЕГО	1910	78,00	73,33	317,93	2195,76	0,86	67,29	191,55	6,56	623,26	1063,79	331,41	12,07

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
5 день/среда/ ЗАВТРАК														
Сб.2017г№210	Омлет натуральный	200	14,57	24,15	25,37	360,31	0,08	0,24	280,45	1,82	81,64	211,70	15,38	2,14
Сб-2017г№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
Сб.2017г№,1	Хлеб белый	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06			0,45	9,50	32,50	6,50	0,60
Сб.2017г№410	Ватрушка с творогом	75	5,60	5,00	19,80	186,60	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
	ИТОГО	525	27,09	33,28	86,82	778,51	0,20	5,54	300,45	2,27	230,92	348,20	43,88	5,67
Сб.2015г№19	Помидор свежий	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50			7,00	13,00	10,00	0,45
Сб.2015г№99	Суп из овощей со смет./на курин. буль/	255	8,55	9,61	12,96	229,40	0,09	12,20	5,00	0,40	42,97	105,80	24,93	2,13
Сб.2015г№250	Бефстроганов	100	14,44	12,25	22,84	181,00	0,03	0,37	16,90	0,18	33,58	124,92	19,81	1,98
Сб.2015г№302	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,04	8,92	54,42	372,00	0,41		41,30		27,20	256,53	190,80	0,90
Сб-2015г№376	Чай с сахаром	215	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13
Сб.2015г№,1	Хлеб черный,хлеб белый	100	7,05	2,05	47,20	230,00	0,14			0,62	24,00	107,50	30,00	2,55
	ИТОГО	920	43,16	32,93	148,79	1064,40	0,70	25,34	63,20	1,20	141,35	616,88	277,27	7,69
ПОЛДНИК														
	Йогурт питьевой	200	8,90	5,00	44,80	262,00	0,09	6,50	20,00		24,80	38,60	24,32	3,50
Сб.2017г№,1	Хлеб белый	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06			0,45	9,50	32,50	6,50	0,60
Сб.2017г№338	Яблоко *	200	0,80	0,80	64,40	106,14	0,06	2,00			32,00	28,00	18,00	4,40
	ИТОГО	450	13,45	7,25	134,90	499,14	0,21	8,50	20,00	0,45	66,30	99,10	48,82	8,50
	ВСЕГО	1895	83,70	73,46	370,51	2342,05	1,11	39,38	383,65	3,92	438,57	1064,18	369,97	21,86

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
бдень/четверг/														
ЗАВТРАК														
Сб.2017г№,175	Каша молоч.вязк. гречневая.с маслом	210	9,04	13,44	28,81	318,00	0,21	0,96	54,80	2,20	168,65	264,86	72,05	2,09
Сб.2017г№382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	128,33	0,02	0,33			133,33	141,30	15,56	0,02
Сб.2017г№,1	Хлеб белый	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,04			0,27	5,70	19,50	3,90	0,40
Сб.2017г№,3	Бутерброд с маслом и сыром	80	8,22	10,96	26,68	237,20	0,08	0,15	71,50	1,80	52,30	138,45	23,85	0,83
	ИТОГО	520	23,29	25,94	96,91	762,13	0,35	1,44	126,30	4,27	359,98	564,11	115,36	3,34
ОБЕД														
Сб.2017г№97	Суп картоф.с рыбой отварной	275	10,20	9,75	16,20	196,40	0,15	8,60	19,20	0,33	35,40	188,60	52,10	1,56
Сб.2017г№268	Котлета мясная рубленая	100	14,45	16,20	15,70	288,40	0,06	0,80	19,20	0,64	26,20	178,40	35,70	2,65
Сб.2017г№205	Макароны отварные с овощами	200	6,90	7,98	38,03	251,20	0,05	3,62		1,97	25,89	67,84	23,12	1,38
	Сок	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
Сб.2017г№,1	Хлеб черный,хлеб белый	100	7,05	2,05	47,20	230,00	0,14			0,62	24,00	107,50	30,00	2,55
	ИТОГО	875	39,60	36,18	136,93	1052,60	0,42	17,02	38,40	3,56	125,49	556,34	148,92	10,94
ПОЛДНИК														
	Вафля Обыкновенное чудо	55	1,20	10,26	8,31	166,50	0,01		1,00	0,30	6,00	14,00	4,00	0,60
Сб-2017г№376	Чай с сахаром	215	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13
Сб.2017г№338	Банан *	200	2,13	0,67	29,47	145,10	0,08	20,00			16,00	56,00	84,00	1,20
	ИТОГО	470	3,86	10,93	47,25	351,60	0,09	20,27	1,00	0,30	35,60	92,13	99,73	1,93
	ВСЕГО	1865	66,75	73,05	281,09	2166,33	0,86	38,73	165,70	8,13	521,07	1212,58	364,01	16,21

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
7 день/пятница/														
ЗАВТРАК														
Сб.2017г№173	Каша мол.вязкая манная с маслом	210	9,04	13,44	28,81	318,00	0,21	0,96	54,80	2,20	168,65	264,86	72,05	2,09
Сб.2017г№360	Кисель из повидла	200	0,10		29,60	114,00	0,02	0,12		0,24	14,00	7,56	3,40	0,32
Сб.2017г№,1	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06			0,45	9,50	32,50	6,50	0,60
Сб.2017г№,338	Киви	100	1,00	0,60	10,30	48,00	0,30	92,70	4,00	1,46	30,90	48,60	17,00	1,64
	ИТОГО	560	13,89	15,49	94,41	611,00	0,59	93,78	58,80	4,35	223,05	353,52	98,95	4,65
ОБЕД														
Сб.2017г №19	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,50	0,02	3,50		0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
Сб.2004г№111	Борщ Сибирский с мясом и сметан.	285	16,22	14,80	88,60	272,20	0,07	14,60	5,00	1,44	62,20	58,40	26,80	1,95
Сб.2017г№259	Жаркое по-Домашнему	200	16,60	21,60	86,13	330,13	0,13	7,04		0,67	41,16	282,93	53,87	5,89
Сб.2017г№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,07	0,09	32,00	132,80	0,02	0,73		0,20	32,48	23,44	17,46	0,70
Сб.2017г№,1	Хлеб ржано-пшеничный ,хлеб пшенич.	100	7,05	2,05	47,20	230,00	0,14			0,62	24,00	107,50	30,00	2,55
	ИТОГО	835	40,29	38,59	254,88	970,63	0,38	25,87	5,00	2,98	168,34	487,27	135,13	11,34
ПОЛДНИК														
Сб.2017г №219	Сырники из творога со сгущ.молоком	120	19,78	15,38	29,38	301,50	0,07	0,56	63,25	0,60	241,20	257,30	30,20	0,65
Сб-2017г№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
Сб.2017г№,338	Нектарин *	180	1,25	0,15	18,20	68,80	0,03	1,00			16,00	14,00	9,00	2,20
	ИТОГО	500	24,20	18,21	63,53	470,90	0,14	2,86	83,25	0,60	382,98	361,30	53,20	2,98
	ВСЕГО	1895	78,38	72,29	412,82	2052,53	1,11	122,51	147,05	7,93	774,37	1202,09	287,28	18,97

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
8 день/понедельник/														
ЗАВТРАК														
Сб.2017г№173	Каша мол.вязкая из риса с маслом	210	6,10	10,85	52,93	334,00	0,23	0,96	54,80	1,90	130,97	167,44	36,46	1,63
Сб.2017г№376	Чай с сахаром	215	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13
Сб.2017г№,1	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06			0,45	9,50	32,50	6,50	0,60
Сб.2017г№,3	Бутерброд с маслом и сыром	80	8,22	10,96	26,68	257,20	0,08	0,15	71,50	1,80	52,30	138,45	23,85	0,83
	ИТОГО	555	18,60	23,26	114,78	762,20	0,37	1,38	126,30	4,15	206,37	360,52	78,54	3,19
ЗАВТРАК														
Сб.2017г №24	Салат из свеж.помидоров и огуров с/м	100	0,95	6,06	3,05	70,60	0,04	9,44		0,33	27,18	30,10	16,50	0,76
Сб.2017г№92	Щи из кваш.кап.с карт.курой отв. смет.	280	2,20	14,80	32,60	228,90	0,25	10,20	5,00	1,88	40,20	265,40	20,70	5,00
Сб.2017г№296	Котлета рубленая из птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,23	0,08	0,20	20,00	0,39	44,00	96,00	26,00	2,19
Сб.2017г№309	Макароны отварные	200	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08			1,47	16,00	46,00	10,00	1,00
	Сок	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
Сб.2017г№,1	Хлебржано-пшеничный ,хлеб пшенич.	100	7,05	2,05	47,20	230,00	0,14			0,62	24,00	107,50	30,00	2,55
	ИТОГО	980	33,20	46,71	154,15	1122,53	0,61	23,84	25,00	4,69	165,38	559,00	111,20	14,30
ПОЛДНИК														
Сб.2015г№,426	Булочка с повидлом обсыпная	100	6,00	14,36	41,13	320,00	0,16	0,04		2,10	21,30	76,80	28,20	1,40
Сб.2017г№382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	128,33	0,02	0,33			133,33	141,30	15,56	0,02
Сб.2017г№338	Яблоко *	200	0,80	0,80	64,40	106,14	0,06	2,00			32,00	28,00	18,00	4,40
	ИТОГО	500	10,58	15,83	131,53	554,47	0,24	2,37	0,00	2,10	186,63	246,10	61,76	5,82
	ВСЕГО	2035	62,38	85,80	400,46	2439,20	1,22	27,59	151,30	10,94	558,38	1165,62	251,50	23,31

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	9 день/вторник/													
	Завтрак													
Сб-2017г№174	Каша мол.вяз.из гречи ячнев.с маслом	210	7,12	9,37	49,50	366,80	0,12	1,10	58,60	2,00	162,80	268,20	40,40	1,05
Сб-2017г№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
Сб.2017г№,1	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06			0,45	9,50	32,50	6,50	0,60
Сб.2017г№,338	Киви	100	1,00	0,60	10,30	48,00	0,30	92,70	4,00	1,46	30,90	48,60	17,00	1,64
	ИТОГО	560	15,04	14,10	101,45	646,40	0,52	95,10	82,60	3,91	328,98	439,30	77,90	3,42
	ОБЕД													
Сб.2017г№19	Помидор свежий	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50			7,00	13,00	10,00	0,45
Сб.2017г №96	Рассольник Ленинградс. с курой,смет	280	18,40	38,60	36,60	287,40	0,24	8,20		0,50	56,80	168,40	55,60	2,52
Сб.2017г№284	Запеканка карт.с мясом и сметаной	230	22,69	25,45	27,92	426,20	0,35	7,00	13,72	2,44	67,67	322,90	148,68	5,32
Сб.2017г№342	Компот из св.плодов	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40			23,40	23,40	17,00	6,03
Сб.2017г№,1	Хлеб ржано-пшеничный ,хлеб пшенич.	100	7,05	2,05	47,20	230,00	0,14			0,62	24,00	107,50	30,00	2,55
	ИТОГО	860	49,21	66,38	138,46	1058,50	0,78	87,10	13,72	3,56	178,87	635,20	261,28	16,87
	ПОЛДНИК													
Сб-2017г№222	Пудинг из творога/запеченный/ с повид.	220	30,10	27,53	43,30	445,90	0,10	0,38	130,86	1,14	139,79	251,42	19,99	0,72
Сб-2017г№376	Чай с сахаром	215	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13
	ИТОГО	435	30,63	27,53	52,77	485,90	0,10	0,65	130,86	1,14	153,39	273,55	31,72	0,85
	ВСЕГО	1855	94,88	108,01	292,68	2190,80	1,40	182,85	227,18	8,61	661,24	1348,05	370,90	21,14

	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	10 день/среда/ Завтрак													
Сб.2017г№173	Каша мол.вязкая геркулесовая с масл	210	9,04	13,44	28,81	318,00	0,21	0,96	54,80	2,20	168,65	264,86	72,05	2,09
Сб-2017г№376	Чай с сахаром	215	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13
Сб.2017г№,1	Хлеб белый	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06			0,45	9,50	32,50	6,50	0,60
Сб.2017г№,1	Бутерброд с маслом	60	3,78	5,58	25,74	168,40	0,06		29,50	1,80	10,10	33,45	7,45	0,60
	ИТОГО	535	17,10	20,47	89,72	657,40	0,33	1,23	84,30	4,45	201,85	352,94	97,73	3,42
	Обед													
Сб.2015г №19	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,50	0,02	3,50		0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
Сб.2015г№97	Суп картоф.с курой отварной	275	10,20	9,75	16,20	196,40	0,15	8,60	19,20	0,33	35,40	188,60	52,10	1,56
Сб.2015г№229	Рыба тушеная в томате с овощами	150	14,63	7,43	5,70	157,50	0,08	13,10	7,98	1,44	58,61	93,29	72,80	1,28
Сб.2015г№304	Рис отварной	200	4,90	8,04	54,32	311,28	0,04		40,00	0,90	27,20	182,22	56,32	1,56
	Сок	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
Сб.2015г№,1	Хлебжано-пшеничный ,хлеб пшенич.	100	7,05	2,05	47,20	230,00	0,14			0,62	24,00	107,50	30,00	2,55
	ИТОГО	975	38,13	27,52	127,97	987,28	0,45	29,20	47,98	2,96	167,71	600,61	226,22	10,00
	Полдник													
Сб.2017г№772	Булочка с маком	100	8,10	3,10	52,60	275,00	0,11		4,00	2,93	19,80	70,00	27,13	1,60
	Йогурт питьевой	200	8,90	5,00	44,80	262,00	0,09	6,50	20,00		24,80	38,60	24,32	3,50
Сб.2017г№,338	Апельсин	200	2,56	0,56	11,82	108,00	0,70	172,80		0,56	97,14	65,70	37,14	0,64
	ИТОГО	500	19,56	8,66	109,22	645,00	0,90	179,30	24,00	3,49	141,74	174,30	88,59	5,74
	ИТОГО	500	19,56	8,66	109,22	645,00	0,90	179,30	24,00	3,49	141,74	174,30	88,59	5,74
	ВСЕГО	2010	74,79	56,65	326,91	2289,68	1,68	209,73	156,28	10,90	511,30	1127,85	412,54	19,16

	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	11 день/четверг/ Завтрак													
Сб.2017г№177	Каша мол.вязк.пшениная с изюмом, масл	210	8,19	11,90	46,19	326,00	0,18	0,96	54,80	2,18	146,42	206,37	54,89	1,63
Сб-2017г№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
Сб.2017г№,1	Хлеб белый	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06			0,45	9,50	32,50	6,50	0,60
Сб.2017г№,3	Бутерброд с маслом и сыром	80	8,22	10,96	26,68	257,20	0,08	0,15	71,50	1,80	52,30	138,45	23,85	0,83
Сб.2017г№,338	Киви	100	1,00	0,60	10,30	48,00	0,30	92,70	4,00	1,46	30,90	48,60	17,00	1,64
	ИТОГО	640	24,33	27,59	124,82	862,80	0,66	95,11	150,30	5,89	364,90	515,92	116,24	4,83
	Обед													
Сб.2015г№19	Помидор свежий	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50			7,00	13,00	10,00	0,45
Сб.2017г №88	Ши св.кап.с картоф.мясом отв.сметаной	280	15,40	12,80	22,65	244,00	0,07	12,70	5,00	1,40	52,20	48,70	20,40	0,95
Сб.2017г№278	Тефтели мясные соус сметанный	140	18,62	19,59	54,22	313,45	0,86	0,99	46,77	1,85	51,21	124,47	25,20	1,69
Сб.2017г№312	Картофельное пюре	200	4,08	6,20	27,26	183,00	0,18	24,20		1,98	49,30	214,06	37,00	1,34
	Сок	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
Сб.2017г№,1	Хлеб черный ,хлеб белый	100	7,05	2,05	47,20	230,00	0,14			0,62	24,00	107,50	30,00	2,55
	ИТОГО	970	46,70	40,94	173,03	1069,05	1,30	54,39	51,77	5,85	197,71	521,73	130,60	9,78
	Полдник													
Сб.2017г№401	Оладьи с повидлом	115	19,81	11,63	72,29	339,00	0,23	0,80	27,50	1,22	127,60	187,70	50,86	2,15
Сб-2017г№376	Чай с сахаром	215	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13
Сб.2017г№338	Яблоко *	100	0,40	0,40	32,20	53,07	0,03	1,00			16,00	14,00	9,00	2,20
	ИТОГО	430	67,44	52,97	286,99	1501,12	1,56	56,46	79,27	7,07	354,91	745,56	202,19	14,26
	ИТОГО	430	67,44	52,97	286,99	1501,12	1,56	56,46	79,27	7,07	354,91	745,56	202,19	14,26
	ВСЕГО	2040	138,47	121,50	584,84	3432,97	3,52	205,96	281,34	18,81	917,52	1783,21	449,03	28,87

	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
12 день/пятница/														
ЗАВТРАК														
Сб.2017г№211	Омлет с сыром	200	24,93	40,69	3,55	525,56	0,13	0,47	505,00	0,29	363,83	434,42	30,38	3,83
Сб.2017г№382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	128,33	0,02	0,33			133,33	141,30	15,56	0,02
Сб.2017г№,1	Хлеб белый	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06			0,45	9,50	32,50	6,50	0,60
Сб.2017г№,338	Апельсин	200	2,56	0,56	11,82	108,00	0,70	172,80		0,56	97,14	65,70	37,14	0,64
	ИТОГО	650	35,02	43,37	67,07	892,89	0,91	173,60	505,00	1,30	603,80	673,92	89,58	5,09
ОБЕД														
Сб.2017г№102	Суп картофельный с бобов.и мясом отв.	275	17,75	11,66	64,75	229,50	0,19	7,29		1,25	51,76	172,25	47,81	2,29
Сб.2017г№296	Котлета рубленая из птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,23	0,08	0,20	20,00	0,39	44,00	96,00	26,00	2,19
Сб.2015г№143	Рагу из овощей	200	3,37	20,93	16,38	270,48	0,11	23,83	87,62	1,78	70,78	65,71	30,97	1,14
	Сок	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
Сб.2015г№,1	Хлебржано-пшеничный ,хлеб пшенич.	100	7,05	2,05	47,20	230,00	0,14			0,62	24,00	107,50	30,00	2,55
	ИТОГО	975	44,37	48,44	161,63	1053,81	0,54	35,32	107,62	4,04	204,54	455,46	142,78	10,97
ПОЛДНИК														
Сб.2017г№360	Кисель из повидла	200	0,10		29,60	114,00	0,02	0,12		0,24	14,00	7,56	3,40	0,32
Сб.2017г№,1	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06			0,45	9,50	32,50	6,50	0,60
Сб.2017г№,338	Груша	200	0,67	0,53	18,53	84,67	0,04	10,00		0,72	38,00	65,00	24,00	5,60
	ИТОГО	450	4,52	1,98	73,83	329,67	0,12	10,12	0,00	1,41	61,50	105,06	33,90	6,52
ВСЕГО		2075	83,91	93,79	302,53	2276,37	1,57	219,04	612,62	6,75	869,84	1234,44	232,36	22,58
ЗА 10 дней		19335	1001,41	982,99	4351,11	27999,87	17,52	928,74	6792,60	111,67	7800,11	14739,46	3929,03	258,81
Всего за 1день		1611,25	83,45	81,92	36,26	2333,32	1,46	77,4	566,05	9,31	650,01	1228,29	327,42	21,57

Исполнитель _____



Загороднюк Л.Е.

*-может быть произведена замена сезонными фруктами