Согласовано: Директор МБОУДО ПДШИУ А.Д.Жабаров (подпись)

Начальник

ласера "Альтаир" Е.С.Бойцова

(подпись)

Утверждаю:
Директор
ИП Смирнов ИА

(подписы)

МВан

Андреевич

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

для летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания в рамках реализации мероприятий летней оздоровительной компании 2024 года к договору №71/24 от 15.05.2024г. День 1:

Неделя:

понедельник

первая

7-11 лет

Возпастная	я категория		7-11 лет	- 4	1 100	- 1 -	123
	№ техноло-	1000	0 1 2	Пи	щевые вещества	GUSH Ly F	Энергети- ческая
Сборник рецептур	гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал
Завтрак		Alian Alian	1				18
2011	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,7	9,2	25,3	216.8
2011	382	какао с молоком	200	3,8	3,0	14,7	103,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/25	9,6	9,8	12,2	130 5
	340	[6AHAH	180	3,0	1,0	42,0	193.8
2011 Итого за пр		DAHAIT	645	23,1	23,0	94,2	694.8
Обед	TOTAL TIPICAL		+				
2011	28	САЛАТ "ВЕСНА"	100	1,0	6,1	3,7	76.
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ , КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	5,4	6,8	9,1	122.
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	90	7,1	6,6	8,4	124
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,2	3,7	37,0	203.
2008	394	компот из яблок	200	0,2	0,2	13,5	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84
2008		БАТОН	20	2,5	1,6	12,2	75.2
Итого за прие	м пищи:		880	23,0	25,4	100,9	744.2
Полдник							
1996	695	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	7,7	9,6	30,4	245.5
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19.8	
2008		ЙОГУРТ "ИММУНЕЛЕ"	100	2,5	1,9	3,8	
Итого за прие	м пищи:		370	11,2	11,7	54,0	
Всего за день				57,3	60,1	249.1	
Сбалансиров	анность:			1	1	4	J

День 2:

Неделя:

вторник

первая 7-11 лет

06	№ техноло-			Пи	щевые вещества	-	Энергети-
Сборник рецептур	гической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции				че ская
Завтрак	карты			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал
	T	IL .			1		
2011	278	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/30	8,7	15,3	15,2	240
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,4	4,8	34,3	207
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39.8
2008	1917	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84.
2008	344	НЕКТАРИН	100	1,6	0,4	12,9	63.2
Итого за прие	м пищи:		620	18,3	20,9	89,1	634.7
Обед	18000						-
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,5	5,1	8,9	90
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	5,8	6,7	9,1	123.4
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	7,7	5,7	18,7	161.3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	146.2
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39.8
2008	<u> </u>	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84 1
Итого за прие	м пищи:		840	20,7	23,3	83,7	644,7
Полдник	Т	12 × 1					
2011	418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	10,1	11,1	10,8	188 9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	87.1
2008		ЧОКО-ПАЙ	28	0,8	1,0	23,2	107.7
Итого за прие			303	11,9	12,3	53,8	383.8
Всего за день:				50,9	56,5	226,6	1 663,2
Сбалансирова	нность:			1]	1	4	

День 3: Неделя:

Возрастная категория:

среда первая **7-11** лет

	№ техноло-	î ,	100	Пи	щевы е вещ ества	a	Энергети-
Сборник рецептур	гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал
Завтрак				7	A STATE OF THE STA		
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	18,6	19,4	35,5	402.2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	1 10 1
2008		БATOH .	50	6.3	4.0	30,6	188
2008	341	ГРУША	150	0,7	0,5	18,5	83.4
Итого за прие	м пищи:		570	27,1	25,2	107,0	78 4.2
Обед			Service Servic				
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	69 9
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,2	5,8	-37,1	231,5
2011	265	плов	200	20,3	19,3	53,6	482.5
2011	342.1	компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	13,5	58.∪
2008	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84 !
Итого за прие	м пищи:	Y V	790	30,1	31,8	123,6	925,9
Полдник							
2008	189	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ	100	10,2	11,1	15,2	207.4
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	87.1
Итого за прием пищи:		300	11,20	11,30	35,00	29 4,51	
Всего за день	:]			68,40	68,30	265,60	2 004,59
Сбалансиров	анность:			1	.1	- 4	

День 4:

Неделя:

четверг

первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник	№ техноло-		Масса порции	Пи	щевые веществ:	1	Энергети
рецептур	гической карты	Прием пищи, наименование блюда	пасса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал
Завтрак			1.14		11.1		
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,6	9,7	39,3	2 82 5
2008	430	чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,7	39 8
2011	440	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	7,6	9,1	31,8	246.2
2008	340	мандарин	100	1,8	0,4	16,2	77.5
Итого за прие	м лищи:		550	17,00	19,20	97,00	
Обед	130		The state of the s	0	-176 18- 1	Table 1 - 10	
2011	49	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	100	1,0	3,6	3,3	51.1
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	5,3	5,2	16,8	139.0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,3	21,2	36,6	426 A
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,0	0,0	9,7	39.8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84.1
Итого за прие	м пищи:		820	28,20	30,40	83,40	740,28
Полдник						10	
2011	13	ЧИЗБУРГЕР	75	10,7	9,7	24,5	234.5
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86.3
2008		ЙОГУРТ "ИММУНЕЛЕ"	100	2,5	1,9	3,8	43.5
Итого за прие	м пищи:		375	14,20	11,80	47,90	364,35
Всего за день			E 12 % A 11	59,40	61,40	228,30	1 750,59
Сбалансирова	нность:		4	1	1	4	

День 5:

Неделя:

Сбалансированность

пятница первая

7-11 лет Возрастная категория: Энергети-Пищевые вещества № техноло Сборник ческая Прием пищи, наименование блюда Масса порции гической рецептур Белки, г Жиры, г Углеводы, г ценность, ккал карты Завтрак ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ 361 6 150/20 18,5 18,2 28,4 2011 222 молоком какао с молоком 200 3.8 3.0 14,7 103.5 2011 382 50 6.3 4,0 30,6 188 5 SATOH 2008 125 1,3 0,1 13,8 62.8 344 НЕКТАРИН 2008 545 29,9 25,3 87,5 716.6 Итого за прием пиши: Обед 0.5 0.1 1,5 91 САЛАТ ЛЕТНИЙ 100 34 20,5 250/25 5,6 5,4 157 2011 101 СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ 150 5,3 6,4 38,8 240 304 РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 2011 ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 90/50 6,5 12,9 3,6 161 2008 256 200 0,1 0.1 12,1 51 2008 438 НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 2.6 0.4 17.0 84 2008 905 **70**3.1 Итого за пр 20,6 25,3 93,5 Полдник 2011 406.2 пирожки сдобные печеные с яблоком 60 7,3 9,2 28,6 232.8 2011 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200 1,0 0,2 19,6 86.3 ЙОГУРТ "ИММУНЕЛЕ" 100 2.5 1,9 2008 3,8 43.5 Итого за прием пищи: 360 10,80 11,30 52,00 362,57 Всего за день: 61,30 61,90 233,00 1 782,30

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (НЕДЕЛЯ 1)

4

i i		Пищевые вещества					
ИТОГО	1.01	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети- ческая ценность, ккал		
Итого за весь период	1244	297,30	308,20	1 202,60	9 015,85		
Среднее значение за период	200	59,46	61,64	240,52	1 803,17		
Сбалансированность		1	1	4			

День 6: Неделя: понедельник вторая 7-11 лет

Возрастная категория:

Сборник	№ техноло-	ской Прием пищи, наименование блюда	() A	Пи	щевые вещества	+	Энергети ческая
рецептур	гической карты		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, кказ
Завтрак		\$250Kins		AVE LET			
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	14,2	7,9	41,8	3 03 +
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39.8
2011	. 1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	3,8	10,6	18,4	189 6
2008	338	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	68 3
Итого за прие	м пищи:		550	18,6	19,1	84,6	600,8
Обед	1		1 1 1		0.00	1.0	
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	3,6	3,3	51 1
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	250/20	6,0	5,6	18,9	154
2011	290	ОКОРОКА КУРИНЫЕ,ОТВАРНЫЕ	100	10,9	13,2	3,6	182 2
2011	325	КАБАЧКИ , ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	150	1,5	1,3	29,7	140 0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39.8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84 1
Итого за прив	м пищи:		860	- 22,0	24,1	82,2	651,4
Полдник						22.2	054.0
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	8,3	9,2	32,2	2 51 6
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	8 6 3
2008		ЙОГУРТ "АКТИВИЯ"	180	2,5	1,9	- 3,8	43.5
Итого за прие	м пищи:		455	11,8	11,3	55,6	3 81,4
Всего за день	:		11	52,40	54,50	222,40	1 63 3,53
Сбалансиров	анность:			1	1	4	

День 7: Неделя:

Возрастная категория:

вторник вторая 7-11 лет

Сборник	№ техноло-	Davis	14	Пи	щевые веществ:	4	Энергети
рецептур	гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал
Завтрак		and the state of t			1 - 7]1		
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/20	8,6	11,2	2,3	148.1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39.
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	10,7	9,7	24,5	234
2008	342	БАНАН	180	3,5	1,2	48,3	222
Итого за прие	м пищи:		605	22,8	22,1	84,8	646.
Обед	T			117		1 1 1	
2012	26	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦАМИ	100	1,0	6,1	3,7	76
2011	88	ЩИ ИЗСВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	8,5	6,4	41,2	2 63.3
2011	232	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	13,9	14,5	45,6	378.8
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	10,1	41.8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84
Итого за приег	и пищи:		820	26,10	27,40	117,60	843.99
Полдник					7 / 1/10	The state of	
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	10,2	11,1	26,9	2 55 3
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86 3
Итого за прие	и пищи:		300	11,2	11,3	46,5	341,66
Всего за день:		Mary Land		60,05	60,75	248,90	1 831,67
Сбалансирова	нность:			1	1	4	

День 8: Неделя: среда вторая 7-11 лет

Возрастная категория:

Сборник	№ техноло-	The second secon	Масса порции	Пи	щевые вещества	1	Энергети ческая
рецептур	гической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, r	ценность, кка
Завтрак			14. 1				
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,4	4,8	24,3	166
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	90	7,3	13,1	3,3	165
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	64.5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	17,0	76.9
2008	344	НЕКТАРИН	180	1,9	0,5	15,5	
Итого за прие	м пищи:		652	16,2	18.7	75,3	5 49,1
Обед			1111				
2011	29	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	8,0	2,2	7,6	54
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ , КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/20/10	5,4	6,8	15,1	14"
2008	260	A3y	200	16,6	17,8	48,1	430 8
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	13,5	58.0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84
2008		БАТОН	20	2.5	1,6	12.2	
Итого за прие	м пищи:		840	28,10	29,00	113,50	850.2
Полдник		20 11 1	- 1				
2011	406,2	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ	60	9,3	10,2	24,6	233.9
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86.3
2008		ЙОГУРТ "ИММУНЕЛЕ"	100	2,5	1,9	3,8	43 9
Итого за прие	м пищи:		360	12,80	12,30	48,00	363,67
Всего за день	:	1911		77,1	76,4	245,5	2 008.8
Сбалансиров	анность:	4 14 21 21		1	1	4	

День 9: Неделя: четверг вторая

Bosnactuse vateronue

7-11 лет

Сборник	№ техноло-	- Company of the Comp		Пи	щевые вещества	9	Энергети-
рецептур	гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, кка:
Завтрак			7 9 7				
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	18,2	20,9	2,8	280
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39.
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/10	6,3	4,0	30,6	188
2008	343	АПЕЛЬСИН	180	1,6	0,4	14,6	
Итого за прие	м пищи:	_	570	26,1	25,3	57,7	
Обед			12.00			- 1	
2011	48	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1 ВАРИАНТ	100	0,4	6,1	1,4	64.
2011	106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	5,6	7,0	20,5	
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	90	11,5	14,8	8,0	
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	4,2	14,9	114
2008	401	компот из сушеных плодов	200	0,0	0,0	23,2	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	
2008		БАТОН	50	6.3	4.0	30,6	
Итого за прив	м пищи:		880	29,96	36,44	115,57	93 5,5
Полдник		1,771.8	2		Y		
2011	418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	10,1	11,1	30,8	270
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86 :
		ШОКОЛАД МИЛКИ ВЭЙ	26	2,0	0,5	16,0	
Итого за прие	м пищи:		301	13,08	11,84	66,38	435.99
Всего за день				69,1	73,6	239,6	1 950.
Сбалансирова	інность:			1	1	4	

День 10:

Неделя:

пятница

вторая

7-11 лет Возрастная категория Энергети Пищевые вещества Сборник Масса порции гической Прием пищи, наименование блюда рецептур Белки, г Жиры, г Углеводы, г ценность, ккал карты Завтрак КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ 21,7 184 4 200 6,5 7.4 189 сливочым 36,6 185 3,3 2,4 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200 379 2011 40/25 9,6 9,8 12,2 180 БУТЕРБРОД С СЫРОМ 2008 3 0,2 7,5 3! 100 0,8 340 МАНДАРИН 2008 565 20,2 19,8 78,0 586.8 Итого за прием пищи: Обед 8,9 90 27 САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 100 1,5 5,1 2011 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И КУРОЙ 183 250 7.1 8,1 19.3 101 100 11,9 12,7 8,9 203 4 256 мясо тушеное 2011 РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150 4,5 31,6 183 2008 141 9.7 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 0,0 0,0 2011 349 200 17,0 2008 ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 2,6 0,4 84 840 26,1 30,8 95,4 784.6 Итого за прием пищи: Полдник ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕНЫЕ С ЯБЛОКОМ 60 7,3 9,2 28,6 232.0 2011 406.2 200 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 1,0 0,2 19,6 86 2011 100 2,5 43 2008 ЙОГУРТ "ИММУНЕЛЕ" 1,9 3,8 10,80 Итого за прием пищи: 360 11,30 52,00 362.57 Всего за день: 57,10 225,40 61,90 **173**3,92 Сбалансированность: 1 4

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (НЕДЕЛЯ 2)

		Пищевые вещества					
итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети- ческая ценность, ккал			
Итого за весь период	315,79	327,17	1 181,80	9 158,42			
Среднее значение за период	63,16	65,43	236,36	1 831,68			
 Сбалансированность	1	1	4				

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 10 ДНЕЙ

		е вещества	ещества		
ИТОГО	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети- ческая ценность, ккал	
Итого за весь период	613,09	635,37	2 384,40	18 174,27	
Среднее значение за период	61,31	63,54	238,44	1 817,43	
 Сбалансированность	1	1	4		

День 1:

Неделя:

понедельник

первая

Возрастн	ая категори	я:	12 лет и				
Сборник	№ техноло-			Пи	щевые вещества	3	Энери пи-
рецептур	гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценн кал
Завтрак	1	9 10 10 10 10 10 10 10				13	
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,7	9,2	25,3	216,8
2011	382	какао с молоком	200	3,8	3,0	14,7	03,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	8,1	8,4	11,7	9,3
2011	340	БАНАН	180	3,0	1,0	42,0	3,8
Итого за прием		5/10/11	645	21,6	21,6	93,7	673,6
Обед							
2011	28	САЛАТ "ВЕСНА"	100	1,0	6,1	3,7	6,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ , КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/25/5	5,4	6,8	9,1	122,7
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	7,7	6,9	8,9	102,2
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,0	4,4	44,4	243,€
2008	394	компот из яблок	200	0,2	0,2	13,5	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
		19 19 19 19					
Итого за прием	пищи:		895	21,9	24,8	96,6	716,7
Полдник							
1996	695	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	7,7	9,6	30,4	-5,5
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	37,1
2008	11	ЙОГУРТ "ИММУНЕЛЕ"	100	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием	пищи:		365	11,2	11,7	54,0	376,1
Всего за день:	Ta 1 1			54.7	58,1	244,3	1 76 6,4
Сбалансирова	нность:			1]	1	4	

День 2:

Неделя:

вторник первая

Возрастная категория:

12 лет и старш

розрасти	ая категори	Hi	12 лет и ста	рше			
Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энгогети-
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценн
Завтрак							
2011	278	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ	100	7,8	1 4 ,2	14,6	3,9
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,4	5,7	41,2	8.0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	9.8
2008	Î	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	
2008	344	НЕКТАРИН	100	1,6	0,4	12,9	
Итого за прием пищи:			620	18,4	20,7	95,4	
Обед			H ₂		as 1	-	
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,5	5,1	8,9	90,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	5,8	6,7	9,1	123.4
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	7,7	5,7	18,7	1,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24.3	175,3
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0.0	9.7	39,8
2008	, X.	ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2,6	0,4	17,0	
Итого за прием пищи:			870	21,3	24,4	87,7	673,8
Полдник	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			1 1 1	. 1		
2011	418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	10,1	11,1	10,8	88,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	57,1
2008		ЧОКО-ПАЙ	28	0,8	1,0	23,2	107,7
Итого за прием пищи:			303	11,9	12,3	53,8	3B3,8
Всего за день:				51,6	57,4	236,9	6,5
Сбалансированность:				1	1	4	

День 3: Неделя:

Возрастная категория:

среда первая 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции —	Пищевые вещества			Энеи-
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценя кал
Завтрак							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	19,3	20,1	42,3	439,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	1,0
2008		БАТОН	50	6.3	4.0	30,6	188,5
2008	341	ГРУША	150	0,7	0,5	18,5	83,4
Итого за прием пищи:		580	27,8	25,9	113,8	821,4	
Обед							
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	69,9
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	4,9	37,1	221,1
2011	265	плов	200	20,3	19,3	53,6	482,5
2011	342.1	компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	13,5	58, 0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			- 800	29,6	30,9	123,6	915, 5
Полдник							
2008	189	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ	100	10,2	11,1	15,2	. 57,4
2008	442	сок яблочный	200	1,0	0,2	19,8	87,1
Итого за прием пищи:		300	11,20	11,30	35,00	294,51	
Всего за день:				68,60	68,10	272,40	2 031,43
Сбалансированность:				1	1	4	

День 4:

Неделя:

четверг

первая

Возрастная катег	ория:		12 лет и старше				
Сборник рецептур	№ техноло-	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энтр! пт-
	гической карты			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценн жал
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,6	9,7	39,3	82,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	440	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	7,6	9,1	31,8	1-6,2
2008	340	мандарин	100	1,8	0,4	16,2	77,5
Итого за прием пищи:			550	17,00	19,20	97,00	645.96
Обед							
2011	49	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	100	1,0	3,6	3,3	51 ,1
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	5,3	5,2	16,8	39,0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,3	21,2	36,6	126.4
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,0	0,0	9,7	9,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			820	28,20	30,40	83,40	740,28
Полдник							
2011	13	чизбургер	75	10,7	9,7	24,5	234,5
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86,3
2008		ЙОГУРТ "ИММУНЕЛЕ"	100	2,5	1,9	3,8	13,5
Итого за прием пищи:			375	14,20	11,80	47,90	364,35
Всего за день:			L Comment	59,40	61,40	228,30	1 150,59
Сбалансированность:				1	1	4	