



УТРЕ
Индивидуальный предприниматель

О. В. Скороходова



СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ "СОШ №14"

С. А. Пеленкина

Примерный рацион горячего питания (завтрак, обед)
лагеря дневного пребывания
на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения "СОШ №14"
в соответствии с усредненными физиологическими нормами потребления продуктов
для возрастной категории 12 лет и старше
на летний период 2024 года

День: 1
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Ca	P	Mg	Fe		

Завтрак

1	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	220	6	10,85	52,93	334	0	0,06	0,15	54,8	157,3000	231,0000	6,4000	0,6300	174	2017
---	---	-----	---	-------	-------	-----	---	------	------	------	----------	----------	--------	--------	-----	------

2	Хлеб пшеничный витаминизированный	79	5,32	0,56	34,44	164	0	0,07	0,02	0	14	44,8	6,3	0,77		
3	Кондитерское изделие (печенье)	35	3,380	0,01	2,68	51	0	0,02	0,02	26,2	14,35	30,46	5,26	0,36	пром	
4	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		
5	Кисломолочный напиток "Йогурт" 2,5%	180	5,1	4,5	19,44	142,2	1,62	0,054	0,26	39,6	217,8	169,2	27	0,18	пром	
	Итого:	805	24,228	22,864	137	856,8	13,208	0,29	0,785	144	606,7	611	75,3	4,608		

Обед

1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	13,50	0,06	0,04	133	14	26	20	0,9	71	2017
2	Борщ с капустой и картофелем с мясом и прокипяченной сметаной	250	6,42	14,58	11,53	200	5,77	0,06	0,08	34	71,52	95,6	30,24	0,77	82	2017
3	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,548	7,936	36,5484	234,84	0	0,0685	0,02	0	14,568	43,2	10,8	0,96	203	2017
4	Говядина в кисло-сладком соусе	100	18,73	12,28	9,9	232,5	0	0,0544	0,3	15,1	11,654	43,21	12,77	0,22	442	2004
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,200	62	2,830	0	0	0	14,20	4,40	2,40	0,360	377	2017
6	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164	10,00	0,077	0,021	0	14	44,8	6,3	0,77		
7	Хлеб ржаной	84	5,544	1,008	26,54	123,5	0	0,02	0,067	0	24,36	126,0	39,48	1,5	пром	
8	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		
	Итого:	1084	44,192	36,984	147,7584	1085,84	32	0,3699	0,548	182,1	180,3	394,2	146	7,69		

Средняя сбалансированность за день: 1889 68,42 59,848 284,63 1942,64 45,308 0,6599 1,333 326,1000 786,97 1005,22 221,28 12,298

День: 2
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Бутерброд с сыром (70/8/22)	100	10,36	16,2	36,974	314	0,22	0,07	0,14	118	288,4	125,33	17,23	0,98	3	2017
2	Каша манная	200	18,591	27,7	3,5172	386,2	0,3448	0,1378	0,229	432,66	190,3000	133,0000	21,5172	0,1800	311	2004
3	Сок яблочный	200	1	0	20,20	84,8	9,00	0,022	0,022	0	14	14,0	8	1,80		
4	Фрукт свежий (в ассортименте)	100	0,52	0,52	12,74	58,00	5	0,03	0,02	0	20,8	14,3	11,7	2,86		
	Итого:	600	30,471	44,42	73	833	14,5648	0,2598	0,411	550,66	513,5	276,63	58,45	5,82		
Обед																
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	4,90	0,04	0,02	3	17	30	14	0,5	71	2017
2	Суп с бобовыми и мясом (гороховый)	250	11,92	25,7	41	443	1	0,3	0,08	0	57,82	100,54	3,76	0,41	119	2017
3	Запеканка картофельная с субпродуктами	280	19,91	17,47	34,82	376	0,29	0,199	0,3	1367	33,900	24,450	3,87	0,740	478	2004
4	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,726	0,016	0,024	0	32,48	23,44	17,46	0,698	349	2017
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,32	0,56	34,44	164	0	0,07	0,147	0	49	44,8	6,3	0,77	контр	
6	Хлеб ржаной	84	5,544	1,008	26,54	123,5	0	0,02	0,067	0	24,36	126,0	39,48	1,51	пром.	
	Итого:	984	44,056	44,928	170,714	1251,3	7	0,645	0,638	1370	214,56	339,23	84,87	4,628		
	Средняя сбалансированность за день:	1584	74,53	89,348	244,15	2084,30	21	0,9048	1,049	1920,66	728,06	615,86	143,3172	10,448		

День: 3
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Пудинг из творога (вареный на пару)	200	18,144	17,43	55,226	473,15	1,2	0,0985	0,3856	65,3	283,300	198,26	20,4356	1,0070	363	2004
2	Соус молочный (сладкий)	50	0,9715	2,259	6,627	50,75	0,1625	0,0125	0,037	12,6	31,355	24,48	4,40	0,0845	327	2017
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,946	100,6	1,30	0,044	0,156	20	125,78	90,00	14,00	0,134	379	2017
4	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,32	0,56	34,44	164	0	0,07	0,147	0	49	44,8	6,3	0,77	контр	
5	Фрукт свежий (в ассортименте)	100	0,52	0,52	12,74	58,00	13	0,03	0,02	0	20,8	14,3	11,7	2,86		
Итого:		620	28,1215	20,447	124,98	835,76	15,6625	0,255	0,7456	97,9	510,2	351,84	56,836	4,856		
Обед																
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	13,50	0,06	0,04	133	14	26	20	0,9	71	2017
2	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и прокипяченной сметаной	250	7,63	14,75	8,5	196	5,87	0,06	0,08	34	71,05	90	16,73	1,15	88	2017
3	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,016	251,64	0	0,0306	0,0234	0	1,638	73,134	19,6	0,6318	304	2017
4	Фрикадельки рыбные (минтай) с маслом сливочным	100	10,763	7,854	7,44	143,63	0,472	0,088	0,1088	53,22	39,03	95,22	4,44	0,88	240	2017
5	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24,00	95	20,10	0,3	0	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	504	2018
6	Булочка "Школьная" витаминизированная	60	5,01	1,92	26,91	145	0	0,28	0,14	0	45	40	19,4	0,08	428	2017
7	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165,2	0,00	0,077	0,021	0	14	44,8	6,3	0,77	пром.	
8	Хлеб ржаной	84	5,544	1,008	26,54	123,5	0	0,02	0,067	0	24,36	126,0	39,48	1,51	пром.	
Итого:		1044	39,747	32,732	175,646	1141,97	40	0,9156	0,4802	220,35	209,1	465,15	125,95	5,922		
Средняя сбалансированность за день:		1664	67,9	53,179	300,6	1978	55,6	1,1706	1,2258	318,25	719,313	816,989	182,7856	10,7773		

День: 4

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Са	Р	Mg	Fe		

Завтрак

1	Бутерброд с сыром (70/8/22)	100	10,36	16,2	36,974	314	0,07	0,08	0,14	118	288,4	125,33	17,23	0,98	3	2017
2	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	11,7	37,5	288	0,54	0,18	0,15	53,8	96,3000	124,20	19,0	0,0300	182	2017
3	Какао с молоком	200	4,078	3,544	17,578	118,6	1,588	0,056	0,188	24,4	152,22	124,56	21,34	0,478	382	2017
5	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	0,054	0,26	39,6	217,8	169,2	27	0,18	пром.	
Итого:		680	27,598	33,944	111	852,8	3,818	0,37	0,738	235,8	769,7	513,29	84,57	1,668		

Обед

1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	4,90	0,04	0,02	3	17	30	14	0,5	71	2017
2	Суп из овощей с мясом и прокипяченной сметаной	250	7,45	10,66	9,74	165	6,47	0,08	0,08	34	56,65	90	27,87	1,12	99	2017
3	Рагу из овощей	180	3,0336	12,24	14,736	181,00	1,44	0,102	0,102	78,84	63,7	77,136	27,876	1,0284	143	2017
4	Биточек из говядины с маслом сливочным	100	11,95	12	12,017	225	0	0,0544	0,108	36,33	93,65	144,32	25,55	2,44	268	2017
5	Напиток с витаминами, кальцием, магнием и пребиотиком "Вкуснее-нет"	200	0	0	17,00	70	28,00	0,42	0	0,17	250,00	0,00	20,00	0,00	509	2018
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,32	0,56	34,44	164	0,07	0,315	0,147	0	49	44,8	6,3	0,77	контр	
7	Хлеб ржаной	84	5,544	1,008	26,54	123,5	0	0,02	0,067	0	24,36	126,0	39,48	1,51	пром.	
8	Фрукт свежий (в ассортименте)	100	0,52	0,52	12,74	58,00	13	0,03	0,02	0	20,8	14,3	11,7	2,86		
Итого:		1084	34,5176	37,088	129,113	998,5	54	1,0614	0,544	152,34	585,2	506,56	172,8	10,23		

Средняя сбалансированность за день: 1764 62,1 71,032 240,61 1851,3 57,70 1,4314 1,282 388,14 1354,88 1019,846 257,346 11,8964

День: 5
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Ca	P	Mg	Fe		

Завтрак

1	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром	220	8,31	13,12	47,61	341	0,96	0,09	0,17	54,8	176,2	182,91	70,82	0,76	173	2017
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,200	62	2,830	0	0	0	14,20	4,40	2,40	0,360	377	2017
3	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,32	0,56	34,44	164	0	0,07	0,147	0	49	44,8	6,3	0,77	контр	
4	Кондитерское изделие (печенье)	35	3,330	3,01	2,68	51	0	0,02	0,02	25,2	14,35	5,25	5,25	0,35	пром.	
5	Кисломолочный напиток "Йогурт" 2,5%	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	0,054	0,26	39,6	217,8	169,2	27	0,18	пром.	
Итого:		705	21,95	20,759	119	750,2	5,41	0,234	0,597	119,6	481,550	386,6	106,8	2,42		

Обед

1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	13,50	0,06	0,04	133	14	26	20	0,9	71	2017
2	Рассольник "Ленинградский" с мясом птицы	250	2,67	5,09	11,98	105	5,8	0,1	0,07	0	33,95	24,17	27,27	0,92	96	2017
3	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,016	251,64	0	0,0306	0,0234	0	1,638	19,6	19,6	0,6318	304	2017
4	Птица, тушеная в соусе сметанном с томатом	100	11,65	9,25	3,51	166	0,68	0,04	0,09	30	50,32	16,18	16,188	0,7	290/331	2017
5	Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,76	88,2	20	0,012	0,056	0	21,34	3,44	3,44	0,634	388	2017
6	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165,2	0,00	0,077	0,021	0	14	44,8	6,3	0,77	пром.	
7	Хлеб ржаной	84	5,544	1,008	26,54	123,5	0	0,02	0,067	0	24,36	126,0	39,48	1,51	пром.	
8	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0,05	20	8	28	42	0,6	0	
Итого:		1084	32,842	23,326	166,046	1017,54	50	0,3796	0,4174	183	177,608	268,2	164,3	6,666		

Средняя сбалансированность за день: 1789 55 44,085 285 1768 55 0,6136 1,0144 302,6 659,158 654,7500 271,048 9,0858

День: 6
 Неделя: вторая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Са	Р	Mg	Fe		

Завтрак

1	Бутерброд с сыром (70/8/22)	100	10,36	16,2	36,974	314	0,22	0,08	0,14	118	288,4	125,33	17,23	0,98	3	2017
2	Каша манная	250	18,591	27,7	3,5172	359	0,3448	0,1378	0,229	432,66	190,4100	178,0000	21,5172	0,7800	311	2004
3	Сок яблочный	200	1	0	20,20	84,8	9,00	0,022	0,022	0	14	14,0	8	1,80	389	
4	Фрукт свежий (в ассортименте)	100	0,52	0,52	12,74	58,00	13	0,03	0,02	0	20,8	14,3	11,7	2,86		
Итого:		650	30,471	44,42	73	805,8	22,5648	0,2698	0,411	550,66	513,610	321,63	58,447	6,42		

Обед

1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	4,90	0,04	0,02	3	17	30	14	0,5	71	2017
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250	6,8	5,51	17,45	142	8,25	0,12	0,06	0	34	67,57	5,525	0,2	103	2017
3	Каша вязкая гречневая	180	5,4948	6	44,62	174,6	0	0,1386	0,0756	0	10,134	130,64	50,4	1,7	303	2017
4	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	100	0,808	10,66	10,104	171,427	0,255	0,0377	0,066	15,44	23,285	75,8	13,51	0,58	280/331	2017
5	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,726	0,016	0,024	0	32,48	23,44	17,46	0,698	349	2017
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,32	0,56	34,44	164	0	0,07	0,147	0	49	44,8	6,3	0,77	контр	
7	Хлеб ржаной	84	5,544	1,008	26,54	123,5	0	0,02	0,067	0	24,36	126,0	39,48	1,51	пром.	
8	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		
Итого:		1084	25,7288	24,328	171,655	967,327	24	0,4723	0,4796	18,44	206,259	499,25	145,68	8,158		

Средняя сбалансированность за день: 1734 56 68,748 245 1773 47 0,7421 0,8906 569,1 719,869 820,88 204,1222 15,578

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Са	Р	Mg	Fe		

Завтрак

1	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	220	6	10,85	52,93	334	0	0,06	0,15	54,8	157,3000	131,3000	6,6200	0,6300	174	2017
2	Какао с молоком	200	4,078	3,544	17,578	118,6	1,588	0,056	0,188	24,4	152,22	124,56	21,34	0,478	382	2017
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164	0	0,07	0,147	0	49	44,8	6,3	0,77		
4	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		
5	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	0,054	0,26	39,6	217,8	169,2	27	0,18	пром.	
Итого:		770	20,658	19,854	134	795,8	13,208	0,27	0,765	118,8	602,320	470,86	65,2600	4,26		

Обед

1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	13,50	0,06	0,04	133	14	26	20	0,9	71	2017
2	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и ппрокипяченной сметаной	250	6,42	12,18	11,53	200	5,77	0,06	0,08	34	71,52	95,6	33,24	2,57	82	2017
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,528	164,7	1,79	0,1668	0,1332	0	44,36	103,9	33,3	1,2	312	2017
3	Фрикадельки рыбные (минтай) с маслом сливочным	100	10,763	7,854	7,44	143,63	0,472	0,088	0,1088	53,22	39,03	147,32	32,50	0,88	240	2017
4	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,200	62	2,830	0	0	0	14,20	4,40	2,40	0,360	377	2017
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165,2	0,00	0,077	0,021	0	14	44,8	6,3	0,77	пром.	
6	Хлеб ржаной	84	5,544	1,008	26,54	123,5	0	0,02	0,067	0	24,36	126,0	39,48	1,51	пром.	
7	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		
Итого:		1084	33,347	30,469	123,278	928,03	34	0,5018	0,47	220,22	247,47	549,02	171,22	10,4		

Средняя сбалансированность за день: 1854 54 50,323 257 1724 48 0,7718 1,235 339,02 849,79 1019,88 236,48 14,648

День: 8
 Неделя: **вторая**
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Са	Р	Mg	Fe		

Завтрак

1	Пудинг из творога (вареный на пару)	200	18,144	19,839	55,226	473,15	1,2	0,0985	0,3856	65,3	283,570	98,26	20,4356	1,0070	363	2004
2	Соус молочный (сладкий)	50	0,9715	2,259	6,627	50,75	0,1625	0,0125	0,037	12,6	31,355	24,48	4,40	0,0845	327	2017
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,946	100,6	1,30	0,044	0,156	20	125,78	90,00	14,00	0,134	379	
4	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,32	0,56	34,44	164	0	0,07	0,147	0	49	44,8	6,3	0,77	контр	
4	Кондитерское изделие (печенье)	35	3,330	3,01	2,68	51	0	0,02	0,02	25,2	14,35	30,45	5,25	0,35	пром.	
Итого:		555	30,9315	28,346	115	829,5	2,6625	0,245	0,7456	123,1	#####	267,99	45,3856	1,3455		

Обед

1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	4,90	0,04	0,02	3	17	30	14	0,5	71	2017
2	Суп с бобовыми и мясом (гороховый)	250	11,92	23,4	41	443	1	0,3	0,08	0	57,82	100,54	4,63	2,92	119	2017
4	Запеканка картофельная с субпродуктами	280	19,91	17,47	34,82	376	0,29	0,199	0,3	1367	33,900	24,450	3,87	0,020	478	2004
5	Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,76	88,2	20	0,012	0,056	0	21,34	3,44	3,44	0,634	388	2017
6	Булочка "Школьная" витаминизированная	60	5	1,92	36,9	145	0	0,288	0,142	0	45	40,1	19,4	2,08	428	2017
7	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165,2	0,00	0,077	0,021	0	14	44,8	6,3	0,77	пром.	
8	Хлеб ржаной	84	5,544	1,008	26,54	123,5	0	0,02	0,067	0	24,36	126,0	39,48	1,51	пром.	
9	Фрукт свежий (в ассортименте)	100	0,52	0,52	12,74	58,00	5	0,03	0,02	0	20,8	14,3	11,7	2,86		
Итого:		1144	49,592	48,256	199,1	1410,9	31	0,966	0,406	1370	234,22	353,63	92,82	11,294		

Средняя сбалансированность за день: 1699 81 76,602 314 2240 34 1,211 1,1516 1493,1 738,275 621,615 138,2056 12,6395

День: 9
 Неделя: **вторая**
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Са	Р	Mg	Fe		

Завтрак

1	Бутерброд с сыром (70/8/22)	100	10,36	16,2	36,974	314	0,22	0,08	0,14	118	288,4	125,33	17,23	0,98	3	2017
2	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288	0,54	0,18	0,15	53,8	96,3000	124,20	19,0	0,0300	182	2017
3	Фрукт свежий (в ассортименте)	100	0,52	0,52	12,74	58,00	10	0,03	0,02	0	20,8	14,3	11,7	0,6	0	
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,000	60	0,030	0	0	0	11,10	2,80	1,40	0,280	376	2017
5	Кисломолочный напиток "Йогурт" 2,5%	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	0,054	0,26	39,6	217,8	169,2	27	0,18	пром.	
Итого:		780	24,11	32,94	122	849,887	12,41	0,344	0,57	211,4	634,4	405,83	71,33	2,07		

Обед

1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	17,50	0,06	0,04	133	14	26	20	0,9	71	2017
2	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и прокипяченной сметаной	250	7,63	14,75	8,5	196	5,87	0,06	0,08	34	71,05	90	29,24	1,15	88	2017
3	Рагу из овощей	180	3,0336	16,44	14,736	243,42	1,44	0,102	0,102	78,84	63,7	77,136	27,876	1,0284	143	2017
4	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	100	6,38	15,23	14,8	260	0,817	0,177	0,163	48,8	54,33	72,72	20,17	3,28	294	2017
5	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24,00	95	20,10	0,3	0	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	509	2018
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,32	0,56	34,44	164	0	0,07	0,147	0	49	44,8	6,3	0,77	контр	
7	Хлеб ржаной	84	5,544	1,008	26,54	123,5	0	0,02	0,067	0	24,36	126,0	39,48	1,51	пром.	
Итого:		984	29,0066	51,188	121,816	1102,364	46	0,789	0,599	294,77	276,4	406,66	133,07	8,638		

Средняя сбалансированность за день: 1764 53 84,128 243 1952 58 1,133 1,169 506,17 910,84 812,486 204,396 10,7084

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Са	Р	Mg	Fe		

Завтрак

1	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром	220	8,31	13,12	47,61	341	0,96	0,18	0,17	54,8	176,22	208,88	43,91	1,76	173	2017
2	Сыр порционнно	20	4,6	5,8	0	70	1,6	0,12	0,01	0,04	52	176	6,66	6,66	0,26	54-1з2020
3	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,200	62	2,830	0	0	0	14,20	4,40	2,40	0,360	377	2017
4	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,32	0,56	34,44	164	0	0,07	0,147	0	49	44,8	6,3	0,77	контр.	
5	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	0,054	0,26	39,6	217,8	169,2	27	0,18	пром.	
Итого:		690	23,22	24	117	769,2	7,01	0,424	0,587	94,44	509,2	573,28	81,27	9,73		

Обед

1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	4,90	0,04	0,02	3	17	30	14	0,5	71	2017
2	Суп из овощей с мясом и прокипяченной сметаной	250	7,45	8,26	9,74	165	10,47	0,08	0,08	34	56,65	90	27,87	1,12	99	2017
3	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,016	251,64	0	0,0306	0,0234	0	1,638	73,134	19,6	0,6300	304	2017
4	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	11,34	6,3	3,8	117	4,83	0,04	0,03	5,72	39,41	140,970	37,070	0,80	229	2017
5	Напиток с витаминами, кальцием, магнием и пребиотиком "Вкуснее-нет"	200	0	0	17,00	70	28,00	0,42	0	0,17	250,00	0,00	20,00	0,00	509	2018
6	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165,2	0,00	0,077	0,021	0	14	44,8	6,3	0,77	пром.	
7	Хлеб ржаной	84	5,544	1,008	26,54	123,5	0	0,02	0,067	0	24,36	126,0	39,48	1,51	пром.	
8	Фрукт свежий (в ассортименте)	100	0,52	0,52	12,74	58,00	13	0,03	0,02	0	20,8	14,3	11,7	2,86		
Итого:		1084	35,214	23,158	149,146	957,64	61	0,7376	0,2614	42,89	423,9	489,2	166,02	8,19		

Средняя сбалансированность за день: 1084 58 47,158 266 1727 68 1,1616 0,8484 137,33 933,078 1062,484 247,29 17,92

Средняя сбалансированность за 14 дней

№ дня	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
	Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Ca	P	Mg	Fe
1	68,42	59,85	284,63	1942,64	45,31	0,56	1,33	326,10	786,97	1005,22	221,28	12,30
2	74,53	89,35	244,15	2084,30	21,48	0,90	1,05	1920,66	728,06	1615,86	143,32	10,45
3	67,87	53,18	300,63	1977,73	55,60	1,17	1,23	318,25	719,31	816,99	182,79	10,78
4	62,12	71,03	240,61	1851,30	57,70	1,43	1,28	388,14	1354,88	1019,85	257,35	11,90
5	54,79	44,09	285,42	1767,74	55,39	0,61	1,01	302,60	659,16	654,75	271,05	9,09
6	56,20	68,75	245,09	1773,13	46,70	0,74	0,89	569,10	719,87	820,88	204,12	15,58
7	54,01	50,32	257,47	1723,83	47,57	0,77	1,24	339,02	849,79	1019,88	236,48	14,65
8	80,52	76,60	314,02	2240,40	33,85	1,21	1,15	1493,10	738,28	621,62	138,21	12,64
9	53,12	84,13	243,47	1952,25	58,14	1,13	1,17	506,17	910,84	812,49	204,40	10,71
10	58,43	47,16	265,84	1726,84	68,21	1,16	0,85	137,33	933,08	1062,48	247,29	17,92
Итого:	630,00	644,45	2681,29	19040,16	489,95	9,80	11,20	6300,47	8400,24	8400,01	2106,27	126,00
Среднее значение за 1 день:	63,000	64,445	268,129	1904,016	48,99	0,98	1,12	630,05	840,02	840,00	210,63	12,60
	63	64,4	268,1	1904	49	0,98	1,12	630	840	840	210	12,6

распределение ккал

	завтрак	обед
1	856,8	1085,84
2	833	1251,3
3	835,76	1141,97
4	852,8	998,5
5	750,2	1017,54
6	805,8	967,327
7	795,8	928,03
8	829,5	1410,9
9	849,887	1102,364
10	769,2	957,64
итого	8178,748	10861,41
средн норма	817,8748	1086,141
	816	1088