



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 7-11 лет

на летний период 2024 года

День: 1
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	200	7,4	5,85	52,93	281	0	0,04	0,19	54,8	179,3000	162,3000	6,4000	0,6300	174	2017
2	Какао с молоком	200	4,078	3,544	17,578	118,6	1,588	0,02	0,078	24,4	152,22	124,56	21,34	0,478	382	2017
3	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,02	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
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	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,910	1,72	1,53	29,2	0	0,22	0,12	14,4	8,2	17,4	3	0,20	пром.	
6	Кисломолочный напиток "Йогурт" 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	0,045	0,195	33	181,5	141	22,5	0,15	пром.	
Итого:		720	21,638	15,664	123	712,3	12,938	0,375	0,708	126,6	572,2	488,3	66,7	4,208		

Обед

1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,50	0,016	0,024	79,8	8,4	15,6	12	0,54	71	2017
2	Борщ с капустой и картофелем, с мясом	200	1,442	4,72	8,746	83	8,54	0,02	0,038	0	39,78	43,68	20,9	0,98	82	2017
3	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,457	5,78	30,457	195,7	0	0,035	0,0285	28,57	12,14	37,57	8,14	0,8	203	2017
4	Говядина в кисло-сладком соусе	90	14,66	4,72	33,91	225	0	0,029	0,28	12,7	10,489	38,89	25	0,2	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 витаминизированный	55	4,18	0,44	27,06	120	0	0,02	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
7	Хлеб ржаной	56	3,69	0,67	22,16	110	0	0,07	0,03	0	16,24	84,0	26,32	0,872	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:		911	30,619	16,87	149,613	855,9	32	0,22	0,5255	121,07	152,2	267,1	108,3	6,502		

Средняя сбалансированность за день: 1631 52,26 32,534 272,25 1568,20 44,808 0,595 1,2335 247,6700 724,47 755,40 175,00 10,71

День: 2
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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 (50/5/15)	70	8,12	11,62	20,76	220	0,15	0,05	0,09	82,6	194	122,7	12,06	0,68	3	2017
2	Каша манная	200	18,24	14,66	3,5	219	0,2586	0,1034	0,062	324,5	172,3000	173,3000	16,1379	0,6300	311	2004
3	Сок яблочный	200	1	0	20,20	84,8	4,00	0,022	0,022	0	14	14,0	8	1,80	389	
4	Фрукт свежий (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,00	5	0,02	0,03	0	19	16	12	1,3		
Итого:		570	27,76	26,58	55	560,8	9,4086	0,1954	0,204	407,1	399,3	326	48,2	3,41		

Обед

1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	0,024	0,012	1,8	10,2	18	8,4	0,3	71	2017
2	Суп с бобовыми и мясом (гороховый)	200	9,53	20,56	33,55	357	0,8	0,04	0,1	0	46,25	80,43	3,01	0,33	119	2017
3	Запеканка картофельная с субпродуктами	240	17,07	14,98	29,8575	385,5	5,97	0,071	0,15	1023,8	29,058	20,960	3,32	0,640	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	55	4,18	0,44	27,06	120	0	0,02	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
6	Хлеб ржаной	56	3,69	0,67	22,16	110	0	0,07	0,03	0	16,24	84,0	26,32	0,872	пром.	
Итого:		811	35,552	36,8	145,7815	1112,5	10	0,241	0,421	1025,6	169,23	258,83	63,01	2,39		

Средняя сбалансированность за день: 1381 63,31 63,38 200,54 1673,30 20 0,4364 0,625 1432,7 568,528 584,83 111,2079 5,8

День: 3

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	0,27	65,3	306,300	96,30	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	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,02	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
5	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		
Итого:		600	26,4815	25,576	112,20	778,76	12,6625	0,205	0,588	97,9	514,4	253,78	52,336	3,976		

Обед

1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,50	0,036	0,024	79,8	8,4	15,6	12	0,54	71	2017
2	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и прокипяченной сметаной	200	6,1	11,8	6,8	157	2,69	0,04	0,1	27,2	56,84	72	13,39	0,92	88	2017
3	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,0255	0,0195	0	1,365	60,945	16,335	0,5265	304	2017
4	Фрикадельки рыбные (минтай) с маслом сливочным	90	7,48	16	6,7	189	0,425	0,08	0,098	47,9	60,13	132,59	4,00	0,8	240	2017
5	Булочка "Школьная" витаминизированная	60	5	1,92	26,9	145	0	0,08	0,14	0	45	40,1	19,4	0,08	428	2017
6	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24,00	95	10,10	0,3	0	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	504	2018
7	Хлеб пшеничный витаминизированный	55	4,18	0,44	27,06	120	0	0,02	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
8	Хлеб ржаной	56	3,69	0,67	22,16	110	0	0,07	0,03	0	16,24	84,0	26,32	0,872	пром.	
Итого:		871	30,76	36,32	152,58	1038,9	24	0,6515	0,5165	155,03	223	437,24	95,945	4,289		

Средняя сбалансированность за день: 1471 57,2 61,896 264,8 1818 36,4 0,8565 1,1045 252,93 737,41 691,01 148,2806 8,264

День: 4

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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 (50/5/15)	70	8,12	11,62	20,76	220	0,15	0,05	0,09	82,6	194	122,7	12,06	0,68	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	150,30	19,0	0,0300	182	2017
3	Какао с молоком	200	4,078	3,544	17,578	118,6	1,588	0,056	0,078	24,4	152,22	124,56	21,34	0,478	382	2017
4	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,959	0,86	0,767	20,275	0	0,011	0,006	7,2	4,1	8,7	1,5	0,10	пром.	
5	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	0,045	0,195	33	181,5	141	22,5	0,15	пром.	
Итого:		630	25,507	31,4735	93	755,375	3,628	0,342	0,519	201	628,1	532,26	76,4	1,438		

Обед

1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	0,024	0,012	1,8	10,2	18	8,4	0,3	71	2017
2	Суп из овощей с мясом и прокипяченной сметаной	250	7,45	10,66	9,74	165	0,47	0,08	0,08	34	56,65	90	27,87	1,12	99	2017
3	Рагу из овощей	150	2,528	10,2	12,28	151,00	7,87	0,085	0,085	65,7	53,085	64,28	23,23	0,857	143	2017
4	Биточек из говядины с маслом сливочным	90	10,76	12,94	10,816	190	0	0,139	0,09	32,7	10,489	138,89	23	2,2	268	2017
5	Напиток с витаминами, кальцием, магнием и пребиотиком "Вкуснее-нет"	200	0	0	17,00	70	18,00	0,42	0	0,17	250,00	0,00	20,00	0,00	509	2018
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	55	4,18	0,44	27,06	120	0	0,02	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
7	Хлеб ржаной	56	3,69	0,67	22,16	110	0	0,07	0,03	0	16,24	84,0	26,32	0,872	пром.	
8	Фрукт свежий (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,00	5	0,02	0,03	0	19	16	12	1,3		
Итого:		961	29,428	35,27	110,496	860,2	34	0,858	0,432	134,37	450,7	433,17	145,3	7,199		

Средняя сбалансированность за день: 1591 54,9 66,7435 203,30 1615,6 37,91 1,2 0,951 335,37 1078,784 965,43 221,72 8,637

День: 5

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	200	8,31	13,12	47,61	341	0,96	0,18	0,57	54,8	198,3	232,3	39,92	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	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,225	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
4	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,959	0,86	0,767	20,275	0	0,011	0,006	7,2	4,1	8,7	1,5	0,10	пром.	
5	Кисломолочный напиток "Йогурт" 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	0,045	0,085	33	181,5	141	22,5	0,15	пром.	
Итого:		610	17,249	18,1495	104	649,775	5,14	0,461	0,766	95	433,100	418,4	65,82	1,92		

Обед

1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,50	0,036	0,024	79,8	8,4	15,6	12	0,54	71	2017
2	Рассольник ленинградский с мясом	200	2,14	4,072	9,584	85,8	6,7	0,074	0,046	0	23,32	45,38	19,34	0,74	96	2017
3	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	197,7	0	0,0255	0,0195	0	1,365	60,95	16,34	0,5265	304	2017
4	Птица, тушеная в соусе сметанном с томатом	90	8,28	10,49	3,159	140	0,612	0,036	0,081	27	27,288	71,1	14,57	0,03	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 витаминизированный	55	4,18	0,44	27,06	120	0	0,02	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
7	Хлеб ржаной	56	3,69	0,67	22,16	110	0	0,07	0,03	0	16,24	84,0	26,32	0,872	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:		911	24,778	21,94	142,683	850,9	48	0,3135	0,4115	126,8	140,953	340,5	128,5	4,493		

Средняя сбалансированность за день: 1521 42 40,0895 247 1501 53 0,7745 1,1775 221,8 574,053 758,8650 194,325 6,4125

День: 6
 Неделя: **вторая**
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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 (50/5/15)	70	8,12	11,62	20,76	220	0,15	0,05	0,09	82,6	194	122,7	12,06	0,68	3	2017
2	Каша манная	200	18,24	14,66	3,5	219	0,2586	0,1034	0,062	324,5	172,3000	173,3000	16,1379	0,6300	311	2004
3	Сок яблочный	200	1	0	20,20	84,8	4,00	0,022	0,022	0	14	14,0	8	1,80	389	
4	Фрукт свежий (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,00	5	0,02	0,03	0	19	16	12	1,3		
Итого:		570	27,76	26,58	55	560,8	9,4086	0,1954	0,204	407,1	399,300	326	48,198	2,41		

Обед

1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	0,024	0,012	1,8	10,2	18	8,4	0,3	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	150	4,579	5	20,52	145,5	0	0,1155	0,063	0	8,445	108,87	42	1,42	303	2017
4	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	90	0,728	9,6	9,094	142,28	0,23	0,034	0,06	13,9	20,957	68,22	12,16	0,53	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	0,23	349	2017
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	55	4,18	0,44	27,06	120	0	0,02	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
7	Хлеб ржаной	56	3,69	0,67	22,16	110	0	0,07	0,03	0	16,24	84,0	26,32	0,872	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:		961	21,459	21,77	139,238	846,78	22	0,4295	0,374	15,7	173,322	413,1	115,37	3,302		

Средняя сбалансированность за день: 1531 49 48,35 194 1408 32 0,6249 0,578 422,8 572,622 739,1 163,5629 5,712

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	200	6	10,85	52,93	334	0	0,06	0,55	54,8	179,3000	155,3000	6,0200	0,6300	174	2017
2	Какао с молоком	200	4,078	3,544	17,578	118,6	1,588	0,056	0,078	24,4	152,22	124,56	21,34	0,478	382	2017
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,225	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
4	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,959	0,86	0,767	20,275	0	0,011	0,006	7,2	4,1	8,7	1,5	0,10	пром.	
5	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		
6	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	0,045	0,195	33	181,5	141	22,5	0,15	пром.	
Итого:		710	19,287	19,8035	122	746,375	12,938	0,427	0,954	119,4	568,1	472,56	59,8600	4,11		

Обед

1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,50	0,036	0,024	79,8	8,4	15,6	12	0,54	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	33,24	0,57	82	2017
3	Пюре картофельное	150	3,0645	4,8	20,44	137,25	8,16	0,139	0,111	0	36,97	86,59	27,75	1	312	2017
	Фрикадельки рыбные (минтай) с маслом сливочным	90	9,687	7,069	6,7	129,27	0,425	0,08	0,098	47,9	35,13	132,59	29,25	0,8	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	55	4,18	0,44	27,06	120	0	0,02	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
6	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		
7	Хлеб ржаной	56	3,69	0,67	22,16	110	0	0,07	0,03	0	16,24	84,0	26,32	0,87	пром.	
Итого:		961	28,2315	28,099	115,17	818,72	38	0,435	0,468	161,7	233,5	461,78	139,46	6,89		

Средняя сбалансированность за день: 1671 48 47,9025 237 1565 51 0,862 1,422 281,1 801,58 934,34 199,32 11

День: 8
 Неделя: вторая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	19,839	55,226	473,15	1,2	0,0985	0,27	65,3	306,300	86,30	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	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,02	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
5	Фрукт свежий (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,00	5	0,02	0,03	0	19	16	12	1,3		
Итого:		600	26,4815	25,476	113	779,5	7,6625	0,195	0,598	97,9	#####	248,78	50,3356	2,0755		

Обед

1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	0,024	0,012	1,8	10,2	18	8,4	0,3	71	2017
2	Суп с бобовыми и мясом (гороховый)	200	9,53	25	33,55	397	0,8	0,24	0,1	0	46,25	80,43	3,71	2,33	119	2017
4	Запеканка картофельная с субпродуктами	240	17,07	19,48	29,8575	385,5	5,97	0,171	0,01	1023,8	29,058	20,960	3,32	0,024	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	26,9	145	0	0,288	0,142	0	45	40,1	19,4	2,08	428	2017
7	Хлеб пшеничный витаминизированный	55	4,18	0,44	27,06	120	0	0,02	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
8	Хлеб ржаной	56	3,69	0,67	22,16	110	0	0,07	0,03	0	16,24	84,0	26,32	0,872	пром.	
Итого:		871	40,568	47,848	161,4275	1252,9	30	0,825	0,455	1025,6	203,09	278,93	59,09	6,79		

Средняя сбалансированность за день: 1471 67 73,324 274 2032 37 1,02 1,053 1123,5 720,523 527,705 109,4256 8,8655

День: 9
 Неделя: **вторая**
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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 (50/5/15)	70	8,12	11,62	20,76	220	0,15	0,05	0,09	82,6	194	122,7	12,06	0,68	3	2017
2	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288	0,54	0,18	0,04	53,8	96,3000	150,30	18,1	1,3000	182	2017
3	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
4	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,959	0,86	0,767	20,275	0	0,011	0,006	7,2	4,1	8,7	1,5	0,10	пром.	
5	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0,05	20	8	28	42	0,6	0	
6	Кисломолочный напиток "Йогурт" 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	0,045	0,195	33	181,5	141	22,5	0,15	пром.	
Итого:		730	22,999	28,4495	111	792,775	12,07	0,326	0,381	196,6	495	453,5	92,56	3,11		

Обед

1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,50	0,036	0,024	79,8	8,4	15,6	12	0,54	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	150	2,528	15,7	12,28	190,85	7,87	0,085	0,085	65,7	53,085	64,28	23,23	0,857	143	2017
4	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	90	14,269	13,71	13,32	234	0,736	0,16	0,147	44	48,9	65,45	18,16	2,96	294	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	2017
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	55	4,18	0,44	27,06	120	0	0,02	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
7	Хлеб ржаной	56	3,69	0,67	22,16	110	0	0,07	0,03	0	16,24	84,0	26,32	0,872	пром.	
Итого:		861	32,957	45,39	102,6	934,05	53	0,851	0,471	223,67	482,7	351,33	123,45	6,929		

Средняя сбалансированность за день: 1591 56 73,8395 214 1727 65 1,177 0,852 420,27 977,675 804,83 216,01 10,039

День: 10
 Неделя: **вторая**
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	200	8,31	13,12	47,61	341	0,96	0,07	0,17	54,8	198,3	267	39,92	1,76	173	2017
	Сыр порционно	10	2,3	2,9	0	35,8	0,06	0,006	0,02	26	88	50	3,33	0,13	54-13-2020	2020
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	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,02	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
4	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,959	0,86	0,767	20,275	0	0,011	0,006	7,2	4,1	8,7	1,5	0,10	пром.	
5	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	0,045	0,195	33	181,5	141	22,5	0,15	пром.	
Итого:		620	19,549	21,0495	104	685,575	5,2	0,152	0,496	121	521,1	503,1	69,15	3,05		

Обед

1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	0,024	0,012	1,8	10,2	18	8,4	0,3	71	2017
2	Суп из овощей с мясом и прокипяченной сметаной	250	7,45	10,66	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	239,64	0	0,0306	0,0234	0	1,638	73,134	19,6	####	304	2017
4	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	90	10,21	5,67	3,42	106	4,35	0,04	0,03	5,15	35,47	126,880	33,370	0,72	229	2017
5	Напиток с витаминами, кальцием, магнием и пребиотиком "Вкуснее-нет"	200	0	0	17,00	70	18,00	0,42	0	0,17	250,00	0,00	20,00	0,00	509	2017
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	55	4,18	0,44	27,06	120	0	0,02	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
7	Хлеб ржаной	56	3,69	0,67	22,16	110	0	0,07	0,03	0	16,24	84,0	26,32	0,87	пром.	
8	Фрукт свежий (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,00	5	0,02	0,03	0	19	16	12	1,3		
Итого:		991	30,69	24,21	133,806	860,14	41	0,7046	0,3104	41,12	424,2	440,01	142,06	5,49		

Средняя сбалансированность за день: 991 50 45,2595 238 1546 46 0,8566 0,8064 162,12 945,298 943,114 211,21 8,542

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	Са	Р	Mg	Fe
1	52,26	32,53	272,25	1568,20	44,81	0,60	1,23	247,67	724,47	755,40	175,00	10,71
2	63,31	63,38	200,54	1673,30	19,84	0,44	0,63	1432,70	568,53	584,83	111,21	5,80
3	57,24	61,90	264,78	1817,66	36,38	0,86	1,10	252,93	737,41	691,01	148,28	8,26
4	54,94	66,74	203,30	1615,58	37,91	1,20	0,95	335,37	1078,78	965,43	221,72	8,64
5	42,03	40,09	247,06	1500,68	52,95	0,77	1,18	221,80	574,05	758,87	194,33	6,41
6	49,22	48,35	194,00	1407,58	31,55	0,62	0,58	422,80	572,62	739,10	163,56	5,71
7	47,52	47,90	237,05	1565,10	50,62	0,86	1,42	281,10	801,58	934,34	199,32	11,00
8	67,05	73,32	274,13	2032,40	37,37	1,02	1,05	1123,50	720,52	527,71	109,43	8,87
9	55,96	73,84	213,83	1726,83	65,05	1,18	0,85	420,27	977,68	804,83	216,01	10,04
10	50,24	45,26	238,18	1545,72	45,96	0,86	0,81	162,12	945,30	943,11	211,21	8,54
Итого:	539,75	553,32	2345,11	16453,03	422,45	8,40	9,80	4900,26	7700,94	7704,62	1750,06	83,98
Среднее значение за 1 день:	53,975	55,332	234,511	1645,303	42,24	0,84	0,98	490,03	770,09	770,46	175,01	8,40
норма	53,9	55,3	234,5	1645	42	0,84	0,98	490	770	770	175	8,4

распределение ккал

	завтрак	обед
1	712,3	855,9
2	560,8	1112,5
3	778,76	1038,9
4	755,375	860,2
5	649,775	850,9
6	560,8	846,78
7	746,375	818,72
8	779,5	1252,9
9	792,775	934,05
10	685,575	860,14
итого	7022,036	9430,99
средн	702,2036	943,099
норма	702	943

Средняя сбалансированность за 14 дней

Суммарные объемы блюд по приемам пищи

№ дня	Прием пищи (г)	
	Завтрак	Обед
1	720,00	911,00
2	570,00	811,00
3	600,00	871,00
4	630,00	961,00
5	610,00	911,00
6	570,00	961,00
7	710,00	961,00
8	600,00	871,00
9	570,00	861,00
10	620,00	991,00
Итого:	6200,00	9110,00
Среднее значение за 1 день:	620,00	911,0