

«СОГЛАСОВАНО»

Директор \_\_\_\_\_

«УТВЕРЖДАЮ»

ДИРЕКТОР ООО «Рагибор»

Р.Ю.Митряков

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года.

\_\_\_\_\_ 20\_\_ года.



## Меню 2-х разового питания в пришкольных лагерях общеобразовательных учреждений Калининского округа

### Основание:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания» Утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 32 от 27.10.2020 г.
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20. Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020 г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.  
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:Делта плюс, 2015 года

Сезон: летний





День  
Неделя

второй  
первая

№ рецепт урь	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
401	Оладьи с повидлом 200/50	250	17,5	17,3	108,0	659,0	0,01	0,95	-	-	-	-	193,7	282,8	75,62	3,46			
377	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,2	36,8	-	1,6	-	-	-	-	15,3	4,4	2,4	0,3			
	Бутерброд	50																	
<i>б/н</i>	<i>Батон нарезной</i>	20	1,5	0,56	10,28	57,2	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6						
16	<i>Колбаса полукочечная</i>	30	4,5	12,0	0,09	126,9	0,06			1,8	7,8	60,6	7,5	0,66					
	ИТОГО за прием пищи	500	23,6	29,88	127,57	879,9	0,09	2,55	-	3,06	221,4	356,2	92,12	4,42					
	<b>ОБЕД</b>																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,9	3,9	36,24	0,01	10,3	-	-	14,9	16,9	9,05	2,8					
96	Рассольник «Ленинградский» на курином бульоне.	200	5,15	4,36	9,64	102,75	0,08	6,97	10,50	1,91	24,52	71,03	32,24	0,95					
255	Печень по-строгановски говядина)50/40	90	13,09	15,10	2,59	198,90	0,02	0,83	-	2,35	19,63	138,73	19,82	2,75					
302	Каша рассыпчатая (гречка)	150	8,68	9,72	38,70	276,75	0,21	-	-	0,61	16,20	203,93	135,83	5,57					
388	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,7	88,2	0,01	100,0	-	0,7	21,3	3,4	3,4	0,55					
	Хлеб ржаной	35	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17					
	Батон нарезной	35	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55						
	ИТОГО за прием пищи	770	33,42	33,03	107,17	876,44	0,43	118,1	10,50	6,65	120,7	538,58	229,36	14,79					
	Соль йодированная	3																	
<b>ИТОГО:</b>		1270	57,02	62,91	234,6175	1756,34	0,52	120,65	10,5	9,71	342,1	894,7	321,42	20,21					

День: третий  
Неделя: первая

№ рецепт уры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	250	10,76	16,0	47,8	378,5	0,25	1,14	65,2	-		188,8	315,3	85,7	2,5					
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	26,0	125,1	0,05	1,3	24,4	-		135,2	124,5	26,5	2,0					
	<b>Буферброд:</b>	50																		
	<i>Батон нарезной</i>	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33						
14	<i>Масло сливочное</i>	5	0,04	3,62	0,06	33	-	-	20,0	0,05	1,2	1,5	-	0,1						
16	<i>сир</i>	15	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15						
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	500	23,03	26,19	89,37	676,4	0,61	2,55	148,6	0,52	464,1	542,4	127,35	5,08						
	<b>ОБЕД</b>																			
52	Салат из свежклы отварной с раст.маслом	60	0,8	3,6	4,9	55,68	0,01	3,9	0,01	1,6	21,27	24,3	12,4	0,8						
81	Борщ на курином бульоне	200	4,90	4,63	7,02	94,81	0,03	9,02	17,61	1,95	46,70	55,34	31,67	1,10						
234	Котлета рыбная	90	11,63	7,38	14,13	120,00	-	0,57	8,39	4,38	64,67	154,64	37,35	1,32						
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,59	27,75	1,01						
349	Компот из сухофруктов	200	0,65	0,08	32,01	132,8	0,02	0,7	-	0,5	32,4	23,4	20,9	0,68						
Б/Н	Хлеб ржаной	35	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	7,42	17,5	2,17						
Б/Н	Батон нарезной	35	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55							
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	770	26,09	22,17	110,14	714,14	0,3	32,35	26,01	9,69	226,17	448,92	159,12	7,08						
	Соль йодированная	3																		
<b>ИТОГО:</b>			1270	49,12	48,36	199,51	1390,54	0,91	34,9	174,6	10,21	690,27	991,32	286,47	12,16					



День: четвертый  
Неделя: первая

№ рецепту ры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
210	Омлет с вареной колбасой	200	13,94	24,83	2,64	289,65	0,11	0,26	324,57	-	289,65	215,77	16,14	2,64						
377	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,2	36,8	-	1,6	-	-	15,3	4,4	2,4	0,3						
б/н	Хлеб ржаной	50	2,34	0,78	13,0	70,0	0,06	-	-	0,6	15,3	70,6	16,6	2,0						
429	Булочка «веснушка»	50	3,9	3,06	23,9	139,0	0,07	-	3,0	1,41	11,3	39,2	15,2	0,73						
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>500</b>	<b>20,55</b>	<b>25,63</b>	<b>48,74</b>	<b>535,45</b>	<b>0,24</b>	<b>1,86</b>	<b>327,57</b>	<b>2,01</b>	<b>331,55</b>	<b>329,97</b>	<b>50,34</b>	<b>5,67</b>						
	<b>ОБЕД</b>																			
б/н	Свежий помидор порцион.	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,03	1,5	79,8	-	8,4	15,6	12	0,54						
103	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	200	2,15/	2,27/	13,97/	94,60/	0,09/	6,60/	-/	1,14/	23,36/	54,06/	21,82/	0,90/						
			3,54	0,29	0,06	16,95	0,01	0,27	10,50	0,03	1,20	25,65	12,90	0,21						
291	Плов с курицей	235	19,9	9,9	41,9	358,8	0,13	7,08	22,8	0,6	54,45	137,3	63,5	2,29						
348	Компот из яблок с изюм.	200	0,3	0,07	29,85	122,2	0,02	-	-	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45						
Б/Н	Хлеб ржаной	40	2,8	0,80	15,6	84,00	0,08	-	-	0,72	18,4	84,8	20,00	2,48						
Б/Н	Батон нарезной	35	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55							
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>770</b>	<b>28,4</b>	<b>14,43</b>	<b>121,65</b>	<b>789,49</b>	<b>0,39</b>	<b>15,45</b>	<b>113,1</b>	<b>2,71</b>	<b>134,18</b>	<b>367,22</b>	<b>149,89</b>	<b>6,87</b>						
	Соль йодированная	3																		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1270</b>	<b>48,95</b>	<b>40,06</b>	<b>170,34</b>	<b>1324,94</b>	<b>0,63</b>	<b>17,31</b>	<b>440</b>	<b>4,72</b>	<b>465,6</b>	<b>697,19</b>	<b>200,14</b>	<b>12,54</b>						

День: пятый  
Неделя: первая

№ рецепту ры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
188	Запеканка рисовая с творогом 175/50	225	9,69	7,58	84,3	448,3	0,05	14,2	32,9	1,8	70,9	153,4	37,5	1,3					
382	Какао с молоком Бутерброд:	200 75	6,5	1,3	26,0	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2,0					
б/н	<i>Батон нарезной</i>	50	3,75	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,65	11,5	43,5	15,0	0,55					
16	<i>Колбаса полукопченая</i>	25	3,75	10,00	0,075	105,75	0,05	-	-	1,5	6,5	50,5	6,25	0,55					
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	500	23,69	20,28	136,22	822,15	0,65	15,5	57,3	3,95	224,1	371,9	85,25	4,4					
	<b>ОБЕД</b>																		
67	Винегрет	60	0,85	6,0	0,43	75,06	0,03	5,7	-	2,7	18,7	25,9	11,7	0,5					
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/40	240	1,75	2,2	12,3	84,8 /	0,09 /	8,86 /	- /	1,02 /	23,76 /	57,78 /	23,74 /	8,98 /					
			/7,9	/4,7	/0,3	78,44	2,84	0,2	8,0	0,25	8,6	83,0	12,8	0,6					
243	Сосиска отварная	100	13,12	28,60	12,46	314,40	0,11	-	-	0,24	19,32	95,40	12,00	0,96					
309	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,60	8,15	26,51	201,45	0,06	-	-	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12					
Б/Н	Хлеб ржаной	35	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17					
Б/Н	Батон нарезной	35	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55						
388	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,7	88,2	0,01	100,0	-	0,7	21,3	3,4	3,4	0,55					
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	820	34,94	51,60	104,34	1015,95	3,24	114,76	8,0	3,24	121,89	407,3	101,81	14,88					
	Соль йодированная	3																	
<b>ИТОГО:</b>		1320	58,89	71,98	273,07	1963,11	3,89	130,2	65,3	7,19	345,99	779,2	187,05	18,8					



День: шестой Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом слив. и сахаром	250	6,9	12,7	49,3	340,9	0,11	1,1	62,2	0,2	151,9	177,5	42,3	0,9				
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13				
	Бутерброд	50																
Б/Н	<i>Витон нарезной</i>	35	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55					
16	<i>Сыр</i>	15	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15				
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	500	16,15	20,79	83,24	595,6	0,19	2,51	121,2	0,73	417,65	372,95	73,1	1,18				
	<b>ОБЕД</b>																	
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,63	0,1	5,1	23,94	0,03	2,6	-	0,2	14,39	26,7	18,2	0,6				
119	Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне	200	6,7	1,9	18,8	119,1	0,19	0,64	-	14,24	33,9	61,1	23,7	1,7				
43	Ленивые голубцы с мясом пшпы	240	21,06	13,5	29,7	328,5	0,12	7,5	48,0	2,88	90	66,1	4,9	2,4				
349	Компот из сухофруктов	200	0,65	0,08	32,01	132,8	0,02	0,7	-	0,5	32,4	23,4	20,9	0,68				
Б/Н	Хлеб ржаной	35	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17				
Б/Н	Батон нарезной	35	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55					
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	770	34,09	17,26	117,25	777,94	0,46	14,84	48,0	18,9	194,84	281,95	96,84	7,55				
	Соль йодированная	3																
<b>ИТОГО:</b>			1270	50,24	38,05	200,44	1374,54	0,65	17,35	169,2	19,63	612,4	654,9	169,94	8,73			



День: сельмой  
Неделя: вторая

№ рецепт уры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
204	Макаронны отварные с сыром 180/20	200	13,5	15,8	34,1	334,4	0,08	0,2	115,2	1,0	295,2	202,1	20,32	1,2					
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	14,7	50,5	-	2,56	-	0,01	14,8	4,7	2,3	0,4					
	Бутерброд	80																	
б/н	<i>Битон нарезной</i>	50	3,75	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,65	11,5	43,5	15,0	0,55					
16	<i>Колбаса полукопченая</i>	30	4,5	12,0	0,09	126,9	0,06			1,8	7,8	60,6	7,5	0,66					
б/н	вафли	30	0,84	7,36	15,3	139,16,	0,04		28,8	0,52	50,0	34,8	6,0	0,4					
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	510	22,71	36,58	90,04	793,96	0,68	2,76	144	3,98	379,3	345,7	51,12	3,21					
	<b>ОБЕД</b>																		
48	Салат витаминный (1 вар.)	60	0,49	3,6	5,2	57,42	0,03	5,3	-	0,18	11,6	18,4	10,9	0,6					
б/н	Суп рыбный	200	12,8	0,6	9,2	105,5	0,08	5,9	0,02	0,44	48,6	32,4	177,7	0,6					
259	Жаркое по-домашнему (мясо свиная)	250	17,6	42,1	23,6	547,1	0,5	9,65	-	4,4	98,6	257,5	61,2	4,3					
348	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,07	29,85	122,2	0,02	-	-	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45					
'	Хлеб ржаной	35	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17					
Б/н	Батон нарезной	35	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55						
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	780	36,24	48,05	99,49	842,9	0,73	20,85	0,02	6,17	203,27	432,31	286,97	8,12					
	Соль йодированная	3																	
	<b>ИТОГО:</b>	1290	58,95	84,63	189,53	1636,86	1,41	23,61	144,02	10,15	582,57	778,0	338,02	11,33					



День: Восьмой  
Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
182	ЗАВТРАК Каша пшеничная на молоке с маслом слив.	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19	-	5,0	2,9	4,1	131,0	45,0	2,58				
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13				
б/н	Дйцо отварное	40	11,9	10,1	0,6	141,4	0,05	-	156	-	48,4	167,04	10,44	2,18				
	Бутерброд:																	
б/н	Батон нарезной	40	3,0	1,12	20,56	114,4	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	-				
16	Сыр	20	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	52,0	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2				
	ИТОГО за прием пищи	500	30,01	24,1	75,38	649,04	0,33	1,44	233	3,52	363,4	522,8	89,64	5,09				
	ОБЕД																	
71	Свежий огурец	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	-	0,06	10,2	18,00	8,40	0,30				
81	Борщ на курином бульоне	200	4,90	4,63	7,02	94,81	0,03	9,02	17,61	1,95	46,70	55,34	31,67	1,10				
294	тефтели из мяса птицы 50/40	90	15,69	15,08	14,65	257,4	0,17	0,81	30,26	61,56	53,79	72,0	19,98	3,26				
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53				
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96				
б/н	Хлеб ржаной	35	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17				
б/н	Батон нарезной	35	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55					
	ИТОГО за прием пищи	770	30,89	22,5	138,38	939,5	0,37	13,57	74,87	65,9	133,09	357,49	141,11	8,32				
	Соль йодированная	3																
	ИТОГО:	1270	60,9	46,6	213,73	1588,54	0,7	15,01	307,8	69,42	496,4	880,2	230,75	13,41				



День: девятый  
Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
120	ЗАВТРАК Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	3,8	14,4	120,0	0,07	0,66	26,4	0,3	130,4	109,5	21,34	0,52		
382	Какао с молоком Бутерброд	200	6,5	1,3	26,0	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2,0		
б/н	Батон нарезной	50	3,75	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,65	11,5	43,5	15,0	0,55		
14	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	-	-	20,0	0,05	1,2	1,5	-	0,1		
16	Колбаса полукоченная	25	3,75	10,00	0,075	105,75	0,05	-	-	1,5	6,5	50,5	6,25	0,55		
б/н	Сушки	20	2,14	0,24	14,24	67,8	0,03	-	-	0,32	4,8	18,2	3,6	0,32		
	ИТОГО за прием пищи	500	20,58	20,36	80,63	594,65	0,7	1,96	70,8	2,82	289,6	347,7	72,69	4,04		
	ОБЕД															
67	Винегрет	60	0,85	6,0	0,43	75,06	0,03	5,7	-	2,7	18,7	25,9	11,7	0,5		
119	Суп гороховый	200	6,0	2,6	13,8	102,6	0,012	0,8	-	0,8	66,0	262,0	38,0	1,8		
271	Котлета домашняя	90	10,9	20,8	8,2	264,1	0,13	0,2	41,8	2,36	0,17	107,5	16,0	1,7		
309	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,60	8,15	26,51	201,45	0,06	-	-	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12		
	Компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2	0,02	-	-	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45		
б/н	Хлеб ржаной	35	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17		
б/н	Батон нарезной	35	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55			
	ИТОГО за прием пищи	770	28,74	39,3	110,43	939,01	0,35	6,7	112,6	7,98	135,4	556,58	123,99	7,62		
	Соль йодированная	3														
ИТОГО:			1270	49,32	59,66	191,06	1533,66	1,05	8,66	182,8	10,8	425,0	904,2	196,68	1,66	



День: Десятый  
Неделя: Вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг						
	ЗАВТРАК																		
223	Запеканка из творога с повидлом 200/50	250	35,16/	24,16/	34,0/	493,6/	0,08	0,52	144,4/	1,0/	255,64/	427,24	47,16/	1					
			0,2		32,5	125	/0,01	0,25			7,0	7,5	3,5						
377	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,2	36,8	-	1,6	-	-	15,3	4,4	2,4						
	Бутерброд:	50																	
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9						
14	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	-	-	20,0	0,05	1,2	1,5	-						
16	Сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25						
	ИТОГО за прием пищи	500	41,23	33,07	91,27	828,2	0,4	2,48	183,4	1,52	418,04	541,74	68,21						
	ОБЕД																		
б/н	Свежий помидор порцион.	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,03	1,5	79,8	-	8,4	15,6	12						
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,75	2,2	12,3	84,8/	0,09/	8,86/	-/	1,02/	23,76/	57,8	23,74/						
			/7,9	/4,7	/0,3	78,44	2,84	0,2	8,0	0,25	8,6	/	12,8,/						
289	Рагу из птицы с овощами 75/25	100	2,4	6,0	13,8	114,6	0,06	26,8	1,1	1,4	24,4	32,8	15,8						
302	Каша рассыпчатая (гречка)	150	8,68	9,72	38,70	276,75	0,21	-	-	0,61	16,20	203,93	135,83						
349	Компот из сухофруктов	200	0,65	0,08	32,01	132,8	0,02	0,7	-	0,5	32,4	23,4	20,9						
б/н	Хлеб ржаной	35	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5						
б/н	Батон нарезной	35	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55						
	ИТОГО за прием пищи	780	27,9	24,5	131,03	873,83	3,35	38,06	88,9	4,86	105,55	438,13	250,12						
	Соль йодированная	3																	
	ИТОГО:	1280	69,13	57,57	222,27	1702,03	3,75	40,54	272,3	6,38	523,5	979	318,33						

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

Основные показатели	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	57,17	68,63	202,1	1611,74
2 день	57,02	62,91	234,6	1756,34
3 день	49,12	48,36	199,51	1390,54
4 день	48,95	40,06	170,34	1324,94
5 день	52,07	57,48	234,33	1680,9
6 день	50,24	38,05	200,44	1374,54
7 день	58,95	84,63	189,53	1636,86
8 день	60,9	46,6	213,73	1588,54
9 день	49,32	59,66	191,06	1533,66
10 день	69,13	57,57	222,27	1702,03
Итого за весь период:	553,05	564,4	2057,91	15600,09
Итого в среднем за 1 день (прием пищи):	55,3	56,4	205,79	1560,0
Итого норма калорийности на 1 ребенка в день – 50%-60% 1175 - 1404-ккал, с учетом 10% -1292-1544 ккал	Норма на 1 ребенка в день 38,5 -46,2г (завтрак , обед, ) с учетом 10% 42,2 -50,8г	Норма на 1 ребенка в день 39,5 - 47,45г (завтрак, обед), с учетом 10% 43,45- 52,3	Норма на 1 ребенка в день -167,5 -201 г (завтрак, обед), с учетом 10% 184,25-221,1 г	Норма калорийности на 1 ребенка в день – 50%-60% -1175- 1404 ккал, с учетом 10% - 1292-1544ккал (завтрак, обед,)