

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Козлов В.И.

  
В.И. Козлов  
« 26 » авг 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник ЛТОДП «Мы»

 Ф.И.О.

« 26 » авг 2023г.

## ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(15-ти дневное)

лагеря труда и отдыха с дневным пребыванием «Мы» на базе МБОУ СОШ № 3 имени П. А. Любченко станицы  
Крыловской муниципального образования Ленинградский район

для детей возрастной категории: 12-18 лет

(летний период)



возрастная категория: 12 лет и старше  
неделя первая

день 1

сезон: лето

понедельник

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки	жиры	углеводы			
неделя 1								
день 1	КАША „ДРУЖБА„	200	5,07	6,44	26,93	185,95	229	2021
завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	6,00	0,00	72,80	75	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	180	4,56	5,28	19,8	140,4	ПР.ПР-ПО	ПР-ПР-ВО
	ИТОГО ЗАВТРАК:	675	22,87	21,07	94,05	652,85		

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки	жиры	углеводы			
неделя 1								
день 1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,85	4,43	6,95	75,00	95	2021
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,00	6,10	3,50	73,00	18	2021
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	180	11,16	6,60	6,90	193,50	300	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,86	7,20	10,44	126,00	377	2021
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	45	3,36	4,41	33,48	186,75	582	2021
	ИТОГО ОБЕД:	1040	29,83	29,87	120,11	929,35		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1715	52,70	50,94	214,16	1582,20		



возрастная категория: 12 лет и старше  
 неделя первая  
 день 2  
 сезон: лето  
 вторник

прием пищи неделя 1	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур	
			белки	жиры	углеводы				
день 2	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	200	15,50	8,95	41,65	305,59	290	2021	
завтрак	СОУС ВИШНЕВЫЙ, ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ ИЛИ МАЛИНОВЫЙ	20	0,08	0,02	12,20	49,34	440	2021	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	79	2021	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,50	0,00	54,6	75	2021	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	575	22,11	21,67	85,11	619,43		2021	
			0,00						
прием пищи неделя 1	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур	
день 2	СОЛЯНКА СБОРНАЯ РЫБНАЯ	250	7,20	4,35	1,75				78,75
обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ, ОВОЩЕЙ И ЯБЛОК	100	1,00	6,00	5,00	78,00	6	2021	
	АЗУ	120	8,72	18,54	7,32	404,04	325	2021	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,87	4,10	28,64	170,86	223	2021	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573	2021	
	ИТОГО ОБЕД:	940	29,39	34,09	103,45	1015,05			
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1515	51,50	55,76	188,56	1634,48			



возрастная категория: 12 лет и старше

неделя первая

день 3

сезон: лето

среда

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 1								
день 3	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,28	7,26	34,85	233,76	235	2021
завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	10,56	19,78	4,31	320,00	268	2021
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	670	24,28	28,01	91,07	795,16		
прием пищи								
неделя 1								
день 3	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
обед	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,88	4,88	14,25	112,00	128/534	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	11,4	13,28	2,66	175,71	367	2021
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	180	5,39	4,96	24,36	163,44	213	2021
	КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК	200	0,20	0,10	13,50	56,00	489	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ЙОГУРТ В ИНДУПАКОВКЕ	180	4,56	5,28	19,80	140,40	ПР-ПР-ПО	ПР-ПР-ВО
	ИТОГО ОБЕД:	1220	32,23	30,3	134,81	934,95		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1890	56,51	58,31	225,88	1730,11		



возрастная категория: 12 лет и старше  
неделя первая

день 4

сезон: лето

четверг

прием пищи неделя 1 день 4 завтрак	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СУХОФРУКТАМИ	80	0,96	4,88	12,96	100	24	2021
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ И МЯСА	250	13,75	17,00	17,00	289,00	322	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,30	78,00	496	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	700	21,22	23,32	89,77	666,40		

прием пищи неделя 1 день 4 обед	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	6,30	3,58	14,60	115,75	113	2021
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,00	6,20	3,60	74,00	17	2021
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	40	2,98	0,32	18,3	87,96	143	2021
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	8,35	1,97	5,75	88,28	299	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,86	7,20	10,44	126,00	377	2021
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573	2021
	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	180	4,56	5,28	19,80	140,40	ПР.ПР.ПО	ПР-ПР-ВО
	ИТОГО ОБЕД:	1160	36,05	25,75	133,33	917,79		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1860	57,27	49,07	223,10	1584,19		



возрастная категория: 12 лет и старше  
неделя первая

день 5

сезон: лето

пятница

прием пищи неделя 1 день 5 завтрак	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА И КАРТОФЕЛЯ	200	13,85	6,93	28,13	290,67	287	2021
	СМЕТАНА	20	0,48	3,00	0,65	31,50	433	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	79	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	595	21,45	19,58	79,92	641,37		

прием пищи неделя 1 день 5 обед	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
	СУП-ХАРЧО	250	5,45	9,40	12,20	165,25	109	2021
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	148	2021
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8,78	12,40	4,00	173,00	333	2021
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с овощами	180	6,10	7,70	37,50	244,00	205	2021
	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,20	0,10	10,70	44,00	491	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ИТОГО ОБЕД:	1020	28,63	31,1	116,74	880,65		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1615	50,08	50,68	196,66	1522,02		



ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	643,0	22,4	22,7	88,0	675,0
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		18	18,4	76,6	544
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		22,5	23	95,75	680
выход норм в % соотношении за 5 дней		24,87	24,71	22,97	24,82

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	1076	31,23	30,22	121,69	935,56
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9	816
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05	952
выход норм в % соотношении за 5 дней		34,70	32,85	31,77	34,40

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	1719,0	53,6	53,0	209,7	1610,6
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		45	46	191,5	1360
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54	55,2	229,8	1632
выход норм в % соотношении за 5 дней		59,57	57,56	54,74	59,21



возрастная категория: 12 лет и старше  
 неделя вторая  
 день 6  
 сезон: лето  
 понедельник

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 2 день 6 завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,70	7,10	24,63	200,25	139	2021
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	3,00	0,00	36,40	75	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	94,00	462	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,61	16,05	82,40	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ЙОГУРТ В ИНДУПАКОВКЕ	180	4,56	5,28	19,8	140,4	ПР-ПР-ПО	ПР-ПР-ВО
	ИТОГО ЗАВТРАК:	810	22,74	19,53	98,84	667,65		

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 2 день 6 обед	СУП С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	250	2,50	5,18	14,90	118,75	125	2021
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ, ОВОЩЕЙ И ЯБЛОК	100	1,00	6,00	5,00	78,00	6	2021
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	230	19,03	19,2	18,29	366,85	376	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573	2021
		ИТОГО ОБЕД: ФАКТ ЗА ДЕНЬ	970	30,53	31,88	108,73	891,00	
		1780	53,27	51,41	207,57	1558,65		



возрастная категория: 12 лет и старше

неделя вторая

день 7

сезон: лето

вторник

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества				энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность			
неделя 2									
день 7	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ (180/20)	200	19,27	13,80	27,60	354,00	289	2021	
завтрак	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	79	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,04	61,80	574	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	570	24,63	22,25	73,63	634,10			
прием пищи									
неделя 2									
день 7	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества				энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (МЯСНЫМИ)	250	7,70	5,82	7,50	152,00	123	2021	
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,00	6,10	3,50	73,00	18	2021	
	ПЛОВ (СВИНИНА)	200	14,6	25,43	38,96	544,00	265	2011	
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573	2021	
	ИТОГО ОБЕД: ФАКТ ЗА ДЕНЬ	840	31,30	38,55	110,80	1054,40			
		1410	55,93	60,80	184,43	1688,50			



неделя вторая

день 8

сезон: лето

среда

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки	жиры	углеводы			
неделя 2 День 8 завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	5,38	7,28	13,55	141,25	141	2021
	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	11,00	16,00	6,40	258,67	269	2021
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,66	0,28	17,22	81,90	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	815	22,84	24,61	79,2	673,62		
прием пищи								
неделя 2								
День 8	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,50	4,50	3,80	61,75	104	2021
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,00	6,00	11,00	102,00	28	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	13,80	1,80	6,24	100,80	308	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,62	3,67	2,37	44,85	420	2021
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	3,80	4,04	24,78	150,64	227	2021
	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	180	4,56	5,28	19,8	140,4	ПР.ПР-ПО	ПР-ПР-ВО
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,30	78,00	496	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
		ИТОГО ОБЕД:	1160	32,19	26,48	122,01	854,44	
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1975	55,03	51,09	201,21	1528,06		



возрастная категория: 12 лет и старше  
 неделя: вторник  
 день: 9  
 сезон: лето  
 четверг

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 2								
день 9	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	80	0,80	4,96	2,88	59,20	17	2021
завтрак	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	220	8,71	2,68	16,37	161,92	313	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	79	2021
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	3,00	0,00	36,40	75	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	180	4,56	5,28	19,8	140,4	ПР.ПР-ЛО	ПР-ПР-ВО
	ИТОГО ЗАВТРАК:	760	22,73	25,16	77,47	660,02		
прием пищи								
неделя 2								
день 9	УХА С КРУПОЙ	250	4,9	2,3	10,05	90,25	121	2021
обеда	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СУХОФРУКТАМИ	100	1,20	6,10	16,20	125,00	24	2021
	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	12,00	10,00	5,00	219,00	321	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,86	7,20	10,44	126,00	377	2021
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,10	0,10	10,90	45,00	492	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	45	3,36	4,41	33,48	186,75	582	2021
	ИТОГО ОБЕД:	1050	32,66	31,36	129,59	1001,70		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1810	55,39	56,52	207,06	1661,72		



возрастная категория: 12 лет и старше  
 неделя вторая  
 день 10  
 сезон: лето  
 пятница

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки	жиры	углеводы			
неделя 2 день 10 завтрак	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,03	6,36	31,40	202,93	236	2021
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	3,00	0,00	36,40	75	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,62	0,065	33,05	79	2021
	ЙОГУРТ В ИНДУПАКОВКЕ	180	4,56	5,28	19,8	140,4	ПР-ПР-ПО	ПР-ПР-ВО
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	660	18,81	21,53	93,665	643,08		
прием пищи								
неделя 2 день 10 обед	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,90	4,15	12,20	97,75	129	2021
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,20	5,10	5,50	73,00	2	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	15,55	17,83	10,71	284,29	372	2021
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	4,12	3,68	40,72	212,57	211	2021
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,8	0,525	14,03	72,1	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	ИТОГО ОБЕД:	905	30,61	31,81	123,04	919,31		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1565	49,42	53,34	216,71	1562,39		



ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	723				
СанПин 100% суточной нормы:		22,4	22,6	84,6	655,7
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		18	18,4	76,6	544
выход норм в % соотношении за 5 дней		22,5	23	95,75	680
		24,83	24,58	22,08	24,11

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	985				
СанПин 100% суточной нормы:		31,46	32,02	118,83	944,17
норма по СанПин 30% от суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 35% от суточной нормы:		27	27,6	114,9	816
выход норм в % соотношении за 5 дней		31,5	32,2	134,05	952
		34,95	34,80	31,03	34,71

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого завтраки за 5 дней(вторая неделя) в среднем фактически:	1708,0				
СанПин 100% суточной нормы:		53,8	54,6	203,4	1599,9
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		45	46	191,5	1360
выход норм в % соотношении за 5 дней		54	55,2	229,8	1632
		59,79	59,38	53,11	58,82



возрастная категория: 12 лет и старше  
неделя третья  
день 11

сезон: лето

понедельник

прием пищи

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 3 день 11 завтрак	КАША „ДРУЖБА„	200	5,07	6,44	26,93	185,95	229	2021
	ВАТРУШКА С ФРУКТОВЫМ ФАРШЕМ (ЯБЛОКО)	60	6,10	4,40	30,40	186,30	531/564	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	180	4,56	5,28	19,8	140,4	ПР.ПР-ПО	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	695	20,21	16,84	111,22	672,35		
прием пищи								
неделя 3 день 11 обед	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,00	4,53	6,33	74,00	116	2021
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,80	6,00	2,60	68,00	15	2021
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	19,58	15,73	28,38	337,70	328	2021
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573	2021
	ИТОГО ОБЕД: ФАКТ ЗА ДЕНЬ	965	31,14	27,87	110,87	822,20		
		1660	51,35	44,71	222,09	1494,55		



наименование рецептур 3-й лист и seterusnya

неделя третий  
день 12  
сезон: лето  
вторник

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур	
			белки	жиры	углеводы				
неделя 3 день 12 завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	80	0,56	0,08	1,52	8,80	148	2021	
	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	110	11,00	10,45	13,20	223,30	341	2021	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,86	7,20	10,44	126,00	377	2021	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	94,00	462	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	635	24,80	21,40	67,76	594,40			
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур	
неделя 3 день 12 обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,85	4,43	6,95	75,00	95	2021	
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,00	0,16	3,66	23,34	106	2013	
	ПЛОВ (СВИНИНА)	200	14,60	37,56	34,52	544,00	265	2011	
	КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК	200	0,20	0,10	13,50	56,00	489	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573	2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021	
		ИТОГО ОБЕД:	940	25,05	43,65	109,07	941,74		
		ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1575	49,85	65,05	176,83	1536,14		



возрастная категория: 12 лет и старше

неделя третья

день 13

сезон: лето

среда

прием пищи неделя 3	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 13 завтрак	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	200	11,65	8,95	41,65	270,59	290	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	79	2021
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,50	0,00	54,60	75	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	585	21,86	23,09	89,87	631,29		
прием пищи неделя 3	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
день 13 обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	2,38	3,75	14,88	102,50	115/144	2021
	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	120	13,80	12,36	6,48	192,00	371	2021
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,72	5,83	16,97	135,18	321	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573	2021
		ИТОГО ОБЕД: ФАКТ ЗА ДЕНЬ	860 1445	29,06 50,92	23,27 46,36	108,00 197,87	757,08 1388,37	



наименование рецептур 12 лет и старше

неделя 14

день 14

сезон: лето

четверг

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 3								
день 14								
завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленного производства)	80	1,52	7,12	6,16	94,40	150	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	10,56	14,78	4,31	320,00	268	2021
	ЙОГУРТ в ИНД.УПАКОВКЕ	180	4,56	5,28	19,8	140,4	ПР.ПР-ПО	ПР-ПР-ВО
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,04	61,80	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	720	22,32	28,08	77,27	772,80		
прием пищи								
неделя 3								
день 14								
обед	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
	УХА РЫБАЦКАЯ	300	8,79	2,76	9,99	99,90	120	2021
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	148	2021
	КОТЛЕТЫ МЯСО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ	110	15,26	9,24	6,6	184,8	364	2021
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с овощами	180	6,10	7,70	37,50	244,00	205	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,30	78,00	496	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,60	0,68	18,05	92,70	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	120	0,48	0,48	11,76	52,80	82	2021
	ИТОГО ОБЕД:	1095	38,64	21,55	123,78	856,80		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1815	60,96	49,63	201,05	1629,60		



возрастная категория: 12 лет и старше  
неделя третья  
день 15

сезон: лето

пятица

прием пищи неделя 3	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 15 завтрак	ВАРЕНИКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	250	11,35	13,38	68,63	406,00	522/566	2021
	СМЕТАНА	20	0,48	3,00	0,65	31,5	433	2021
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,50	0,00	54,60	75	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	94,00	462	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,04	61,80	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	545	23,26	24,48	109,88	718,10		
прием пищи неделя 3	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
день 15 обед	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,88	4,88	14,25	112,00	128/534	2021
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,45	6,00	8,40	94,00	1	2021
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	300	18,64	12,84	23,52	292,8	311	2021
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	45	3,36	4,41	33,48	186,75	582	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,3	573	2021
	ИТОГО ОБЕД:	975	33,55	29,22	136,03	948,95		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1520	56,81	53,70	245,91	1667,05		



ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ТРЕТЬЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого завтраки за 5 дней (третья неделя) в среднем фактически:	636,0	22,49	22,78	91,20	677,79	
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720	
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		18	18,4	76,6	544	
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		22,5	23	95,75	680	
выход норм в % соотношении за 5 дней		24,99	24,76	23,81	24,92	
ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ТРЕТЬЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого завтраки за 5 дней (третья неделя) в среднем фактически:	967	31,49	29,11	117,55	865,35	
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720	
норма по СанПин 30% от суточной нормы:		27	27,6	114,9	816	
норма по СанПин 35% от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05	952	
выход норм в % соотношении за 5 дней		34,99	31,64	30,69	31,81	
ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ТРЕТЬЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого завтраки за 5 дней (третья неделя) в среднем фактически:	1603,0	54,0	51,9	208,8	1543,1	
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720	
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		45	46	191,5	1360	
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54	55,2	229,8	1632	
выход норм в % соотношении за 5 дней		59,98	56,40	54,50	56,73	



ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ		1715,00	52,70	50,94	214,16	1582,20
2 ДЕНЬ		1515	51,5	55,76	188,564	1634,48
3 ДЕНЬ		1890	56,51	58,31	225,88	1730,11
4 ДЕНЬ		1860	57,27	49,07	223,1	1584,19
5 ДЕНЬ		1615	50	51	197	1522
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:		1719,00	53,61	52,95	209,67	1610,60
6 ДЕНЬ		1780	53,27	51,41	207,57	1558,65
7 ДЕНЬ		1410	56	61	184	1689
8 ДЕНЬ		1975	55	51	201	1528
9 ДЕНЬ		1810	55	57	207	1662
10 ДЕНЬ		1565	49	53	217	1562
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:		1708,00	53,81	54,63	203,40	1599,86
11 ДЕНЬ		1660,00	51,35	44,71	222,09	1494,55
12 ДЕНЬ		1575,00	49,85	65,05	176,83	1536,14
13 ДЕНЬ		1445,00	50,92	46,36	197,87	1388,37
14 ДЕНЬ		1815,00	60,96	49,63	201,05	1629,60
15 ДЕНЬ		1520,00	56,81	53,70	245,91	1667,05
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ТРЕТЬИ 5 ДНЕЙ		1603,00	53,98	51,89	208,75	1543,14
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 15 ДНЕЙ		1676,67	53,80	53,16	207,27	1584,54
в среднем % от суточной нормы за 15 дней			59,78	57,78	54,12	58,25
норма по СанПин 50%			45	46	191,5	1360
норма по СанПин 60%			54,00	55,20	229,80	1632,00
норма по СанПин 100%			90	92	383	2720





Прощито и сфотоплено

Легатъ в Белорусия

ОТДЕЛЕНИЕ

ВМ КРАСНОЕ

ВМ КРАСНОЕ