


УТВЕРЖДАЮ
ИП Козлов В.И.

 В.И. Козлов
« 16 » сентя 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник ПУДП «Дети солнца»

 Ф.И.О. Назаренко Т.М.
« 16 » сентя 2023г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(15-ти дневное)

профильного лагеря с дневным пребыванием «Дети солнца» на базе МБОУ СОШ №3 имени П. А. Любченко
станции Крыловской муниципальной образования Ленинградский район
для детей возрастной категории: 12-18 лет
(летний период)

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 завтрак	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	200	15,50	8,95	41,65	305,59	290	2021
	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		
			0,00					
прием пищи неделя 1	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
день 2 обед			белки	жиры	углеводы			
	СОЛЯНКА СБОРНАЯ РЫБНАЯ	250	7,20	4,35	1,75	78,75	138,75	2021
	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		

сезон: лето
 среда
 прием пищи
 неделя 1
 день 3
 завтрак

прием пищи неделя 1 день 3 завтрак	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур 2021
			белки	жиры	углеводы			
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,28	7,26	34,85	233,76	235	2021
	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		

сезон: лето
 среда
 прием пищи
 неделя 1
 день 3
 обед

прием пищи неделя 1 день 3 обед	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур 2021
			белки	жиры	углеводы			
	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 ИНД.УПАКОВКЕ	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	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 1								
день 4								
завтрак	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	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 1								
день 4								
обед	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 ИНДУПАКОВКЕ	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 2021
			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 2021
			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 неделя 2 день 6 завтрак	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур 2021
			белки	жиры	углеводы			
	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 неделя 2 день 6 обед	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур 2021
			белки	жиры	углеводы			
	СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	2,50	5,18	14,90	118,75	125	2021
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ, 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:	970	30,53	31,88	108,73	891,00		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1780	53,27	51,41	207,57	1558,65		

вкладная категория 33 лет и старше
неделя второй
день 7

сезон: лето

вторник

прием пищи неделя 2 день 7 завтрак	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур 2021
			белки	жиры	углеводы			
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ (180/20)	200	19,27	13,80	27,60	354,00	289	2021
	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 обед	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур 2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (МЯСНЫМИ)	250	7,70	5,82	7,50			
	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:	840	31,30	38,55	110,80	1054,40		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	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 рецептур
			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 ЗЕЛЕНЬМ 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								
обед	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
	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 ИНДУЛАКОВКЕ	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		

Итого за квартал
 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 ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	2021
	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	180	4,56	5,28	19,8	140,4	ПР.ПР-ПО	ПР-ПР-80
		760	22,73	25,16	77,47	660,02		
прием пищи								
неделя 2	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
День 9	УХА С КРУПКОЙ	250	4,9	2,3	10,05	90,25	121	2021
обед	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
 декабрь 2021 года

декабрь 2021
 сезон: лето

пятница

прием пищи неделя 2	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 10	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,03	6,36	31,40	202,93	236	2021
завтрак	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	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
день 10			белки	жиры	углеводы			
	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
обед	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		

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	723	22,4	22,6	84,6	655,7
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		24,83	24,58	22,08	24,11
ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	985	31,46	32,02	118,83	944,17
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		34,95	34,80	31,03	34,71
ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
итого завтраки за 5 дней(вторая неделя) в среднем фактически:	1708,0	53,8	54,6	203,4	1599,9
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		59,79	59,38	53,11	58,82

возрастная категория 12 лет и старше

неделя 3

день 11

сезон: лето

понеделник

прием пищи неделя 3	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 11 завтрак	КАША „ДРУЖБА“, ВАТРУШКА С ФРУКТОВЫМ ФАРШЕМ (ЯБЛОКО) ЧАЙ С САХАРОМ	200 60 200	5,07 6,10 0,20	6,44 4,40 0,10	26,93 30,40 9,30	185,95 186,30 38,00	729 531/564 457	2021 2021 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 ИНДУПАКОВКЕ	180	4,56	5,28	19,8	140,4	ПР-ПР-ПО	ПР-ПР-ВО
	ИТОГО ЗАВТРАК:	695	20,21	16,84	111,22	672,35		

прием пищи неделя 3	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 11 обед	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)* ХЛЕБ РЖАНОЙ	250 100 220 200 100	2,00 0,80 19,58 1,00 0,40	4,53 6,00 15,73 0,20 0,40	6,33 2,60 28,38 20,20 9,80	74,00 68,00 337,70 86,00 44,00	116 15 328 501 82	2021 2021 2021 2021 2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574	2021
	ИТОГО ОБЕД:	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573	2021
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	965	31,14	27,87	110,87	822,20		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1660	51,35	44,71	222,09	1494,55		

неделя третья
 День 12
 сезон: лето
 вторник

прием пищи неделя 3	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
День 12	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	80	0,56	0,08	1,52	8,80	148	2021
завтрак	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 неделя 3	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
День 12	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,85	4,43	6,95	75,00	95	2021
обед	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: ФАКТ ЗА ДЕНЬ	940	25,05	43,65	109,07	941,74		
		1575	49,85	65,05	176,83	1536,14		

неделя третья
 день 13
 сезон: лето
 среда

прием пищи неделя 3 день 13 завтрак	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества				энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур 2021
			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность			
	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 день 13 обед	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества				энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур 2021
	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:	860	29,06	23,27	108,00	757,08			
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1445	50,92	46,36	197,87	1388,37			

прием пищи неделя 3 день 14	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур	
			белки	жиры	углеводы				
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	85,00	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	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур	
обед	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		

подвал 3000
день 15

сезон: лето

пятница

прием пищи неделя 3 день 15 завтрак	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
	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 день 15 обед	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
	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	74,10	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

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

Получатель Козлов Владимир Игоревич
3 05234702112 *
Игоревич
Владимир
Козлов

Получено и скреплено