

УТВЕРЖДАЮ

И.П. Козлов В.И.

В.И. Козлов

«16» _____ 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник ПЛДП «Город солнца»

Ф.И.О. О.А. Захарова

«16» _____ 2023г.

ОСНОВНОЕ (Организованное) Меню

(15-ти дневное)

профильного лагеря с дневным пребыванием «Город солнца» на базе МБОУ СОШ №3 имени П. А. Любченко
станции Крыловской муниципальной образованя Ленинградский район

для детей возрастной категории: 7-11 лет

(летний период)

возрастная категория: 7-11 лет
неделя первая: понедельник

день 1

сезон: лето

понедельник

прием пищи неделя 1	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
день 1			белки	жиры	углеводы			
завтрак	КАША „ДРУЖБА“	200	5,07	6,44	26,93	185,95	229	2021
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,50	0,00	54,6	75	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	150	3,80	4,40	16,50	117,00	ПР.ПР-ПО	ПР-ПР-80
	ИТОГО ЗАВТРАК:	615	19,00	18,38	79,81	556,95		

прием пищи неделя 1	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
день 1			белки	жиры	углеводы			
обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,48	3,54	5,56	60,00	95	2021
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	0,80	4,88	2,80	58,40	18	2021
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	150	10,13	5,50	5,75	161,25	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	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,24	2,94	22,32	124,50	582	2021
	ИТОГО ОБЕД:	915	26,31	25,04	101,70	784,65		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1530	45,31	43,42	181,51	1341,60		

возрастная категория: 7-11 лет
неделя первая: вторник
день 2

сезон: лето
вторник

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 1		150	13,24	6,71	31,24	262,94	290	2021
день 2		20	0,08	0,02	12,20	49,34	440	2021
завтрак	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	10	0,08	7,25	0,13	66,10	79	2021
	СОУС ВИШНЕВЫЙ, ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ ИЛИ МАЛИНОВЫЙ	15	3,45	4,50	0,00	54,6	75	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	515	19,05	19,28	70,69	556,18		
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*							
	ИТОГО ЗАВТРАК:							
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 1		200	6,56	3,48	1,40	63,00	111	2021
день 2		80	0,80	4,80	4,00	62,40	6	2021
обед	СОЛЯНКА СБОРНАЯ РЫБНАЯ	100	8,10	15,45	6,10	336,70	325	2021
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ, ОВОЩЕЙ И ЯБЛОК	150	4,06	3,42	23,87	142,38	223	2021
	АЗУ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495	2021
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	810	26,32	28,10	92,10	867,28		
	ИТОГО ОБЕД:	1325	45,37	47,38	162,79	1423,46		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ							

возрастная категория: 7-11 лет
неделя первая: среда

день 3

сезон: лето

прием пищи неделя 1 день 3 завтрак	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,28	7,26	34,85	233,76	235	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	7,92	14,84	3,23	240,00	268	2021
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	600	20,08	22,84	81,06	671,16		

прием пищи неделя 1 день 3 обед	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,30	3,90	11,40	89,60	128/534	2021
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	80	1,20	4,96	6,08	73,60	30	2021
	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	8,50	11,07	2,21	146,43	367	2021
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	150	4,49	4,13	20,30	136,20	213	2021
	КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК	200	0,20	0,10	13,50	56,00	489	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
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ЙОГУРТ В ИНДУПАКОВКЕ	150	3,80	4,40	16,50	117,00	ПР.ПР-ПО	ПР-ПР-ВО
	ИТОГО ОБЕД:	1050	26,33	29,73	111,5	818,23		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1650	46,41	52,57	192,56	1489,39		

возрастная категория: 7-11 лет
неделя первая: четверг
день 4
сезон: лето
четверг

прием пищи неделя 1	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 4	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СУХОФРУКТАМИ	80	0,96	4,88	12,96	100	24	2021
завтрак	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ И МЯСА	200	12,60	13,60	13,60	231,20	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	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	540	19,27	19,77	82,36	588,00		

прием пищи неделя 1	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 4	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	5,04	2,86	11,68	92,60	113	2021
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	80	0,80	4,96	2,88	59,20	17	2021
обед	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	1,49	0,16	9,15	43,98	143	2021
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	7,79	1,64	4,79	73,57	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	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
	ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	150	3,80	4,40	16,50	117,00	ПР.ПР-ПО	ПР-ПР-ВО
	ИТОГО ОБЕД:	1000	30,22	22,19	107,35	753,75		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1640	49,49	41,96	189,71	1341,75		

возрастная категория: 7-11 лет
неделя первая: пятница
день 5

сезон: лето
пятница

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 1		150	12,65	5,20	21,10	215,00	287	2021
день 5	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА И КАРТОФЕЛЯ	20	0,48	3,00	0,65	31,50	433	2021
завтрак	СМЕТАНА	10	0,08	7,25	0,13	66,10	79	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	15	1,20	0,23	6,02	30,90	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*							
	ИТОГО ЗАВТРАК:	525	18,69	17,62	63,96	521,7		

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 1		200	4,36	7,52	9,76	132,20	109	2021
день 5	СУП-ХАРЧО	80	0,56	0,08	1,52	8,80	148	2021
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	90	7,90	9,16	3,60	155,70	333	2021
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	5,92	5,28	31,52	196,80	256	2021
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	0,20	0,10	10,70	44,00	491	2021
	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	900	24,78	23,31	98,61	736,9		
	ИТОГО ОБЕД:	1425	43,47	40,93	162,57	1258,60		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ							

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: СанПин 100% суточной нормы: норма по СанПин 20% от суточной нормы: норма по СанПин 25% от суточной нормы: выход норм в % соотношении за 5 дней	579,0	19,22	19,58	75,58			578,80
		77	79	335			2350
		15,4	15,8	67			470
		19,25	19,75	83,75			587,5
		24,96	24,78	22,56			24,63
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: СанПин 100% суточной нормы: норма по СанПин 30 % от суточной нормы: норма по СанПин 35 % от суточной нормы: выход норм в % соотношении за 5 дней	935	26,792	25,673	102,251			792,162
		77	79	335			2350
		23,1	23,7	100,5			705
		26,95	27,65	117,25			822,5
		34,79	32,50	30,52			33,71
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: СанПин 100% суточной нормы: норма по СанПин 50% от суточной нормы: норма по СанПин 60% от суточной нормы: выход норм в % соотношении за 5 дней	1514,0	46,0	45,3	177,8			1371,0
		77	79	335			2350
		38,5	39,5	167,5			1175
		46,2	47,4	201			1410
		59,75	57,28	53,08			58,34

возрастная категория: 7-11 лет
неделя вторая: понедельник
день 6
сезон: лето

прием пищи неделя 2	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 6 завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,76	6,48	19,7	160,2	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	15	1,20	0,23	6,02	30,90	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	150	3,8	4,4	16,5	117,00	ПР.ПР-ПО	ПР.ПР-80
	ИТОГО ЗАВТРАК:	705	19,04	17,65	80,58	552,7		
прием пищи неделя 2	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 6 обед	СУП С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	200	2,00	4,14	11,92	95,00	125	2021
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ, ОВОЩЕЙ И ЯБЛОК	80	0,80	4,80	4,00	52,40	6	2021
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	14,90	17,10	14,31	287,10	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	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 ОБЕД:	830	24,14	27,31	91,84	727,90		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1535	43,18	44,96	172,42	1280,60		

возрастная категория: 7-11 лет
неделя вторая: вторник
день 7
сезон: лето

прием пищи неделя 2	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 7	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ (140/20)	160	17,02	12,64	22,08	283,20	289	2021
завтрак	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,62	0,065	33,05	79	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,20	0,23	6,02	30,90	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:	510	21,14	17,23	62,025	499,35		
прием пищи неделя 2	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 7	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (МЯСНЫМИ)	200	6,16	4,66	6,00	121,60	123	2021
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	0,80	4,88	2,80	58,40	18	2021
	ПЛОВ (СВИНИНА)	180	13,14	23,80	35,07	489,60	265	2011
	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 ОБЕД:	730	26,54	34,31	95,78	911,00		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1240	47,68	51,54	157,81	1410,35		

возрастная категория: 7-11 лет

неделя вторая: среда

день 8

сезон: лето

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	200	4,3	5,82	10,84	113	141	2021
	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	150	9,00	15,00	4,80	194,00	269	2021
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,02	41,20	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:	700	18,58	21,96	68,42	548,4		
прием пищи								
неделя 2								
день 8								
обед	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,20	3,60	3,04	49,40	104	2021
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЯБЛОКАМИ	80	0,80	4,80	8,80	81,60	28	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	11,50	1,50	5,20	84,00	308	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,37	2,20	1,42	26,91	420	2021
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	150	3,17	3,37	20,65	125,53	227	2021
	ЙОГУРТ В ИНДУПАКОВКЕ	150	3,8	4,4	16,5	117,00	ПР.ПР-ПО	ПР-ПР-80
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,30	78,00	496	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 ОБЕД:	980	26,95	20,91	105,62	717,84		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1680	45,53	42,87	174,04	1266,24		

возрастная категория: 7-11 лет
неделя вторая: четверг
день 9
сезон: лето

прием пищи неделя 2	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 9	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	80	0,80	4,96	2,88	59,20	17	2021
завтрак	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	7,92	2,44	14,88	147,20	313	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,62	0,065	33,05	79	2021
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	3,00	0,00	36,40	75	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ЙОГУРТ В ИНДИВ.УПАКОВКЕ	150	3,8	4,4	16,5	117,00	ПР.ПР-ВО	ПР.ПР-ВО
	ИТОГО ЗАВТРАК:	695	20,34	20,26	68,61	568,25		
прием пищи неделя 2	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 9	УХА С КРУПОЙ	200	3,92	1,84	8,04	72,20	121	2021
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СУХОФРУКТАМИ	80	0,96	4,88	12,96	100,00	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	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
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,24	2,94	22,32	124,50	582	2021
	ИТОГО ОБЕД:	960	29,92	28,13	111,17	886,10		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1655	50,26	48,39	179,78	1454,35		

возрастная категория: 7-11 лет
неделя вторая: пятница
день 10
сезон: лето

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 2								
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 ИНД.УПАКОВКЕ	150	3,80	4,40	16,50	117,00	ПР.ПР-80	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	615	16,85	20,42	84,345	588,78		
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 2								
день 10	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,32	3,32	9,76	78,20	129	2021
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	80	0,96	4,08	4,40	58,40	2	2021
обед	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	90	14,00	16,05	9,64	255,86	372	2021
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	3,43	3,07	33,93	177,14	211	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 ОБЕД:	790	27,15	27,49	109,64	811,00		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1405	44,00	47,91	193,99	1399,78		

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:		645	19,2	19,5	72,8	551,5			
СанПин 100% суточной нормы:			77	79	335	2350			
норма по СанПин 20% от суточной нормы:			15,4	15,8	67	470			
норма по СанПин 25% от суточной нормы:			19,25	19,75	83,75	587,5			
выход норм в % соотношении за 5 дней			24,92	24,69	21,73	23,47			
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:		858	26,94	27,63	102,81	810,768			
СанПин 100% суточной нормы:			77	79	335	2350			
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:			23,1	23,7	100,5	705			
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:			26,95	27,65	117,25	822,5			
выход норм в % соотношении за 5 дней			34,99	34,97	30,69	34,50			
ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)									
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
итого завтраки за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:		1503,0	46,1	47,1	175,6	1362,3			
СанПин 100% суточной нормы:			77	79	335	2350			
норма по СанПин 50% от суточной нормы:			38,5	39,5	167,5	1175			
норма по СанПин 60% от суточной нормы:			46,2	47,4	201	1410			
выход норм в % соотношении за 5 дней			59,91	59,66	52,42	57,97			

возрастная категория: 7-11 лет
неделя третья: понедельник

день 11
сезон: лето

прием пищи неделя 3 день 11	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
	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
	ЗАВТРАК	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	150	3,80	4,40	16,50	117,00	ПР.ПР-ВО	ПР.ПР-ВО
	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	660	19,05	15,88	105,91	638,65		
	ИТОГО ЗАВТРАК:							
прием пищи неделя 3 день 11	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,60	3,62	5,06	59,20	116	2021
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	80	0,64	4,8	2,08	54,4	15	2021
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	17,80	14,30	25,80	307,00	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	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 ОБЕД:	850	26,88	24,09	94,65	706,00		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1510	45,93	39,97	200,56	1344,65		

возрастная категория: 7-11 лет
неделя третья: вторник
день 12
сезон: лето

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"	100	10,00	9,50	12,00	203,00	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	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	610	22,60	20,22	60,54	543,20		

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	200	1,48	3,54	5,56	60,00	95	2021
обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	80	0,80	0,13	2,93	18,67	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	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
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ИТОГО ОБЕД:	850	22,92	42,5	98,02	878,07		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1460	45,52	62,72	158,56	1421,27		

возрастная категория: 7-11 лет
неделя третья: среда
день 13
сезон: лето

прием пищи неделя 3	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 13	ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА	150	10,24	6,71	31,24	202,94	290	2021
завтрак	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
	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	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	520	18,50	19,20	75,45	524,84		
прием пищи неделя 3	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	1,90	3,00	11,90	82,00	115/144	2021
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	80	1,20	4,96	6,08	73,60	30	2021
	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	100	11,50	10,30	5,40	160	371	2021
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,72	5,83	16,97	135,18	321	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573	2021
	ИТОГО ОБЕД:	850	25,88	25,12	102,00	736,98		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1370	44,38	44,32	177,45	1261,82		

возрастная категория: 7-11 лет
неделя третья: четверг
день 14
сезон: лето

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)	60	1,14	5,34	4,62	70,80	150	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	7,92	14,84	3,23	240,00	268	2021
	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	150	3,80	4,40	16,50	117,00	ПР.ПР-ВО	ПР.ПР-ВО
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,20	0,23	6,02	30,90	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	605	17,34	25,25	65,33	614,90		

прием пищи неделя 3 день 14	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
обед	УХА РЫБАЦКАЯ	200	3,86	1,84	6,66	56,60	120	2021
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	80	0,56	0,08	1,52	8,80	148	2021
	КОТЛЕТЫ МЯСО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ	90	13,3	7,56	5,40	151,2	364	2021
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,92	5,28	31,52	196,80	256	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,30	78,00	496	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573	2021
	ИТОГО ОБЕД:	820	31,27	15,96	104,95	693,60		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1425	48,61	41,21	170,28	1308,50		

возрастная категория: 7-11 лет
неделя третья: пятница
день 15
сезон: лето

прием пищи неделя 3	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 15	ВАРЕНИКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	200	10,27	10,70	54,90	340,80	522/566	2021
завтрак	СМЕТАНА	20	0,48	3,00	0,65	31,5	433	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	94,00	462	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,20	0,23	6,02	30,90	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:	565	17,93	17,47	99,93	611,40		

прием пищи неделя 3	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 15	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,30	3,90	11,40	89,60	128/534	2021
обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	80	1,16	4,8	6,72	75,2	1	2021
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	250	15,50	10,70	19,60	244,00	311	2021
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,24	2,94	22,32	124,50	582	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 ОБЕД:	830	27,64	23,31	111,95	774,70		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1395	45,57	40,78	211,88	1386,10		

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:	592,0	19,1	19,6	81,4	586,6	
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350	
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		15,4	15,8	67	470	
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		19,25	19,75	83,75	587,5	
выход норм в % соотношении за 5 дней		24,78	24,82	24,31	24,96	
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:	840	26,918	26,196	102,314	757,87	
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350	
норма по СанПин 30% от суточной нормы:		23,1	23,7	100,5	705	
норма по СанПин 35% от суточной нормы:		26,95	27,65	117,25	822,5	
выход норм в % соотношении за 5 дней		34,96	33,16	30,54	32,25	
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:	1432,0	46,0	45,8	183,7	1344,5	
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350	
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		38,5	39,5	167,5	1175	
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		46,2	47,4	201	1410	
выход норм в % соотношении за 5 дней		59,74	57,97	54,85	57,21	

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ	7-11 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	1 ДЕНЬ	1530,00	45,31	43,42	181,51	1341,60
	2 ДЕНЬ	1375	45,37	47,38	162,79	1423,46
	3 ДЕНЬ	1650	46,41	52,57	192,56	1489,39
	4 ДЕНЬ	1640	49,49	41,96	189,71	1341,75
	5 ДЕНЬ	1425	43	41	163	1259
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:		1514,00	46,01	45,25	177,83	1370,96
	6 ДЕНЬ	1535	43,18	44,96	172,42	1280,60
	7 ДЕНЬ	1240	48	52	158	1410
	8 ДЕНЬ	1680	46	43	174	1266
	9 ДЕНЬ	1655	50	48	180	1454
	10 ДЕНЬ	1405	44	48	194	1400
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:		1503,00	46,13	47,13	175,61	1362,26
	11 ДЕНЬ	1510,00	45,93	39,97	200,56	1344,65
	12 ДЕНЬ	1460,00	45,52	62,72	158,56	1421,27
	13 ДЕНЬ	1370,00	44,38	44,32	177,45	1261,82
	14 ДЕНЬ	1425,00	48,61	41,21	170,28	1308,50
	15 ДЕНЬ	1395,00	45,57	40,78	211,88	1386,10
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ТРЕТЬИ 5 ДНЕЙ		1432,00	46,00	45,80	183,75	1344,47
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 15 ДНЕЙ		1483,00	46,05	46,06	179,06	1359,23
в среднем % от суточной нормы за 15 дней			59,80	58,31	53,45	57,84
норма по СанПин 50%			38,5	39,5	167,5	1175
норма по СанПин 60%			46,20	47,40	201,00	1410,00
норма по СанПин 100%			77,00	79,00	335,00	2350,00

