

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Опрышко А.С.

Меню цикличное 14-ти дневное для детей 12-18 лет

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Минеральные в-ва (мг)		
				Б	Ж	У		С	Ca	Mg
1	2	3	3	4	5	6	7	8	9	10
Завтрак										
1	Запеканка творожная	60,00	200	10,86	11,99	53,06	363,00	1,70	1,80	174,55
2	Кофейный напиток с молоком	26,00	200	3,04	2,96	19,13	111,00	1,04	0,09	96,45
57	Бутерброд с маслом и сыром	25,00	90	8,85	14,10	15,90	226,65	0,20	0,60	248,85
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60
	Итого	117,00	530,00	24,71	29,45	106,01	780,65	2,94	3,69	531,45
Обед										
43	Салат из свеклы с чесноком	22,00	100	1,8	2,60	9,60	69,30	9,60	9,20	4,40
4	Суп картофельный с макаронными изделиями	40,00	250	2,77	3,30	22,50	123,33	8,25	0,99	16,20
	Куры отварные (голень, окорочок, бедро)	66,80	120	27,91	27,46	4,14	372,98	2,49	0,74	38,24
30	Каша гречневая рассыпчатая	22,00	180	7,96	5,58	45,72	285,00	0,00	1,96	31,22
5	Компот из сухофруктов	8,00	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,60	1,86	67,20
ГП	Хлеб пшеничный	6,00	50	4	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60
	Итого:	170,80	940	47,06	40,02	153,28	1174,61	20,94	17,09	185,32
Полдник										
ГП	Фрукт в ассортименте	20,00	185,00	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	0,50	42,40
ГП	Кондитерка (печенье, сушки, вафли)	12,00	50,00	3,83	4,83	37,16	208,00	0,00	1,60	24,00
6	Сок (нектар) в ассортименте	20,00	200,00	0,20	0,20	22,80	100,00	20,00	3,2	52,00
	Итого	52,00	435,00	4,43	5,43	69,76	353,00	30,00	2,10	118,40
Ужин										
28	Котлеты, биточки, шницели	60,20	100,00	12,41	11,07	13,05	190,00	0,44	0,74	38,24
10	Капуста тушеная	22,00	180,00	11,21	11,84	14,62	206,38	27,50	1,80	176,98
7	Чай с сахаром	5,00	200,00	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45
ГП	Хлеб пшеничный	6,00	50,00	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40,00	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60
	Итого	99,20	570,00	29,58	23,99	80,62	640,38	27,94	4,92	243,73
2 ужин										
60	Кисломолочный продукт (кефир, снежок, йогурт)	30,63	200,00	5,40	2,00	3,20	138,66	3,20	0,00	226,80
	Итого	30,63	200,00	5,40	2,00	3,20	138,66	3,20	0,00	226,80
	Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр.									
				Б	Ж	У	Эн/л	С	Ca	Mg
	Итого за день	469,63	2675,00	111,18	100,89	412,87	3087,30	85,02	27,80	1305,70
	Суточная потребность 5 раз питание (-5% второй завтрак)		2500,00	90,00	92,00	383,00	2720,00	66,00	17,00	1140,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		107,00	123,53	109,66	107,80	113,50	128,82	163,53	114,54

ИП Опрышко А.С.

Директор лагеря

Мед. работник

День 2											
№ ТК	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	С	Минеральные в-ва (мг)		
				Б	Ж	У			Са	Mg	Fe
1	2	3	3	4	5	6	7	9	12	14	15
Завтрак											
8	Омлет натуральный	60,00	200	16,88	23,6	34,95	434	1,04	165,12	25,60	3,08
9	Чай с лимоном	9,00	210	0,04	0	15,12	62	2,00	2,45	0,06	0,07
61	Бутерброд с маслом	20,00	75	3,77	9	23,94	191,25	0,00	12,08	6,56	0,53
ГП	Хлеб ржаной	6,00	50	2,45	0,5	22,4	100	0,00	11,60	18,80	1,56
ГП	Хлеб пшеничный	6,00	50	4	0,68	20,06	104	0,00	1,14	16,46	33,00
	Итого	101,00	585	27,14	33,78	116,47	891,25	3,04	192,39	67,48	38,24
Обед											
43	Салат из капусты с морковью	22,00	100	2,10	10,10	9,30	136,00	25,60	75,00	21,00	0,80
11	Суп картофельный с мясными фрикадельками	50,00	250	7,03	6,16	13,41	151,67	10,09	20,26	34,52	1,38
12	Оладьи из печени	72,80	100	16,50	13,20	5,50	207,00	11,88	10,00	17,79	5,63
62	Соус красный основной	0,00	30	0,41	1,17	1,85	17,60	0,23	1,14	16,46	33,00
13	Рис отварной	22,00	180	4,39	7,52	34,75	256,82	0,00	1,43	23,03	0,62
14	Напиток из шиповника	8,00	200	0,60	0,20	8,80	37,60	86,00	1,10	0,80	27,00
ГП	Хлеб пшеничный	6,00	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого	186,80	950	36,99	39,43	111,59	990,69	133,80	111,27	141,66	120,23
Полдник											
6	Сок (нектар) в ассортименте	20,00	200	0,20	0,20	22,80	100,00	20,00	3,20	52,00	30,00
ГП	Фрукт в ассортименте	20,00	185,00	0,4	0,40	9,80	45,00	1060	0,50	42,40	23,90
12	Выпечка. Сдоба в ассортименте	12,00	150	11,61	14,82	82,69	547,50	0,51	66,01	18,15	1,07
	Итого	52,00	535,00	11,81	15,42	115,29	692,50	20,51	69,71	112,55	54,97
Ужин											
15	Тефтели рыбные	60,20	100	15,06	9,00	12,76	193,75	1,50	6,70	7,66	0,30
62	Соус красный основной	0,00	30	0,69	1,95	3,09	31,00	0,39	1,14	16,46	33,00
16	Пюре картофельное	22,00	180	3,91	5,99	25,64	172,17	22,60	53,72	37,69	1,27
7	Чай с сахаром	5,00	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	6,00	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого	99,20	600,00	25,62	18,02	94,44	640,92	24,49	63,94	90,32	86,37
2 ужин											
60	Кисломолочный продукт (кефир, снежок, йогурт)	30,63	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	226,80	33,60	0,21
	Итого	30,63	200	5,4	2	3,2	138,66	0	226,8	33,6	0,21
	Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр.										
				Б	Ж	У	Эн/ц	С	Са	Mg	Fe
	Итого за день	469,63	2870,00	106,96	108,65	440,99	3354,02	181,84	664,11	445,61	300,02
	Суточная потребность 5 раз питание (-5% второй завтрак)		2500,00	90,00	92,00	383,00	2720,00	66,00	17,00	1140,00	285,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		114,80	118,84	118,10	115,14	123,31	275,52	3906,53	39,09	105,27

ИП Опрышко А.С.

Директор лагеря

Мед. работник

День 3											
№ ТК	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Минеральные в-ва (мг)			
				Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe
1	2	3	3	4	5	6	7	9	12	14	15
Завтрак											
17	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	29,80	250	10,60	13,58	45,68	347,00	1,81	145,53	89,51	2,08
7	Чай с сахаром	5,00	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
57	Бутерброд с маслом и сыром	25,00	90	8,85	14,10	15,90	226,65	0,20	0,60	248,85	14,10
	Итого	65,80	580,00	21,41	28,08	94,47	713,65	2,01	147,37	350,41	30,28
Обед											
18	Овощи сезонные (маринован.с 01.10 по 31.05, свежие с 01.06 по 30.09)	22,00	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60
19	Суп картофельный с бобовыми	67,80	250	5,28	3,34	21,25	128,33	5,81	30,28	25,25	2,03
20	Капуста тушеная с мясом	112,20	250	13,35	14,10	17,40	245,69	32,74	126,41	52,62	2,14
5	Компот из сухофруктов	8,00	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,60	1,86	67,20	9,00
ГП	Хлеб пшеничный	6,00	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого	222,00	890,00	26,05	18,62	111,67	711,02	44,15	183,89	187,13	65,57
Полдник											
ГП	Фрукт в ассортименте	20,00	185	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	0,50	42,40	23,90
ГП	Кондитерка (печенье,сушки,вафли)	12,00	50	3,83	4,83	37,16	208,00	0,00	1,60	24,00	18,00
6	Сок (нектар) в ассортименте	20,00	200	0,20	0,20	22,80	100,00	20,00	3,20	52,00	30,00
	Итого	52,00	435,00	4,43	5,43	69,76	353,00	30,00	5,30	118,40	71,90
Ужин											
21	Голубец ленивый	60,20	100	7,48	7,53	9,39	106,50	4,68	55,00	15,51	0,63
22	Картофель тушеный	22,00	180	3,21	3,92	21,87	144,00	12,24	20,57	36,10	1,37
7	Чай с сахаром	5,00	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	6,00	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого	99,20	570,00	16,65	12,53	84,21	494,50	16,92	77,95	80,12	53,80
2 Ужин											
60	Кисломолочный продукт (кефир,снежок,йогурт)	30,63	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Итого	30,63	200,00	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Норма на весь день соли 10 гр.. специй 2 гр.	120									
				Б	Ж	У	Эн/ц	С	Са	Mg	Fe
	Итого за день	469,63	2675,00	73,94	66,66	363,31	2410,83	93,08	600,51	758,66	221,71
	Суточная потребность 5 раз питание (-5% второй завтрак)		2500,00	90,00	92,00	383,00	2720,00	66,00	17,00	1140,00	285,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		107	82,16	72,46	94,86	88,63	141,03	3532,41	66,55	77,79

ИП Опрышко А.С.

Директор лагеря

Мед. работник

День 4											
№ ТК	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	С	Минеральные в-ва (мг)		
				Б	Ж	У			Са	Mg	Fe
1	2	3	3	4	5	6	7	9	12	14	15
Завтрак											
23	Сырники со сметаной	59,00	200	27,83	35,75	49,50	652,00	0,59	229,48	67,20	9,00
24	Яйцо отварное	15,00	50	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	22,00	4,80	1,00
7	Чай с сахаром	5,00	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00
ГП	Хлеб ржаной	6,00	50	2,45	0,50	22,40	100,00	0,00	11,60	18,80	1,56
63	Бутерброд с повидлом	17,60	50	3,03	1,16	25,38	124,00	0,02	6,44	3,50	0,28
	Итого	102,60	550,00	38,39	42,01	112,53	999,00	0,61	269,56	94,75	11,84
Обед											
25	Икра кабачковая	22,00	100	1,20	4,70	7,70	78,00	9,60	32,00	13,00	0,80
25	Суп с рыбными консервами	40,00	250	7,36	4,40	17,59	156,00	9,90	22,22	36,44	1,25
27	Жаркое по-домашнему	82,20	250	15,00	13,66	20,70	301,48	10,56	17,65	26,90	1,01
5	Компот из сухофруктов	8,00	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,60	1,86	67,20	9,00
ГП	Хлеб пшеничный	6,00	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого	164,20	890,00	30,18	23,84	117,31	855,48	30,66	76,07	171,60	63,86
Полдник											
6	Сок (нектар) в ассортименте	20,00	200	0,20	0,20	22,80	100,00	20,00	3,20	52,00	30,00
ГП	Фрукт в ассортименте	20,00	185	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	0,50	42,40	23,90
12	Выпечка. Сдоба в ассортименте	12,00	80	11,61	14,82	82,69	547,50	0,51	66,01	18,15	1,07
	Итого	52,00	465,00	12,21	15,42	115,29	692,50	30,51	69,71	112,55	54,97
Ужин											
29	Котлеты, биточки, шницели куриные с соусом сметанным с луком	60,20	120	16,64	15,67	11,04	264,00	0,17	40,79	22,73	1,64
30	Каша гречневая рассыпчатая	22,00	180	7,96	5,58	45,72	285,00	0,00	1,96	31,22	57,57
31	Какао с молоком	26,00	200	3,21	3,16	19,14	118,00	1,04	101,57	28,20	0,97
ГП	Хлеб пшеничный	6,00	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
ГП	Хлеб ржаной	6,00	50	2,45	0,50	22,40	100,00	0,00	11,60	18,80	1,56
	Итого	120,20	600,00	34,26	25,59	118,36	871,00	1,21	157,06	117,41	94,74
2 ужин											
60	Кисломолочный продукт (кефир, снежок, йогурт)	30,63	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Итого	30,63	200	5,4	2	3,2	138,66	0	186	22,6	0,16
	Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр.										
				Б	Ж	У	Эн/ц	С	Са	Mg	Fe
	Итого за день	469,63	2705,00	120,44	108,86	466,69	3560,64	62,99	758,40	518,91	225,57
	Суточная потребность 5 раз питание (-5% второй завтрак)		2500,00	90,00	92,00	383,00	2720,00	66,00	17,00	1140,00	285,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		108,20	133,82	118,33	121,85	130,91	95,44	4461,18	45,52	79,15

ИП Опрышко А.С.

Директор лагеря

Мед. работник

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Минеральные в-ва (мг)			
				Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe
1	2	3	3	4	5	6	7	9	12	14	15
Завтрак											
32	Каша манная вязкая	29,80	250	9,63	10,73	51,13	340,00	1,81	178,30	29,24	0,68
7	Чай с сахаром	5,00	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00
57	Бутерброд с маслом и сыром	25,00	90	8,85	14,10	15,90	226,65	0,20	0,60	248,85	14,10
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого	65,80	580,00	20,44	25,23	99,92	706,65	2,01	180,14	290,14	33,58
Обед											
33	Винегрет овощной	22,00	100	1,30	10,10	6,90	125,10	9,30	30,20	17,50	0,90
34	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	40,00	260	2,11	7,31	8,30	112,67	18,66	47,38	23,41	0,85
35	Картофельная запеканка с мясом	140,00	250	28,62	28,12	29,78	498,00	32,74	126,41	52,62	2,14
36	Компот из свежих фруктов	8,00	200	0,16	0,16	23,88	99,00	4,00	7,00	3,60	0,94
ГП	Хлеб пшеничный	6,00	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого	222,00	900,00	38,15	46,77	106,84	1018,77	64,70	213,33	125,19	56,63
Полдник											
ГП	Фрукт в ассортименте	20,00	185	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	0,50	42,40	23,90
ГП	Кондитерка (печенье, сушки, вафли)	12,00	50	3,83	4,83	37,16	208,00	0,00	1,60	24,00	18,00
6	Сок (нектар) в ассортименте	20,00	200	0,20	0,20	22,80	100,00	20,00	3,20	52,00	30,00
	Итого	52,00	435,00	4,43	5,43	69,76	353,00	30,00	5,30	118,40	71,90
Ужин											
36	Рыба тушеная в сметанном соусе	60,20	120	11,52	9,82	49,49	147,00	0,27	130,69	22,59	0,63
65	Каша перловая рассыпчатая	22,00	180	5,93	8,21	36,92	249,83	0,32	0,80	7,56	7,20
7	Чай с сахаром	5,00	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	6,00	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого	99,20	590,00	23,41	19,11	139,36	640,83	0,59	133,87	58,66	59,63
2 ужин											
60	Кисломолочный продукт (кефир, снежок, йогурт)	30,63	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Итого	30,63	200	5,4	2	3,2	138,66	0	186	22,6	0,16
	Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр.										
				Б	Ж	У	Эн/ц	С	Са	Mg	Fe
	Итого за день	469,63	2705,00	91,83	98,54	419,08	2857,91	97,30	718,64	614,99	221,90
	Суточная потребность 5 раз питание (-5% второй завтрак)		2500,00	90,00	92,00	383,00	2720,00	66,00	17,00	1140,00	285,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		108,20	102,03	107,11	109,42	105,07	147,42	4227,29	53,95	77,86

ИП Опрышко А.С.

Директор лагеря

Мед. работник

День 6											
№ ТК	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	С	Минеральные в-ва (мг)		
				Б	Ж	У			Са	Mg	Fe
1	2	3	3	4	5	6	7	9	12	14	15
Завтрак											
37	Каша Дружба	29,80	250	8,65	11,50	37,95	293,00	2,60	60,45	4,80	0,07
24	Яйцо отварное	15,00	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	22,00	7,00	1,00
38	Чай с молоком	15,00	200	1,40	1,60	17,32	89,00	0,65	60,45	11,60	0,07
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	3,50	18,80
61	Бутерброд с маслом	20,00	75	3,77	9	23,94	191,25	0,00	12,08	6,56	0,53
	Итого	85,80	605,00	20,86	27,10	97,41	716,25	3,25	156,18	33,46	20,47
Обед											
38	Салат картофельный с растительным маслом	39,80	100	1,71	7,32	13,14	125,70	8,91	89,10	27,10	2,80
40	Суп крестьянский с пшенной крупой и мясом	60,00	250	6,50	10,88	12,48	168,00	10,28	22,36	14,13	0,20
29	Котлеты, биточки, шницели куриные с соусом сметанным с луком	60,20	120	16,64	15,67	11,04	264,00	0,17	40,79	22,73	1,64
13	Рис отварной	22,00	180	4,39	7,52	34,75	256,82	0,00	1,43	23,03	0,62
41	Кисель ягодный	8,00	200	0,00	0,00	26,00	100,00	0,00	0,70	0,00	0,10
ГП	Хлеб пшеничный	6,00	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого	202,00	940,00	35,20	42,47	135,39	1098,52	19,36	156,72	115,05	57,16
Полдник											
6	Сок (нектар) в ассортименте	20,00	200	0,20	0,20	22,80	100,00	20,00	3,20	52,00	30,00
ГП	Фрукт в ассортименте	20,00	185	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	0,50	42,40	23,90
12	Выпечка. Сдоба в ассортименте	12,00	80	11,61	14,82	82,69	547,50	0,51	66,01	18,15	1,07
	Итого	52,00	465,00	12,21	15,42	115,29	692,50	30,51	69,71	112,55	54,97
Ужин											
42	Рагу овощное с птицей	82,20	300	11,16	14,34	29,06	312,72	14,12	35,85	55,31	2,22
7	Чай с сахаром	5,00	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	6,00	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
ГП	Хлеб ржаной	6,00	50	2,45	0,50	22,40	100,00	0,00	11,60	18,80	1,56
	Итого	99,20	600,00	17,61	15,52	86,49	576,72	14,12	48,63	91,02	36,78
2 ужин											
60	Кисломолочный продукт (кефир, снежок, йогурт)	30,63	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Итого	30,63	200	5,4	2	3,2	138,66	0	186	22,6	0,16
	Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр.										
				Б	Ж	У	Эн/ц	С	Са	Mg	Fe
	Итого за день	469,63	2810,00	91,28	102,51	437,78	3222,65	67,24	617,24	374,68	169,54
	Суточная потребность 5 раз питание (-5% второй завтрак)		2500,00	90,00	92,00	383,00	2720,00	66,00	17,00	1140,00	285,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		112,40	101,42	111,42	114,30	118,48	101,88	3630,82	32,87	59,49

ИП Опрышко А.С.

Директор лагеря

Мед. работник

День 7											
№ ТК	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Минеральные в-ва (мг)			
				Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe
1	2	3	3	4	5	6	7	9	12	14	15
Завтрак											
42	Каша рисовая молочная	56,60	250	7,79	10,73	52,98	340,00	1,81	171,65	46,99	0,68
24	Яйцо отварное	26,00	50	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	22,00	4,80	1,00
2	Кофейный напиток с молоком	15,00	200	3,04	2,96	19,13	111,00	1,04	0,09	96,45	11,20
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
61	Бутерброд с маслом	20,00	75	3,77	9	23,94	191,25	0,00	12,08	6,56	0,53
	Итого	123,60	615,00	21,64	27,69	114,25	785,25	2,85	207,02	166,40	32,21
Обед											
38	Салат из капусты с морковью	22,00	100	2,10	10,10	9,30	136,00	25,60	75,00	21,00	0,80
40	Свекольник со сметаной и мясом	40,00	250	4,92	9,26	12,46	166,00	8,98	121,20	26,82	0,92
29	Гуляш	60,20	100	15,08	12,58	4,49	192,00	0,95	65,80	6,53	0,25
13	Каша перловая рассыпчатая	22,00	180	5,93	8,21	36,92	249,83	0,32	0,80	7,56	7,20
41	Компот из сухофруктов	8,00	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,60	1,86	67,20	9,00
ГП	Хлеб пшеничный	6,00	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого	164,20	920,00	34,65	41,23	134,49	1067,83	36,45	267,00	157,17	69,97
Полдник											
ГП	Фрукт в ассортименте	20,00	185	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	0,50	42,40	23,90
ГП	Кондитерка (печенье, сушки, вафли)	12,00	50	3,83	4,83	37,16	208,00	0,00	1,60	24,00	18,00
6	Сок (нектар) в ассортименте	20,00	200	0,20	0,20	22,80	100,00	20,00	3,20	52,00	30,00
	Итого	52,00	435,00	4,43	5,43	69,76	353,00	30,00	5,30	118,40	71,90
Ужин											
42	Жаркое по-домашнему	82,20	300	15,00	13,66	20,70	301,48	10,56	17,65	16,90	1,01
7	Чай с сахаром	5,00	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	6,00	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого	99,20	590,00	20,96	14,74	73,65	545,48	10,56	20,03	45,41	52,81
2 ужин											
60	Кисломолочный продукт (кефир, снежок, йогурт)	30,63	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Итого	30,63	200,00	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр.										
				Б	Ж	У	Эн/ц	С	Са	Mg	Fe
	Итого за день	469,63	2760,00	87,08	91,09	395,35	2890,22	79,86	685,35	509,98	227,05
	Суточная потребность 5 раз питание (-5% второй завтрак)		2500,00	90,00	92,00	383,00	2720,00	66,00	17,00	1140,00	285,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		110,40	96,76	99,01	103,22	106,26	121,00	4031,47	44,74	79,67

ИП Опрышко А.С.

Директор лагеря

Мед. работник

День 8											
№ ТК	Наименование блюда	Цена	Масса	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	С	Минеральные в-ва (мг)		
			порции	Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe
1	2	3	3	4	5	6	7	9	12	14	15
Завтрак											
46,00	Запеканка творожная	60,00	200	12,32	13,92	43,63	348,30	2,05	247,00	22,60	0,16
57	Бутерброд с маслом и сыром	25,00	90	8,85	14,10	15,90	226,65	0,20	0,60	248,85	14,10
7,00	Чай с сахаром	5,00	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	6,00	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого	102,00	580,00	27,13	29,10	112,48	818,95	2,25	249,98	299,96	66,06
Обед											
18	Овощи сезонные (маринован с 01.10 по 31.05 свежие с 01.06 по 30.09)	22,00	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60
47	Борщ с капустой картофелем со сметаной	40,00	260	2,05	7,23	10,01	124,33	9,84	46,94	25,20	1,15
48	Плов с курицей	103,80	250	17,28	15,04	49,55	435,71	4,55	101,58	44,21	1,64
14	Напиток из шиповника	8,00	200	0,60	0,20	8,80	37,60	86,00	1,10	0,80	27,00
ГП	Хлеб пшеничный	6,00	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого	185,80	900,00	26,69	23,65	108,04	794,64	105,39	174,96	112,27	82,19
Полдник											
6	Сок (нектар) в ассортименте	20,00	200	0,20	0,20	22,80	100,00	20,00	3,20	52,00	30,00
ГП	Фрукт в ассортименте	20,00	185	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	0,50	42,40	23,90
12	Выпечка. Сдоба в ассортименте	12,00	80	11,61	14,82	82,69	547,50	0,51	66,01	18,15	1,07
	Итого	52,00	465,00	12,21	15,42	115,29	692,50	30,51	69,71	112,55	54,97
Ужин											
15	Тефтели рыбные	60,20	100	15,06	9,00	12,76	193,75	1,50	6,70	7,66	0,30
22	Картофель тушеный	22,00	180	3,21	3,92	21,87	144,00	12,24	20,57	36,10	1,37
7	Чай с сахаром	5,00	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	6,00	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
ГП	Хлеб ржаной	6,00	50	2,45	0,50	22,40	100,00	0,00	11,60	18,80	1,56
	Итого	99,20	580,00	24,72	14,10	92,06	601,75	13,74	40,05	79,47	36,23
2 ужин											
60	Кисломолочный продукт (кефир, снежок, йогурт)	30,63	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Итого	30,63	200,00	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр.										
				Б	Ж	У	Эн/ц	С	Ca	Mg	Fe
	Итого за день	469,63	2725,00	96,15	84,27	431,07	3046,50	151,89	720,70	626,85	239,61
	Суточная потребность 5 раз питание (-5% второй завтрак)		2500,00	90,00	92,00	383,00	2720,00	66,00	17,00	1140,00	285,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		109,00	106,83	91,60	112,55	112,00	230,14	4239,41	54,99	84,07

ИП Опрышко А.С.
 Директор лагеря
 Мед. работник

День 9											
№ ТК	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	С	Минеральные в-ва (мг)		
				Б	Ж	У			Са	Mg	Fe
1	2	3	3	4	5	6	7	9	12	14	15
Завтрак											
8	Омлет натуральный	60,00	200	16,88	23,60	34,95	434,00	1,04	165,12	25,60	3,08
9	Чай с сахаром	5,00	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
ГП	Хлеб пшеничный	0	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
57	Бутерброд с маслом и сыром	25,00	90	8,85	14,10	15,90	226,65	0,20	0,60	248,85	14,10
	Итого	96,00	580,00	31,69	38,78	103,80	904,65	1,24	168,10	302,96	68,98
Обед											
25	Икра кабачковая	22,00	100	1,20	4,70	7,70	78,00	9,60	32,00	13,00	0,80
49	Рассольник ленинградский со сметаной	67,60	260	2,25	7,41	19,30	141,83	7,34	28,16	26,14	0,93
36	Рыба тушеная в сметанном соусе	60,20	120	11,52	9,82	49,49	147,00	0,27	130,69	22,59	0,63
30	Каша пшениная	22,00	180	8,47	7,52	41,65	270,64	0,00	134,30	21,04	4,55
41	Кисель ягодный	8,00	200	0,00	0,00	26,00	100,00	0,00	0,70	0,00	0,10
ГП	Хлеб пшеничный	6,00	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого	191,80	950,00	29,40	30,53	182,12	921,47	17,21	328,19	110,83	58,81
Полдник											
ГП	Фрукт в ассортименте	20,00	185	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	0,50	42,40	23,90
ГП	Кондитерка (печенье, сушки, вафли)	12,00	50	3,83	4,83	37,16	208,00	0,00	1,60	24,00	18,00
6	Сок (нектар) в ассортименте	20,00	200	0,20	0,20	22,80	100,00	20,00	3,20	52,00	30,00
	Итого	52,00	435,00	4,43	5,43	69,76	353,00	30,00	5,30	118,40	71,90
Ужин											
21	Г олубец ленивый	60,20	100	7,48	7,53	9,39	106,50	4,68	55,00	15,51	0,63
16	Пюре картофельное	22,00	180	3,91	5,99	25,64	172,17	22,60	53,72	37,69	1,27
7	Чай с сахаром	5,00	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	6,00	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
гп	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого	99,20	570,00	17,35	14,60	87,98	522,67	27,28	111,10	81,71	53,70
2 ужин											
60	Кисломолочный продукт (кефир, снежок, йогурт)	30,63	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Итого	30,63	200,00	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр.										
				Б	Ж	У	Эн/ц	С	Са	Mg	Fe
	Итого за день	469,63	2735,00	88,27	91,34	446,86	2840,45	75,73	798,69	636,50	253,55
	Суточная потребность 5 раз питание (-5% второй завтрак)		2500,00	90,00	92,00	383,00	2720,00	66,00	17,00	1140,00	285,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		109,40	98,08	99,28	116,67	104,43	114,74	4698,18	55,83	88,96

ИП Опрышко А.С.

Директор лагеря

Мед. работник

День 10											
№ ТК	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	С	Минеральные в-ва (мг)		
				Б	Ж	У			Са	Mg	Fe
1	2	3	3	4	5	6	7	9	12	14	15
Завтрак											
32	Каша манная вязкая	29,80	250	9,63	10,73	51,13	340,00	1,81	178,30	29,24	0,68
31	Какао с молоком	26,00	200	3,21	3,16	19,14	118,00	1,04	101,57	28,20	0,97
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
ГП	Хлеб пшеничный	6,00	50	4,00	0,68	20,03	104,00	0,00	1,14	16,48	33,00
24	Яйцо отварное	15,00	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	22,00	4,80	1,00
	Итого	82,80	580,00	23,88	19,57	108,50	705,00	2,85	304,21	90,32	54,45
Обед											
25	Салат из капусты с морковью	22,00	100	2,10	10,10	9,30	136,00	25,60	75,00	21,00	0,80
49	Суп Харчо	76,80	250	2,85	3,37	29,51	143,33	8,34	15,19	31,20	1,01
36	Рагу овощное с птицей	82,20	300	11,16	14,34	29,06	312,72	14,12	35,85	55,31	2,22
30	Компот из сухофруктов	8,00	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,60	1,86	67,20	9,00
41	Хлеб пшеничный	6,00	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого	201,00	940,00	22,73	28,89	139,19	916,05	48,66	130,24	202,77	64,83
Полдник											
6	Сок (нектар) в ассортименте	20,00	200	0,20	0,20	22,80	100,00	20,00	3,20	52,00	30,00
ГП	Фрукт в ассортименте	20,00	185	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	0,50	42,40	23,90
12	Выпечка. Сдоба в ассортименте	12,00	80	11,61	14,82	82,69	547,50	0,51	66,01	18,15	1,07
	Итого	52,00	465,00	12,21	15,42	115,29	692,50	30,51	69,71	112,55	54,97
Ужин											
21	Азу	82,20	250	12,17	10,13	21,93	236,43	12,02	32,83	44,68	1,83
ГП	Хлеб пшеничный	6,00	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
гп	Хлеб ржаной	6,00	50	2,45	0,50	22,40	100,00	0,00	11,60	18,80	1,56
1	Чай с лимоном	9,00	210	0,04	0,00	15,12	62,00	2,00	2,45	0,06	0,07
	Итого	103,20	560,00	18,66	11,31	79,51	502,43	14,02	48,02	80,00	36,46
2 ужин											
60	Кисломолочный продукт (кефир, снежок, йогурт)	30,63	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Итого	30,63	200,00	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр.											
				Б	Ж	У	Эн/ц	С	Са	Mg	Fe
	Итого за день	469,63	2745,00	82,88	77,19	445,69	2954,64	96,04	738,18	508,24	210,87
	Суточная потребность 5 раз питание (-5% второй завтрак)		2500,00	90,00	92,00	383,00	2720,00	66,00	17,00	1140,00	285,00
Процент удовлетворения суточной потребности			109,80	92,09	83,90	116,37	108,63	145,52	4342,24	44,58	73,99

ИП Опрышко А.С.

Директор лагеря

Мед. работник

День 11											
№ ТК	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	С	Минеральные в-ва (мг)		
				Б	Ж	У			Са	Mg	Fe
1	2	3	3	4	5	6	7	9	12	14	15
Завтрак											
32	Сырники со сметаной	59,00	200	27,83	35,75	49,50	652,00	0,59	229,48	67,20	9,00
31	Чай с сахаром	5,00	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
ГП	Хлеб пшеничный	6,00	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
57	Бутерброд с маслом и сыром	25,00	90	8,85	14,10	15,90	226,65	0,20	0,60	248,85	14,10
	Итого	101,00	580,00	42,64	50,93	118,35	1122,65	0,79	232,46	344,56	74,90
Обед											
50	Салат с белокочанной капусты с кукурузой	44,60	100	1,10	1,80	8,20	53,30	12,70	22,70	2,80	6,30
26	Суп с рыбными консервами	40,00	300	7,36	4,40	17,59	156,00	9,90	22,22	36,44	1,25
67	Тефтели из курицы в сметано-томатном соусе	60,20	120	11,85	18,77	14,95	277,00	4,03	49,99	43,65	1,30
16	Пюре картофельное	22,00	180	3,91	5,99	25,64	172,17	22,60	53,72	37,69	1,27
5	Компот из сухфруктов	8,00	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,60	1,86	67,20	9,00
ГП	Хлеб пшеничный	6,00	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого	186,80	990,00	30,84	32,04	137,70	982,47	49,83	152,83	215,84	70,92
Полдник											
ГП	Фрукт в ассортименте	20,00	185	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	0,50	42,40	23,90
ГП	Кондитерка (печенье, сушки, вафли)	12,00	50	3,83	4,83	37,16	208,00	0,00	1,60	24,00	18,00
6	Сок (нектар) в ассортименте	20,00	200	0,20	0,20	22,80	100,00	20,00	3,20	52,00	30,00
	Итого	52,00	435,00	4,43	5,43	69,76	353,00	30,00	5,30	118,40	71,90
Ужин											
45	Гуляш	60,20	100	15,08	12,58	4,49	192,00	0,95	65,80	6,53	0,25
53	Макаронные изделия отварные	22,00	180	6,58	5,29	38,48	218,75	7,60	7,44	9,30	0,91
7	Чай с сахаром	5,00	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	6,00	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого	99,20	570,00	27,62	18,95	95,92	654,75	8,55	75,62	44,34	52,96
2 ужин											
60	Кисломолочный продукт (кефир, снежок, йогурт)	30,63	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Итого	30,63	200,00	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр.										
				Б	Ж	У	Эн/ц	С	Са	Mg	Fe
	Итого за день	469,63	2775,00	110,93	109,35	424,93	3251,53	89,17	652,21	745,74	270,84
	Суточная потребность 5 раз питание (-5% второй завтрак)		2500,00	90,00	92,00	383,00	2720,00	66,00	17,00	1140,00	285,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		111,00	123,26	118,86	110,95	119,54	135,11	3836,53	65,42	1705,53

ИП Опрышко А.С.

Директор лагеря

Мед. работник

День 12											
№ ТК	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Минеральные в-ва (мг)			
				Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe
1	2	3	3	4	5	6	7	9	12	14	15
Завтрак											
38	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	29,80	250	10,60	13,58	45,68	347,00	1,81	145,53	89,51	2,08
7	Чай с молоком	15,00	200	1,40	1,60	17,32	89,00	0,65	60,45	7,00	0,07
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
57	Бутерброд с маслом и сыром	25,00	90	8,85	14,10	15,90	226,65	0,20	0,60	248,85	14,10
21	Яйцо отварное	15,00	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	22,00	4,80	1,00
	Итого	90,80	620,00	27,89	34,28	97,10	805,65	2,66	229,78	361,76	36,05
Обед											
43	Салат из свеклы с чесноком	22,00	100	1,80	2,60	9,60	69,30	9,60	9,20	4,40	6,30
4	Суп картофельный с макаронными изделиями	40,00	250	2,77	3,30	22,50	123,33	8,25	0,99	16,20	24,05
29	Котлеты, биточки, шницели куриные с соусом сметанным с луком	60,20	120	16,64	15,67	11,04	264,00	0,17	40,79	22,73	1,64
54	Горошница	30,80	180	12,00	4,71	30,75	239,00	0,00	0,68	0,00	0,10
5	Компот из сухофруктов	8,00	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,60	1,86	67,20	9,00
ГП	Хлеб пшеничный	6,00	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого	173,00	940,00	39,83	27,36	145,21	1019,63	18,62	55,86	138,59	92,89
Полдник											
6	Сок (нектар) в ассортименте	20,00	200	0,20	0,20	22,80	100,00	20,00	3,20	52,00	30,00
ГП	Фрукт в ассортименте	20,00	185	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	0,50	42,40	23,90
12	Выпечка. Сдоба в ассортименте	12,00	80	11,61	14,82	82,69	547,50	0,51	66,01	18,15	1,07
	Итого	52,00	465,00	12,21	15,42	115,29	692,50	30,51	69,71	112,55	54,97
Ужин											
55	Печень по строгоновски	80,20	100	11,03	11,92	1,09	160,00	10,58	73,30	12,15	4,14
30	Каша гречневая рассыпчатая	22,00	180	7,96	5,58	45,72	285,00	0,00	1,96	31,22	57,57
9	Чай с лимоном	9,00	210	0,04	0,00	15,12	62,00	2,00	2,45	0,06	0,07
ГП	Хлеб пшеничный	6,00	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого	123,20	580,00	24,99	18,58	99,91	691,00	12,58	80,05	71,49	113,58
2 ужин											
60	Кисломолочный продукт (кефир, снежок, йогурт)	30,63	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Итого	30,63	200,00	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр.										
				Б	Ж	У	Эн/ц	С	Са	Mg	Fe
	Итого за день	469,63	2805,00	110,32	97,64	460,71	3347,44	64,37	621,40	706,99	297,65
	Суточная потребность 5 раз питание (-5% второй завтрак)		2500,00	90,00	92,00	383,00	2720,00	66,00	17,00	1140,00	285,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		112,20	122,58	106,13	120,29	123,07	97,53	3655,29	62,02	104,44

ИП Опрышко А.С.

Директор лагеря

Мед. работник

День 13											
№ ТК	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Минеральные в-ва (мг)			
				Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe
1	2	3	3	4	5	6	7	9	12	14	15
Завтрак											
56	Каша пшенная жидкая	29,80	250	8,69	9,59	42,45	290,40	1,36	139,64	55,94	1,44
2	Кофеный напиток с молоком	26,00	200	3,04	2,96	19,13	111,00	1,04	0,09	96,45	11,20
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,89	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
57	Бутерброд с маслом и сыром	25,00	90	8,85	14,10	15,90	226,65	0,20	0,60	248,85	14,10
	Итого	86,80	580,00	22,54	27,05	95,37	708,05	2,60	141,53	412,84	45,54
Обед											
33	Винегрет овощной	22,00	100	1,30	10,10	6,90	125,10	9,30	30,20	17,50	0,90
34	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	40,00	260	2,11	7,31	8,30	112,67	18,66	47,38	23,41	0,85
28	Котлеты, биточки, шницели	60,20	100	12,41	11,07	13,05	190,00	0,44	0,74	38,24	40,19
16	Пюре картофельное	22,00	180	3,91	5,99	25,64	172,17	22,60	53,72	37,69	1,27
5	Компот из сухфруктов	8,00	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,60	1,86	67,20	9,00
ГП	Хлеб пшеничный	6,00	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого	164,20	930,00	26,35	35,55	125,21	923,94	51,60	136,24	212,10	104,01
Полдник											
ГП	Фрукт в ассортименте	20,00	185	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	0,50	42,40	23,90
ГП	Кондитерка (печенье, сушки, вафли)	12,00	50	3,83	4,83	37,16	208,00	0,00	1,60	24,00	18,00
6	Сок (нектар) в ассортименте	20,00	200	0,20	0,20	22,80	100,00	20,00	3,20	52,00	30,00
	Итого	52,00	435,00	4,43	5,43	69,76	353,00	30,00	5,30	118,40	71,90
Ужин											
36	Рыба тушеная в сметанном соусе	94,00	120	11,52	9,82	49,49	147,00	0,27	130,69	22,59	0,63
13	Рис отварной	22,00	180	4,39	7,52	34,75	256,82	0,00	1,43	23,03	0,62
36	Компот из свежих фруктов	8,00	200	0,16	0,16	23,88	99,00	4,00	7,00	3,60	0,94
ГП	Хлеб пшеничный	6,00	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого	136,00	590,00	22,03	18,58	146,10	686,82	4,27	141,46	77,28	53,99
2 ужин											
60	Кисломолочный продукт (кефир, снежок, йогурт)	30,63	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Итого	30,63	200,00	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр.										
				Б	Ж	У	Эн/ц	С	Са	Mg	Fe
	Итого за день	469,63	2735,00	80,75	88,61	439,64	2810,47	88,47	610,53	843,22	275,60
	Суточная потребность 5 раз питание (-5% второй завтрак)		2500,00	90,00	92,00	383,00	2720,00	66,00	17,00	1140,00	285,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		109,40	89,72	96,32	114,79	103,33	134,05	3591,35	73,97	96,70

ИП Опрышко А.С.

Директор лагеря

Мед. работник

День 14											
№ ТК	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	С	Минеральные в-ва (мг)		
				Б	Ж	У			Са	Mg	Fe
1	2	3	3	4	5	6	7	9	12	14	15
Завтрак											
38	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	29,80	250	10,60	13,58	45,68	347,00	1,81	145,53	89,51	2,08
7	Чай с сахаром	5,00	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,04	0,45	0,00
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
61	Бутерброд с маслом	20,00	75	3,77	9	23,94	191,25	0,00	12,08	6,56	0,53
24	Яйцо отварное	15,00	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	22,00	4,80	1,00
	Итого	75,80	605,00	21,41	27,58	102,79	741,25	1,81	180,85	112,92	22,41
Обед											
18	Овощи сезонные (маринован с 01.10 по 31.05 свежие с 01.06 по 30.09)	22,00	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60
47	Борщ с капустой картофелем со сметаной	40,00	260	2,05	7,23	10,01	124,33	9,84	46,94	25,20	1,15
21	Азу	82,20	300	14,60	12,16	26,32	283,71	14,42	39,39	53,62	2,19
14	Напиток из шиповника	8,00	200	0,60	0,20	8,80	37,60	86,00	1,10	0,80	27,00
ГП	Хлеб пшеничный	6,00	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
ГП	Хлеб ржаной	6,00	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,00	1,20	11,60	18,80
	Итого	164,20	950,00	24,01	20,77	84,81	642,64	115,26	112,77	121,68	82,74
Полдник											
6	Сок (нектар) в ассортименте	20,00	200	0,20	0,20	22,80	100,00	20,00	3,20	52,00	30,00
12	Выпечка. Сдоба в ассортименте	63,80	150	11,61	14,82	82,69	547,50	0,51	66,01	18,15	1,07
	Итого	83,80	350,00	11,81	15,02	105,49	647,50	20,51	69,21	70,15	31,07
Ужин											
36	Рагу овощное с птицей	82,20	300	11,16	14,34	29,06	312,72	14,12	35,85	55,31	2,22
13	Чай с лимоном	9,00	210	0,04	0,00	15,12	62,00	2,00	2,45	0,06	0,07
36	Кондитерка (печенье, сушки, вафли)	12,00	50	3,83	4,83	37,16	208,00	0,00	1,60	24,00	18,00
ГП	Хлеб пшеничный	6,00	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,00	1,14	16,46	33,00
ГП	Хлеб ржаной	6,00	50	2,45	0,50	22,40	100,00	0,00	11,60	18,80	1,56
	Итого	115,20	660,00	21,48	20,35	123,80	786,72	16,12	52,64	114,63	54,85
2 ужин											
60	Кисломолочный продукт (кефир, снежок, йогурт)	30,63	200	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Итого	30,63	200,00	5,40	2,00	3,20	138,66	0,00	186,00	22,60	0,16
	Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр.										
				Б	Ж	У	Эн/ц	С	Са	Mg	Fe
	Итого за день	469,63	2765,00	84,11	85,72	420,09	2956,77	153,70	601,47	441,98	191,23
	Суточная потребность 5 раз питание (-5% второй завтрак)		2500,00	90,00	92,00	383,00	2720,00	66,00	17,00	1140,00	285,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		110,60	93,46	93,17	109,68	108,70	232,88	3538,06	38,77	67,10

ИП Опрышко А.С.

Директор лагеря

Мед. работник