

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря «Родничок»
МКОУ СОШ № 5 ЛМО СК

С.М. Дедукова

28.03 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ №5

Левокумского муниципального округа
Ставропольского края

Н.В. Кизим

28.03 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации горячего питания (завтраков и обедов)

в лагере с дневным пребыванием детей «Родничок»

муниципального казенного общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа № 5»

Левокумского муниципального округа Ставропольского края

(лагерь «Родничок» МКОУ СОШ № 5 ЛМО СК)

7-11 лет

№ Реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	C	A	E	Ca	K	Mg	Fe
1	Завтрак 1 дня													
279 2011 г	Тефтели из говядины	90\60	12,9	13,2	11,8	219,8	0	1,6	0	1	14,6	6,1	65	1,7
321 2011 г	Капуста тушеная	150	3,03	5,96	21,83	156	0,11	14,42	-20,0	0,82	13,66	498,64	20,32	0,82
366 2011 г	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	1,47	-	-	158,66	132,00	29,33	2,4
202011 г	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,1	20,6	0,60	10,0	55,2	5,60	0,60
n/n	Хлеб пшеничный	30	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	35	0,4
	ИТОГО за приём пищи	508	33,6	23,3	95,78	685,32	0,11	219,3	0,044	0,24	177,42	321,69	128,21	3,78
	Обед 1 дня													
82 2011	Борщ с капустой и картофелем	200	5,3	3,9	16,0	111,6	0,11	9,52	0,03	0,84	-	58,25	20,87	0,85
203 2011	Макаронные отварные с маслом	150	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	3	26	11	78	0,6
268 2011	Комплетта из говядины	90	12,9	12,2	11,8	219,8	0,08	3,9	0,2	2	34,4	26	195	2,4
71	Овощи свежие в нарезке (помидоры-огурцы)	30\30	0,4	0,05	1,3	7	0,01	0,02	5	-	0,1	-	4	1,57
n/n	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,06	14,49	70,86	0,06	6,68	0,01	-	8,05	9,78	5,24	0,9
n/n	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,08	-	-	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8
349	Компот из смеси с/ф	180	0,08	-	21,82	87,6	0,01	8,91	0,01	-	8,84	5,94	4,86	1,21
	Кондитерское изделие печенье	50	0,6	1,97	17,1	140	0,11	0	0	1	4,5	7,2	1,4	1,52
	ИТОГО: за приём пищи	790	27,25	23,08	132,91	904,06	1,38	35,11	0,05	70,806	495,91	922,73	157,36	28,02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1298	60,85	46,38	228,69	1589,38	1,49	254,48	0,094	71,45	673,33	1244,42	285,57	31,8

№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергет. Ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	K	Mg	Fe
1	Завтрак 2 дня													
174 201	Каша вязкая молочная	220	5,7	6,8	41,7	252,6	0,22	1,22	0,10	2,01	141,23	227,08	68,76	1,66
12	рисовая с маслом сливочным													
14 2011	Масло сливочное «Крестьянское 72,5% (порционно)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0	0	1	2	0
15, 2011 г	Сыр Российский (порционно)	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0	5,5	132	75	0,2
379 2011г	Кофейный напиток с молоком	200	0,07	0,02	15	60	0	3,3	0	0	11,7	27	16	1,5
n/n	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,06	14,49	70,80	0,04	0	0	0	13,2	9,2	35	0,4
	Итого за прием пищи	475	11,74	19,7	71,29	512,9	0,26	3,52	0,3	2,01	171,63	396,28	196,75	3,76
	Обед 5 дня													
102 2011 г	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	2,18	6,74	11,52	121,59	0,09	22,18	0,01	0	49,16	384,11	23,71	0,85
268 2011г	Биточки из говядины	90	15,07	17,29	17,17	260,86	0,19	20,55	0,03	0	29,82	725,88	40,3	1,94
303 2011г	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	3,2	6	21,40	152,6	0,2	26	0	0	32,6	2	86	1,3
824 1982г	Соус красный основной	60	0,29	0,02	1,47	8,38	0,05	17,0	0	0	5,0	11,0	1,0	
71 2011	Овощи свежие в нарезке (помидоры-огурцы)	30/30	0,4	0,05	1,3	7	0,03	12,5	0	0	0	7	145	1,57
n/n	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,060	14,49	70,80	0,06	6,68	0,01	-	8,05	9,78	5,24	0,9
n/n	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2
342 2011г	Компот из свежих фруктов	180	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	8,00	2,80	14,00
	Кондитерское изделия печенье	50	3,9	0,92	32,4	150	0,001	0	0	0,005	4,3	7,2	4,3	0,41
	ИТОГО за приём пищи	850	30,41	31,58	132,65	919,03	0,58	73,41	0,05	2,466	153,69	130,43	294,21	48,94
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1325	42,15	51,28	203,94	1431,93	0,84	76,93	0,35	4,456	325,32	526,28	490,97	52,73

№ Реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерге	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	C	A	E	Ca	K	Mg	Fe
1	Завтрак 3 дня													
302 2011	Каша гречневая с маслом сливочным	150	3,6	4,6	37,7	206	0,04	12,0	-	0,14	43,01	44,02	24,02	0,14
295 2011	Котлеты рубленые бройлер-цыплят	90	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2	21,4	8,2	141	1,7
n/n	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	6,68	0,01	-	8,5	9,78	5,24	0,9
378 2011г	Чай с молоком	200	0,4	0	11,7	49,5	-0	3	0	0	5	15	9,1	0,1
	Хлебобулочное изделия булочка с маком	50	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,1	20,0	0,60	10,0	55,2	5,60	0,60
	ИТОГО за приём пищи	520	20,99	20,66	94,67	652,18	0,31	62,28	0,11	0,98	108,61	332,34	82,96	21,9
	Обед 3 дня													
103 2011г	Суп картофельный с рисом	200	4,3	4,5	15,52	121,3	0,24	11,5	0	0	43,58	1,21	38,65	1,95
289 2011	Рагу из птицы	90\150	21,10	12,45	36,05	341	0,17	0,39	41,7	0,97	24,39	229,1	37,18	128,2
11 2011	Оюсси свежие в нарезке (огурцы-помидоры)	30\30	0,4	0,05	1,3	7	0,01	0,02	5	0	0,1	0	4	1,57
n/n	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,06	14,49	70,80	0,06	6,68	0,01	-	8,5	9,78	5,24	0,9
n/n	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,04	0	0	0	7,5	6,9	32	0,9
15.2 2011	Кисель из сока фруктового	180	0,1	0	26,9	110,2	0,01	66,0	0,12	10,64	6,88	99,92	3,6	0,95
	Выпечка промышленного производства	100	0,3	1,97	17,7	140	0,11	0	0	1	4,5	7,2	14	1,52
	ИТОГО ЗА приём пищи	840	30,57	19,33	124,66	851,50	0,6	85,32	54,33	12,876	116,95	357,91	121,0	132,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1360	51,56	39,99	219,33	1503,6	0,91	147,6	54,44	13,85	225,56	690,25	203,9	154,83

№ Рецепту	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерге ... Цени Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Ca	К	Mg	Fe
I	Завтрак 4 дня													
239 2011 г	Тефтели рыбные	90/60	10,6	13,2	9,5	199	0,03	0,47	11,0	1,03	36,4	306,85	34,09	1,03
310 2011 г	Картофель отварной	150	2,9	4,6	23,8	112,20	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0
ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,04	9,66	47,20	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,4
377 2011 г	Чай с лимоном	200	0,4	0	11,7	49,5	0	0,03	0	0	1,4	11	2,8	0,3
2 2011 г	Бутерброды с джемом или повидлом	30/20	3,5	3,5	38	145	0,03	0	0	0	1	10,2	1,3	0,04
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ ПИЩИ	570	18,98	21,34	92,66	552,9	0,0007	0,50	11,2	1,05	56,51	460,05	148,69	1,93
	Обед 4 дня													
108 2011 г	Суп картофельный с клецками	200	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
295 2011	Комплеты рубленные из бройлер- цыплят	90	9,4	23,4	11	252	0,13	43,5	0,06	-	16,3	160,3	21,3	-
303 2011	Каша перловая с маслом сливочным	150	4,39	3,37	23,0	258,0	0,16	-	-	-	18,0	155,33	71,04	4,66
1982	Соус красный основной	60	0,29	0,02	1,47	8,38	0,05	17,0	-	0,21	5,0	11,0	4,0	-
71 2011	Овощи свежие в нарезке (огурцы – помидоры)	30/30	0,4	0,05	1,3	7	0,01	0,02	5	0	0	0	4	1,57
М/п	Хлеб пшеничный	30	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,4
М/п	сок фруктовый яблочный	200	0,08	-	21,82	87,6	0,01	8,91	0,01	-	8,84	5,94	4,86	1,21
ПП	Хлеб ржанано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	7,5	6,9	31,8	0,9
	Итого за приём пищи	820	34,42	30,40	108,43	869,60	0,77	77,42	5,07	0,84	109,34	572,92	286,15	9,63
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1990	53,40	51,74	201,09	1422,50	0,777	77,92	13,27	1,89	165,85	1032,97	434,84	11,56

	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерге	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	E	Ca	K	Mg	Fe		
1	Завтрак 5дня															
174	Каша молочная пшениная	220	13,33	12,96	30,2,	291	0,07	0,26	70,4	0,07	102,4	111,8	19,91		0,95	
2011г																
377 2011	Чай с лимоном	200	0,4	0	11,7	49,5	-	0,1	-	0,14	5,25	8,24	4,4		0,86	
7 2011	Бутерброд горячий с сыром	30/5/15	3,5	4,5	0	54,5	0,02	2,8	0	0	10,8	55	33		0,4	
фрукты	Яблоко калиброванное	100	0,4	0,4	9,8	47	0	20	0	0	0,1	32	22		4,4	
	ИТОГО за приём пищи	560	20,39	17,54	61,22	489,40	0,15	0,36	71,1	0,21	136,65	130,04	114,31		3,91	
	Обед 2дня															
113 2011	Суп картофельный с домашней лапшой	200	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75		0,55	
293 2011	Птица жаренная	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0	21,8	3,9	90		2,3	
305	Рис припущенный	150	9,87	17,33	1,6	221,67	0,13	43,5	0,06	-	16,3	160,3	21,3		-	
2011г																
71 2011	Овощи свежие в нарезке (огурцы-помидоры)	30/30	0,4	0,05	1,3	7	0,01	0,02	5	0	0,1	0	4		-	
n/n	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,06	14,49	70,86	0,06	6,68	0,01	-	8,05	9,78	5,24		1,57	
n/n	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,08	-	-	1,266	10,66	42,66	17,66		0,9	
349	Компот из свежих яблок	180	0,08	34,07	21,82	87,6	0,01	8,91	0,01	-	8,84	5,94	4,86		0,8	
	печенье															
	ИТОГО: за приём пищи	760	30,6	68,14	79,41	768,26	0,62	77,06	5,08	1,906	137,35	588,26	171,85		1,21	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1320	48,23	86	131,11	1210,26	0,77	77,42	76,18	2,116	274	718,30	286,16		5,12	

№ Р/ч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге т.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Ca	К	Mg	Fe		
Завтрак 6 дня																
204 2011г	Макароны отварные с сыром	150/24	8,46	9,95	21,32	209	0,08	0,14	72,0	0,24	184,5	43,7	12,7	0,77		
н/н	Икра кабачковая	60	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	2,39	22,00	76,80	4,80	1,00		
н/н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	6,68	0,01	0,14	8,05	9,78	5,24	0,9		
209 2011г	Яйцо варенное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,0	0,23	22,0	76,80	4,80	1,00		
176 2011г	Чай с сахаром	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	18,7	62	54	03		
	ИТОГО за приём пищи	504	24,88	21,63	58,40	532,58	0,230	13,43	172,01	3,44	318,22	194,19	44,41	4,22		
Обед 6 дня																
12 2011	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	208	2,4	2,8	20,5	117,6	0,1	16,5	0,2	1	29,7	32	71	1,2		
08 2011	Котлета из говядины	90	12,16	10,88	37,7	189,76	0,06	0,16	16,00	1,73	35,20	76,80	20,80	1,76		
12 2011	Пюре картофельное	5/150	4,39	3,37	27,53	206,0	0,16	0	0	0,21	18,0	155,33	71,04	4,66		
1	Овощи свежие в нарезке (огурцы-помидоры)	30/30	0,4	0,05	1,3	7	0,01	0,02	5	-	0,1	-	4	1,57		
н/н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,06	14,49	70,86	0,04	0	0	0	13,2	9,2	35	0,4		
н/н	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,04	0	0	0	7,5	6,9	32	0,9		
44	Компот из сухофруктов	180	0,25	-	19,4	77,4	1,2	-	-	8,606	15,58	75,12	0,97	0,7		
	ИТОГО за приём пищи	753	23,98	17,48	133,62	729,82	1,79	46,04	21,72	12,046	170,75	864,8	237,42	13,34		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1257	48,85	39,09	192,02	1262,40	2,02	59,47	193,73	15,48	488,97	1059,7	281,83	17,56		

№ Рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге т.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	K	Mg	P			
1	Завтрак 7 дня																
2102011	Омлет с жареным картофелем	170/10	16,46	28,8	3,06	336	0,4	0,1	12,4	1,02		29,0	132,0	44,0		2,0	
376 2011 г	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,02	15,0	60,0		0,1	13,4	0,14		5,25	8,24	4,4		0,86	
8 2011 г	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями	50/30	4,8	15,6	19	117,8	0,2	0,05	11,4	0,1		4,2	7,52	5,2		5,7	
фрукты	Яблоко калиброванное	100	0,4	0,4	9,8	47	0	20	0	0		0,1	32	22		4,4	
	ИТОГО за прием пищи	567	21,73	44,82	46,86	560,8	0,19	8,91	0,01			41,236	137,94	48,86		3,21	
	Обед 7 дня																
101 2011г	Суп картофельный	200	4,3	4,5	15,52	121,3	0,24	11,5	0	0		43,58	121	38,65		1,95	
291 2011	Плов из птицы	90/150	5,87	4,13	8,31	93,89	0,05	0,28	22,00	1,71		29,39	79,07	12,80		0,43	
11 2011	Овощи свежие в нарезке (помидоры-огурцы)	30/30	0,4	0,05	1,3	7	0,03	12,5	0,27	0		7	145	10		0,45	
11/11	Хлеб пшеничный	30	15,2	0,40	19,32	93,52	0,04	0	0	-0		13,2	9,2	35		0,4	
11/11	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0		7,5	6,9	32		0,9	
15.2 2011	Кисель из свежих фруктов	180	0,4	0,1	15,05	60,2	0,18	0,4	0,02	0		131	15,0	44,0		2,0	
	Выпечка промышленного производства	100	0,6	1,97	17,7	140	0,11	0	0	1		4,5	7,2	14		1,52	
	ИТОГО: за приём пищи	840	28,45	11,48	92,02	584,88	0,88	400,1	22,3	3,396		253,03	436,72	661,35		40,83	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1407	50,18	56,3	138,88	1145,68	1,07	408,92	22,31	3,396		294,26	574,66	710,21		14,04	

№ Реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества белки	Энергет. ценность жиры	Витамины (мг) углеводы	Минеральные вещества (мг)	B1	C	A	E	Ca	K	Mg	Fe
	Завтрак 8 дня													
181 2011г	Каша вязкая молочная манная с маслом сливочным	220	6,0	11,2	55,0	345	0,22	1,22	0,10	2,01	141,23	227,08	68,76	1,66
7 2011	Бутерброды горячие с сыром	30/5/15	0,1	8,8	0,1	75	0	0	0,1	0	0	1	2	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	-	0,1	-	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86
	Кондитерское изделие печенье	80	0,6	1,97	17,1	140	0,11	0	0	1	4,5	7,2	14	1,52
	ИТОГО за приём пищи	520	9,6	24,47	97	694	0,34	2,31	12,6	2,15	465,8	364,05	119,25	4,03
	Обед 8 дня													
113 2011 г	Суп картофельный с домашней лапшой	200	2,20	5,20	15,88	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
205 2011г	Комлеты рубленные из бройлер-цыплят	90	7,1	11,2	4,24	146,1	0,14	7,54	2,69	6,7	49,76	235,0	45,64	1,104
3022011г	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,88	8,71	28,46	185,4	0,03	0,20	0,03	0,151	131,0	82,01	13,01	0,521
712011 г	Овощи свежие в нарезке (помидоры-огурцы)	30/30	0,4	0,05	1,3	7	0,03	12,5	0,27	0	7	145	10	-
W/11	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,06	14,49	70,86	0,06	6,68	0,01	-	8,05	9,75	5,24	0,9
W/11	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,04	0	0	0	13,2	9,2	35	0,4
376 2011	Чай с сахаром	200	0,4	0	11,7	49,5	0	3	0	0	5	15	9,1	0,1
	ИТОГО: за приём пищи	760	20,35	25,52	88,77	637,96	1,73	371,22	3	15,70	238,6	676,49	610,5	37,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1280	29,95	49,99	185,77	1331,96	2,07	373,52	15,63	17,85	704,4	1040,5	729,77	41,08

п/п	порции	белки	жиры	углеводы	эт. Ценн. Ккал	В1	С	А	Е	Ca	K	Mg	Fe
Завтрак 9 дня													
205 201	90	12,7	15,6	10,2	231,4	2,58	0,17	13	0	20,7	30	89	0,8
1.	150	5,5	4,8	31,3	191	0	0	0	0	27,9	8,9	81	0,5
203 2011г	50	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,2	0	5,5	132		0,2
н/п	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11	2,8	0,3
382 2011	30	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	35	0,4
н/п	520	24,93	25	75,82	631,30	0,11	2,13	1	276,78	143,13	194,24	69,14	4,06
ИТОГО за приём пищи													
Обед 9 дня													
101 2011г	200	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
280 2011	90/60	16,69	7,23	3,81	147,39	0,12	4,6	-	4,7	360,3	20,32	27,49	2,32
303 2011	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
11.2021 г	30/30	0,4	0,05	1,3	7	0,01	0,02	5	-	0,1	-	4	1,57
н/п	30	2,37	0,06	14,49	70,86	0,06	6,68	0,01	-	8,05	9,78	5,24	0,9
н/п	30	2	0,3	12,7	61,20	0,05	-	-	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8
117	180/7	0,4	0	11,7	49,5	0,01	66,0	0,12	10,64	6,88	99,92	3,6	0,95
	807	28,79	20,04	84,25	636,25	1,19	88,6	5,13	88,956	826,44	286,21	92,29	8,47
	1327	53,72	45,04	160,07	1267,55	1,20	90,73	6,13	365,73	969,57	480,45	161,43	12,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ													

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	K	Mg	Fe
1	Завтрак 10 дня													
1/10 2011	Суп молочный с макаронными изд	200	4,22	11,4	19,20	150,34	0,04	0,21	254,82	0,56	90,32	199,2	15,20	2,19
1/16 2011	Чай с сахаром	200	2,9	2,5	24,8	60	0	1	0	0	14	121	90	1
1/4 2011г	Масло сливочное «Крестьянское «72,5% (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0	0	1	2	0
1/5 2011 г	Сыр Российский (порциями)	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0	5,5	132	75	0,2
1/11	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,04	9,7	47,2	0,034	-	40	0,35	8,4	30,80	7,2	0,35
	Кондитерское изделия промышленного производства печенье	50	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5	0	0,30	6,00	21,00	31,5	0,45
	ИТОГО за приём пищи	505	13,43	26,74	69,55	457,81	0,15	0,46	271,82	27,42	111,27	303,54	78,95	29,77
10/10/2011	Обед 10 дня													
10/10/2011	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	3,95	4,83	19,98	139,5	0,13	11,9	0,03	0	72,81	403,44	26,08	1,06
10/10/2011 г	Рыба тушеная в томате с овощами	90/60	15,4	14,4	3,4	203,5	0,1	0,5	0	4	54	47	238	0,8
12/2011 2г	Пюре картофельное	150	3,2	6	21,4	152,6	0,2	26	0	0	32,6	2	86	1,3
1/12/2011	Овощи свежие в нарезке (огурцы-помидоры)	30/30	0,4	0,05	1,3	7	0,01	0,02	5	0	0,1	0	4	1,57
"	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,06	14,97	70,86	0,04	0	0	0	13,2	9,2	35	0,4
"	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	15	61,2	0,04	0	0	0	7,5	6,9	32	0,9
1/12/2011	Компот из свежих фруктов	180	0,08	-	21,82	87,6	0,01	8,91	0,01	-	8,84	5,94	4,86	1,21
	ИТОГО за приём пищи	800	27,7	25,64	97,87	722,26	0,79	27,87	21,12	1,717	457,16	647,93	353,85	14,261
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1305	41,13	52,38	167,42	1180,07	0,94	3,33	292,94	29,14	568,43	951,47	432,80	44,03

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ										
Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ					Минеральные вещества	
Итого, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетика	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	Fe, мг
475,3	465,5	1923,3	13881,8	7,8	685,1	277,6	66,7	####	7013	131,8
72,40	31,52	151,22	1030,4							

ИТОГО

Масса за день питания

Среднее содержание за период

Среднее содержание за период

Белков, жиров, углеводов

Итого

Масса за весь период

Среднее количество за период

Среднее количество в
белках, жирах, углеводах и

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ВХОДА ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (в г РАММАХ)

Возраст детей	Обед	Вариант
7-11 лет	710	595