



СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ СОШ № 15  
 ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ ОТ 6,5 ДО 10 ЛЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
 ИП Коломоийцев А.В.

1 день

09.06.14

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества											
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг											
<b>Завтрак</b>																										
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	13,3	6,9	43,4	296,2	0,0	0,2	0,0	0,0	0,8	116,9	16,8	101,1	0,3										
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7										
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	18,5	0,3										
2011	15	СЫР (ГОРЛЫЧИМ)	10	2,3	2,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	0,0	2,0	0,0										
2008	13	МАСЛО (ГОРЛЫЧИМ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	0,0	2,0	0,0										
<b>Итого за прием пищи:</b>															15,8	16,1	68,0	489,9	0,0	0,2	0,1	0,7	136,6	26,6	139,9	1,3
<b>Обед</b>																										
200																										
<b>Полдник</b>																										
60																										
2011	52	ИЖРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,9	3,1	5,0	51,0	0,0	2,4	0,0	0,0	1,4	19,5	1,6	22,8	0,7										
2011	102	СУП ГОРХОВЫЙ	260	8,1	4,9	18,8	152,5	0,3	4,7	0,2	2,8	43,7	35,2	98,2	2,3											
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,3	2,4	34,2	179,7	0,1	0,0	0,0	1,1	29,4	10,4	41,0	1,0											
2008	272	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ ШИЦЕЛЬ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7											
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0										
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6											
<b>Итого за прием пищи:</b>															31,9	24,8	103,7	720,7	0,5	10,3	0,4	6,6	127,1	73,6	222,8	6,0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества											
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг											
<b>Завтрак</b>																										
2011	212	ОМЛЕТ	150	22,6	21,3	3,6	392,8	0,2	0,3	0,2	1,6	116,4	22,7	237,2	2,5											
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,1											
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3											
<b>Итого за прием пищи:</b>															26,6	22,2	31,1	521,3	0,2	0,8	0,2	1,6	136,2	32,9	284,7	3,5
<b>Обед</b>																										
200																										
<b>Полдник</b>																										
100																										
<b>Ужин</b>																										
100																										
<b>Итого за прием пищи:</b>															0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества											
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг											
<b>Завтрак</b>																										
2011	212	ОМЛЕТ	150	22,6	21,3	3,6	392,8	0,2	0,3	0,2	1,6	116,4	22,7	237,2	2,5											
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,1											
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3											
<b>Итого за прием пищи:</b>															26,6	22,2	31,1	521,3	0,2	0,8	0,2	1,6	136,2	32,9	284,7	3,5
<b>Обед</b>																										
200																										
<b>Полдник</b>																										
100																										
<b>Ужин</b>																										
100																										
<b>Итого за прием пищи:</b>															0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2





Пример пищи, наименование блюд

5 день

07.06.14

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАЖЕННЫЕ С СЫРОМ	200	15,5	16,4	41,0	383,6	0,1	0,0	0,0	1,3	133,1	15,6	103,4	1,3			
	204	МАКАРОНЫ ОТВАЖЕННЫЕ С СЫРОМ	250	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7			
	2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	12	0,7	0,9	7,4	41,7	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2		
2011		ПЕЧЕНЬЕ	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3			
2011		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	18,0	17,3	65,5	547,3	0,1	10,0	0,0	1,9	167,8	33,4	141,3	4,5			
Итого за прием пищи:			200															
Итого за прием пищи:			200															

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
2008		ВОДА	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4			
	2008	ИГРА КАЕДЖОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	250	5,4	4,9	21,8	153,6	0,1	6,2	0,2	1,8	37,9	28,9	113,2	1,5			
	2011	РАССОЛЬНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ	90	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7			
2008	272	ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА С СОУСОМ	150	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	181,9	3,8			
2011	171	КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0			
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	40	2,8	0,4	17,0	81,8	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,8	34,8	1,6			
2008		ХЛЕБ	40	31,5	28,2	105,4	757,5	0,4	22,4	1,7	5,1	117,2	102,4	285,3	5,8			
Итого за прием пищи:			100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2			
Итого за прием пищи:			100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2			

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКАЯ С ЖИДКАЯ	200	14,9	10,7	39,6	276,8	0,1	0,2	0,0	0,7	126,5	35,6	138,9	0,7			
	2008	13	МАСЛО (ГОРЧИКОВЫЙ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0		
	2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,2	0,0	12,1	48,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7		
2011	15	СЫР (ГОРЧИКОВЫЙ)	10	2,3	2,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0			
2008		БАТОН ИЛИ ХЛЕБ	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,5	19,5	0,3			
Итого за прием пищи:			40	17,5	19,9	67,2	480,3	0,1	0,7	0,1	0,8	147,3	45,8	188,4	1,7			

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	1,0	3,0	4,1	48,2	0,0	21,8	0,2	1,4	31,5	12,5	25,6	0,7			
	2011	83	СВЕКОЛЬНИК	250	4,3	10,6	20,4	113,3	0,1	6,7	0,2	1,1	41,5	28,5	75,5	1,5		
	2020	ТТК № 7	90	13,9	15,2	4,1	245,7	0,1	1,7	0,4	1,0	25,3	20,5	129,3	1,5			
2006	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,5	2,4	48,7	225,8	0,1	0,0	0,0	0,3	12,4	30,5	88,5	0,6			
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0			
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
Итого за прием пищи:			40	24,2	25,1	109,7	758,2	0,3	29,9	0,5	5,5	114,8	90,5	250,0	5,2			
Итого за прием пищи:			200															
Итого за прием пищи:			200															

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
2011	421	ЕУЛОЧКА С САХАРОМ	60	4,0	2,4	26,3	124,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,8	19,5			
2008	402	СОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,8	0,8	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	5,8	19,5			
Итого за прием пищи:			200	4,8	3,2	46,4	208,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,3	7,6	39,0			





Итого за прием пищи:

2008

ФРУКТЫ СЕРЖИЕ (СРЕДНО ЛИМ БИЧАЧУ)

ПОЛДНИК	
100	
0,4	0,4
0,4	0,4
9,8	9,8
47,0	47,0
0,0	0,0
10,0	10,0
0,0	0,0
0,6	0,6
16,0	16,0
8,0	8,0
11,0	11,0
2,2	2,2





СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ СОШ № 12  
 И.И.И.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ ОТ 6,5 ДО 10 ЛЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
 ИП Коломойцев А.В.

1 день

18.06.14

Сборник рецептур № технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
2008	КАША МАННА-ЯГ ЖИЛКАЯ	200	13,3	6,9	43,4	285,2	0,0	0,2	0,0	0,0	0,8	118,9	13,8	101,1	0,3		
2011	ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7		
2008	ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,7	3,9	19,5	0,3		
2011	БЫР (ПОРПРИЗМ)	10	2,3	2,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0		
2008	МАСЛО (ПОРПРИЗМ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0		
Итого за прием пищи:			15,8	16,1	85,0	489,9	0,0	0,2	0,1	0,1	0,7	136,5	26,6	130,9	1,3		

Сборник рецептур № технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Итого за прием пищи:		200															
Итого за прием пищи:		200															

2 день

18.06.14

Сборник рецептур № технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
2011	ОМЛЕТ	150	2,2	21,3	3,6	392,8	0,2	0,3	0,2	0,2	1,6	116,4	22,7	237,2	2,5		
2011	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7		
2008	ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:			26,6	22,2	31,1	521,3	0,2	0,8	0,2	0,2	1,6	136,2	32,9	264,7	3,5		

Сборник рецептур № технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Итого за прием пищи:		200															
Итого за прием пищи:		200															

Итого за прием пищи:

фрукты свежие (яблоко или банан)

полдник

2008

фрукты свежие (яблоко или банан)

полдник

2008

фрукты свежие (яблоко или банан)

полдник

2008

фрукты свежие (яблоко или банан)

полдник

2008

фрукты свежие (яблоко или банан)

полдник

2008

инк  
детур  
пической  
карты



Прием пищи, наименование блюда

Дата	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
2011	421	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКРОНУМНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	13.3	6.9	43.4	295.2	0.0	0.2	0.0	0.6	116.9	18.8	101.1	0.3		
2008	13	ХЛЕБ МИН БАТОН	40	2.3	0.9	15.4	79.6	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	3.9	18.5	0.3		
2011	15	БЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2.3	2.9	0.0	75.0	0.0	0.0	0.2	0.3	1.0	0.0	2.0	0.0		
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	250	0.2	0.0	10.1	41.1	0.0	0.0	0.0	0.0	13.0	5.9	7.4	0.7		
2008	13	МАКРОНУМНЫМИ	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.0	0.0	0.1	0.1	1.0	0.0	2.0	0.0		
Итого за прием пищи:			200	17.3	15.2	70.5	411.3	0.1	1.6	0.3	3.3	55.4	25.2	87.2	2.4		

Дата	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЩАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.0	3.5	45.9	0.0	0.0	0.1	1.3	25.4	9.3	17.0	0.6		
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	250	5.3	4.9	36.2	170.4	0.1	5.9	0.2	1.1	30.5	31.5	83.3	1.3		
2020	ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СУХОЕ	90	13.9	15.2	4.1	245.7	0.1	1.7	0.4	1.0	25.3	20.5	129.3	1.5		
2011	196	ПЮРЕ ИЗ ВОЗОВЫХ С МАСЛОМ	180	15.9	2.8	33.3	222.9	0.5	0.0	0.0	6.5	67.7	58.3	148.0	4.5		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	10.7	42.6	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0		
2008		ХЛЕБ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6		
Итого за прием пищи:			40	37.9	28.3	104.7	899.1	0.8	24.5	4.7	12.9	160.2	126.9	477.1	12.2		
2011	421	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	80	4.0	2.4	26.3	124.9	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	3.9	19.5	0.3		
2008	402	СОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0.8	0.8	20.1	84.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:			200	4.8	3.2	46.4	208.9	0.0	0.0	0.0	0.0	14.5	5.8	19.5	0.3		

4 День

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
2021	ТТК № 1	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	15.2	18.6	47.3	389.7	0.0	0.0	0.0	0.0	5.9	0.4	1.3	0.1		
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	250	0.2	0.0	10.1	41.1	0.0	0.0	0.0	0.0	13.0	5.9	7.4	0.7		
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2.3	0.9	15.4	79.6	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	3.9	19.5	0.3		
Итого за прием пищи:			40	21.8	18.2	67.1	509.4	0.0	0.4	0.1	0.7	198.3	40.6	252.4	1.7		

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.9	3.1	5.0	51.0	0.0	2.4	0.6	1.4	19.5	11.6	22.6	0.7		
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4.1	4.6	10.4	101.4	0.1	10.8	0.2	0.9	43.6	24.1	68.3	1.4		
2017	233	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90	16.0	21.0	18.0	214.8	0.0	1.1	0.3	1.2	24.7	11.0	39.9	0.8		
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7.4	3.6	33.3	195.1	0.2	0.0	0.0	4.0	20.5	109.4	151.9	3.8		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	10.7	42.6	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0		
2008		ХЛЕБ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6		
Итого за прием пищи:			40	31.0	32.7	94.4	81.1	0.5	15.4	0.6	8.2	126.0	175.8	418.3	5.0		
2011	421	БУЛОЧКА С САХАРОМ	60	4.0	2.4	26.3	124.9	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	3.9	19.5	0.3		
2011	386	МОЛОКО КИРПИЧНОЕ	200	5.9	6.6	9.6	122.8	0.1	1.1	0.1	0.1	215.2	23.6	151.8	0.2		
Итого за прием пищи:			200	9.9	9.0	35.9	247.7	0.1	1.1	0.1	0.1	220.9	27.5	171.4	0.5		





Приним пищи, наименование блюд

5 День

24.06.21

№ техноло-гической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
2011	204 МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15,5	16,4	41,0	383,6	0,1	0,0	0,0	1,3	133,1	15,6	103,4	1,3				
2011	376 ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7				
2011	ПЕЧЕНЬЕ	12	0,7	0,9	7,4	41,7	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2				
2008	ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3				
Итого за прием пищи:			18,0	17,3	66,5	547,3	0,1	10,0	0,0	1,9	167,8	33,4	141,3	4,5				

Итого за прием пищи:		ВОДА														
		200														

Итого за прием пищи:		Обед															
2008	ИРРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	8,0	22,2	0,4			
2011	РАССОЛЬНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,4	4,9	21,6	133,6	0,1	6,2	0,2	1,6	37,9	29,9	113,2	1,5			
2008	ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА С СОУСОМ	90	16,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7			
2011	КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	181,9	3,8			
2009	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0			
2008	ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
Итого за прием пищи:			31,5	28,2	105,4	757,5	0,4	22,4	1,7	6,1	117,2	102,4	285,3	5,8			

Итого за прием пищи:		Полдник															
2008	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БЛОКО ИЛИ БАНАН)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2			
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2			

6 День

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
2008	189 КАША ОВсяная "ТЕРМОЛЕС" жидкая		200	14,9	10,7	39,6	276,8	0,1	0,2	0,0	0,7	126,5	35,6	138,9	0,7		
2008	113 МАСЛО (КОРПИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0		
2011	377 ЧАЙ С ЛИМОНОМ		250	0,2	0,0	12,1	48,9	0,0	0,5	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7			
2011	115 СЫР (КОРПИЯМИ)		10	2,3	2,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0		
2008	БАТОН ИЛИ ХЛЕБ		40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3			
Итого за прием пищи:				17,5	19,9	67,2	480,3	0,1	0,7	0,1	0,8	147,3	45,8	158,4	1,7		

Завтрак

Итого за прием пищи:		Обед															
2011	49 САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	1,0	3,0	4,1	48,2	0,0	21,8	0,2	1,4	31,5	12,5	25,8	0,7			
2011	83 СВЕКОЛЬНИК	250	4,3	10,6	20,4	113,3	0,1	6,7	0,2	1,1	41,5	28,5	75,5	1,8			
2020	ТТК № 7 МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	90	13,9	15,2	4,1	245,7	0,1	1,7	0,4	1,0	26,3	20,5	129,3	1,5			
2008	323 КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,5	2,4	46,7	225,8	0,1	0,0	0,0	0,3	12,4	30,5	88,5	0,6			
2008	402 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0			
2008	402 ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
Итого за прием пищи:			24,2	25,1	109,7	756,2	0,3	29,9	0,5	5,5	114,8	90,5	250,0	5,2			

Полдник

Итого за прием пищи:		Обед															
2011	421 БУЛОЧКА С САХАРОМ	60	4,0	2,4	26,3	124,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	3,9	19,5	0,3			
2008	402 СОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,8	0,6	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0			
Итого за прием пищи:			4,8	3,2	46,4	208,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	5,8	19,5	0,3			