

УТВЕРЖДЕНО:
Директор

МКОУ "Основная общеобразовательная школа № 9 г. Киренска"
(наименование ОО)

Бушмагина Анна Александровна
(ФИО)



Перспективное десятидневное меню

для пришкольного лагеря с дневным пребыванием детей

от 12 - ти до 18 - ти лет на летний период .

Разработано Управлением образования администрации Киренского муниципального района

При составлении десятидневного меню использована:

литература:

- «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир.учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации» 691 блюдо (Школа), Перевалов А.Я., Пермь 2013г.
 - «Сборник технологический нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детский оздоровительных учреждений» Перевалов – г. Пермь, Уральский региональный центр питания, 2013 г. (699 блюда);
 - Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 (773 блюда);
 - СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
- программный продукт:**
- «Детский сад- Школа. Питание» программно центра "Помощь образованию".

В целях профилактики йод - недостаточности при приготовлении блюд используется йодированная соль.

Категория:
12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,40	5,48	18,50	0,07	0,2	0	0	199,43	0	3,925	0	12,275	10,975	0,01	0	0,3	
79	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	0	0,16	0	0,08	136	0	1,2	0	0,6	0	0	0	0,36	
2	Бутерброды с джемом (джем абрикосовый)	71/47/12	5,07	7,21	50,79	0,1	0,01	0	0,68	20,715	0,02	1,358	0	11,657	0	0	0	0	
пром. изг.	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,03	
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	680	13,47	17,01	104,49	0,20	0,39	10,00	2,96	372,15	0,02	15,48	0,00	302,53	21,98	0,01	0,00	0,69	
88	Капусты с картофелем	250	1,80	5,20	9,00	0,07	0,05	0	0,475	48,75	0	19,175	0	71,25	39,65	0	0	0,68	
305	Рис припущенный	180	4,50	4,50	30,73	0,02	0,04	0	0,402	19,44	0	33,21	0	38,6	85,85	0	0,03	0,49	
255	Печень по-строгановски	100	11,07	10,56	7,59	0,24	0,9	0	5,07	25,49	2,17	15,28	0,008	8,57	228,88	0	0,04	0,63	
пром. изг.	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,60	0,40	32,60	0,005	0	2	0,1	0	0	9	0	15	12	0	0	0,01	
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0,60	0,20	4,20	0,15	0,02	10	0	20	0,08	20	0	210	26	0	0	0,06	
пром. изг.	Хлеб ржаной	99	5,53	1,19	28,07	0,15	0,07	0	1,98	34,65	0	41,53	0	113,84	139,42	0,01	0	0,2	
пром. изг.	Хлеб пшеничный	94	6,14	0,75	36,25	0,09	0,03	0	0,91	18,8	0	13,16	0	66,7	61,1	0	0,02	0,03	
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	1023	30,24	22,80	148,44	0,73	1,11	12,00	8,94	167,13	2,25	151,36	0,01	523,96	592,90	0,01	0,08	2,10	
пром. изг.	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	0,1	0,32	1,75	0,25	300	0	0	0	0	0	0,03	0	0	
пром. изг.	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	0,04	0,05	10	0,6	8	0,02	42	0	348	28	0	0	0	
434	Булочка "Молочная"	50	4,96	1,57	28,94	0,08	0,05	0	0,53	33,095	0	6,75	0,001	0	36,68	0	0	0,01	
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	400	13,71	8,32	59,94	0,22	0,42	11,75	1,38	341,10	0,02	48,75	0,00	348,00	64,68	0,03	0,00	0,01	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2103	57,42	48,13	312,87	1,15	1,92	33,75	13,28	880,37	2,29	215,59	0,009	1174,49	679,56	0,05	0,08	2,80	

для категории:

лица 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
	Каша пшеничная																		
7	ЗАВТРАК молочная жидкая	200	6,92	7,98	36,94	0,2	0,2	0	0	149,32	0	0,56	0	0,16	0	0,01	0	0	0,18
107	ЗАВТРАК Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	0	0,16	0	0,52	150,66	0	18,1	0	45,86	26,2	0	0	0	0,36
	ЗАВТРАК Бутерброд с сыром	71/24	11,25	6,75	32,62	0,12	0,07	0	0,87	265,08	0,04	11,875	0	23,75	118,25	0	0	0	0
пром. изг.	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	0,02	0,03	5	2,3	19	0	12	0	155	16	0	0	0	0,03
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	595	22,45	18,83	104,92	0,34	0,46	5,00	3,69	584,06	0,04	42,54	0,00	224,77	160,45	0,01	0,00	0,00	0,57
133	ОБЕД Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	0,05	0,02	0	1,025	41,95	0,08	24,75	0	50,37	42,775	0	0	0	0,68
пром. изг.	Сметана	6	0,16	0,90	0,22	0	0,01	0	0	7,2	0,01	0,54	0	6,96	3,66	0	0	0	0
233/73	Рыба, запеченная под молочным соусом с картофелем	95/92,5/62,5	18,51	19,12	28,43	0,3	0,09	0	1,544	181,02	0,03	26,54	0,009	64,63	292,44	0,13	0	0	2,44
330	ОБЕД Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	0,02	0,04	10	0,6	23	0,02	14	0	0	42	0	0	0	0,06
пром. изг.	Хлеб ржаной	99	5,53	1,19	28,07	0,15	0,07	0	1,98	34,65	0	41,53	0	113,84	139,42	0,01	0	0	0,2
пром. изг.	Хлеб пшеничный	94	6,14	0,75	36,25	0,09	0,03	0	0,91	18,8	0	13,16	0	66,7	61,1	0	0,02	0,03	0,03
376	ОБЕД Чай с медом	200	0,24	0,00	17,58	0	0	0	0,08	10,6	0	1,86	0	0	0	0	0	0	0,18
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	1029	33,03	27,23	124,95	0,61	0,26	10,00	6,14	317,22	0,14	122,38	0,01	302,50	581,40	0,14	0,02	0,02	3,59
пром. изг.	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	0,02	0,02	4	0,02	14	0	8	0	200	14	0	0	0	0,06
190	ПОЛДНИК Пудинг рисовый	200	6,02	12,45	45,86	0,08	0,02	0	0,11	93,64	0,02	29,1	0,004	26,14	117,5	0	0,02	0,42	0,48
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	400	7,02	12,45	66,06	0,10	0,04	4,00	0,13	107,64	0,02	37,10	0,00	226,14	131,50	0,00	0,02	0,02	0,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2024	62,50	58,51	295,93	1,05	0,76	19,00	9,96	1008,92	0,20	202,02	0,013	753,41	873,35	0,15	0,04	0,04	4,64

Лист 1

диетическая категория:

для лиц 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	230	5,28	9,76	29,66	302,43	0,2	0,2	0	1,449	186,093	0	46,368	0	60,8	65,17	0	0	0,28
Завтрак	Чай-заварка	200	0,40	0,00	0,08	3,82	0	0,02	0	0	19,62	0	2,16	0	0	0	0	0	0,66
Завтрак	Бутерброды с повидлом с маслом	71/47/12	5,06	7,08	30,45	218,36	0,1	0,01	0	0,55	19,734	0	0	0	0	0	0	0	0
Завтрак	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	155	17	0	0	0
Итого по приему пищи:		660	11,54	17,04	67,69	562,61	0,36	0,26	38,00	2,10	260,45	0,01	59,53	0,00	215,80	82,17	0,00	0,00	0,94
Обед	Суп картофельный с рыбой	197/53	18,90	15,08	38,82	375,80	0,2	0,1	0	1,6	40	0	56,85	0	51,25	170,05	0,06	0	1,26
Обед	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	160,35	0	0,03	0	1,476	56,25	0	35,802	0	98,31	80,612	0	0	1,62
Обед	Гуляш	100	13,67	10,25	2,20	163,96	0,06	0,17	0	1,24	10,21	0	18,78	0	29,84	229,32	0,01	0	0,15
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	3,64	4,43	19,90	113,15	0	0,02	10,8	2	51,68	0	13,32	0	59,71	21,38	0	0	0,03
Обед	Хлеб ржаной	99	5,53	1,19	28,07	140,26	0,15	0,07	0	1,98	34,65	0	41,53	0	113,84	139,42	0,01	0	0,2
Обед	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,60	0,40	32,60	136,66	0,005	0	2	0,1	0	0	9	0	15	12	0	0	0,01
Обед	Хлеб пшеничный	94	6,14	0,75	36,25	176,86	0,09	0,03	0	0,91	18,8	0	13,16	0	66,7	61,1	0	0,02	0,03
Итого по приему пищи:		1023	52,42	37,45	184,30	1267,04	0,51	0,42	12,80	9,31	211,59	0,00	188,44	0,00	434,65	713,88	0,08	0,02	3,30
пром. изг.	Йогурт	250	11,00	8,00	21,25	217,50	0,07	0,27	1,5	0,25	305	0,02	35	0	350	227,5	0,03	0	0,15
432	Булочка "Алтайская"	50	4,51	2,94	29,82	182,02	0,14	0,02	0	0,29	14,85	0	5,065	0,001	0	27,565	0	0,02	0,07
пром. изг.	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,03
Итого по приему пищи:		450	15,91	11,34	60,87	446,52	0,24	0,31	11,50	2,74	335,85	0,02	49,07	0,00	628,00	266,07	0,03	0,02	0,25
Итого за день:		2133	79,87	65,83	312,86	2276,17	1,11	0,99	62,30	14,15	807,89	0,03	297,04	0,001	1278,45	1062,12	0,11	0,04	4,49

Групповая категория:

Взрослые 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
103	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	230	9,34	10,86	39,12	338,01	0,2	0,2	0	3,013	188,876	0	0	0	0,506	0	0,01	0	0,08
104	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	13,70	54,24	0	0	0	0,22	13,42	0	0	0	10,68	1,4	0	0	0,54
105	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	71/24	11,25	6,75	32,62	238,62	0,12	0,07	0	0,87	265,08	0,04	11,875	0	23,75	118,25	0	0	0
106	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5	2,3	19	0	12	0	155	16	0	0	0,03
107	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		625	21,13	17,91	95,74	677,87	0,34	0,30	5,00	6,40	486,38	0,04	23,88	0,00	189,94	135,65	0,01	0,00	0,65
108	ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	250	10,35	8,05	14,10	170,35	0,1	0,05	0	2,45	55,825	0	32,15	0	22,2	140	0	0	0,83
109	ОБЕД	Макаронник с печенью	165/85	21,39	20,52	56,35	444,53	0,4	0,55	0	5,096	60,06	0,7	41,564	0,007	50,37	301,68	0,01	0,04	0,34
110	ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	200	14	0	0	0,06
111	ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,36	10,14	6,62	110,27	0,03	0,05	20,95	0,8	36	0	10,53	0	40,81	23,28	0	0	0,03
112	ОБЕД	Хлеб ржаной	99	5,53	1,19	28,07	140,26	0,15	0,07	0	1,98	34,65	0	41,53	0	113,84	139,42	0,01	0	0,2
113	ОБЕД	Хлеб пшеничный	94	6,14	0,75	36,25	176,86	0,09	0,03	0	0,91	18,8	0	13,16	0	66,7	61,1	0	0,02	0,03
114	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		993	45,77	40,65	161,59	1126,71	0,79	0,77	24,95	14,04	219,34	0,70	146,93	0,01	493,92	679,48	0,02	0,05	1,49
115	ПОЛДНИК	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	132,00	0,1	0,32	1,75	0,25	300	0	0	0	0	0	0,03	0	0
116	ПОЛДНИК	Слойка с повидлом	86,5/13,5	6,39	8,55	50,01	286,23	0,1	0,08	0	0,99	19,1	0	11,01	0,001	50,18	60,21	0	0,01	0,12
117	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	13,64	14,80	60,01	418,23	0,20	0,40	1,75	1,24	319,10	0,00	11,01	0,00	50,18	60,21	0,03	0,01	0,12
118	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1968	80,54	73,36	317,34	2222,81	1,33	1,47	31,70	21,68	1024,81	0,74	181,82	0,008	734,04	875,34	0,06	0,06	2,26

Лист 5

Лист 1

Питательная категория:

Педиатрические 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества, г	Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У															
Подраздел 2																				
101	ЗАВТРАК	Омлет с сыром	174/26	14,62	34,34	3,92	466,14	0,12	0,78	0	3,7	308,04	0,14	19,34	0,02	51,34	279,9	0,02	0,04	0,24
102	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	0	0,16	0	0,52	150,66	0	18,1	0	45,86	26,2	0	0	0,36
103	ЗАВТРАК	Батон нарезной	71	5,18	2,06	30,47	180,78	0,07	0,02	0	0,852	13,49	0	9,23	0	38	46,15	0	0	0
104	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	25	0,26	12,30	0,34	113,20	0	0,02	0	0,075	7,25	0	0	0	0	0	0	0	0
105	ЗАВТРАК	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	155	17	0	0	0
106	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	596	24,74	52,70	67,29	945,48	0,25	1,01	38,00	5,25	514,44	0,15	57,67	0,02	290,20	369,25	0,02	0,04	0,60
107	ОБЕД	Рагу из птицы	219/31	14,15	8,22	14,17	189,55	0,17	0	0	3,25	38,3	0	32,375	0,002	39,55	121,48	0	0	0,68
108	ОБЕД	(курица)	148/102	16,58	31,39	25,54	427,88	0	0,03	0	2,9	72,884	0,03	36,792	0	38,61	80,644	0,01	0	0,18
109	ОБЕД	Кисель из кураги	200	1,04	0,06	35,20	150,38	0,02	0,03	0	0,35	46,1	0,04	23,2	0	95,36	36,14	0	0	0,66
110	ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,02	0	10	0,6	23	0,01	14	0	0	42	0	0	0,06
111	ОБЕД	Хлеб ржаной	99	5,53	1,19	28,07	140,26	0,15	0,07	0	1,98	34,65	0	41,53	0	113,84	139,42	0,01	0	0,2
112	ОБЕД	Хлеб пшеничный	94	6,14	0,75	36,25	176,86	0,09	0,03	0	0,91	18,8	0	13,16	0	66,7	61,1	0	0,02	0,03
113	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	Соки овощные, фруктовые и ягодные (фруктовый)	993	44,24	41,71	141,73	1098,93	0,45	0,16	10,00	9,99	233,73	0,08	161,06	0,00	354,06	480,78	0,02	0,02	1,81
114	ПОЛДНИК	Залепанка пшеничная	200	0,82	0,16	26,20	110,00	0	0,01	2	0,06	7	0	4	0	0	12	0	0	0
115	ПОЛДНИК	Залепанка пшеничная	200	8,02	13,54	38,04	333,14	0,2	0,06	0	0,98	85,58	0,02	5,72	0,001	16,5	20	0	0	0,36
116	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	Залепанка пшеничная	400	8,84	13,70	64,24	443,14	0,20	0,07	2,00	1,04	92,58	0,02	9,72	0,00	16,50	32,00	0,00	0,00	0,36
117	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Итого за день	1989	77,82	108,11	273,26	2487,55	0,90	1,24	50,00	16,28	840,75	0,25	228,45	0,023	660,76	882,03	0,04	0,06	2,77

астная категория:
льники 12-18 лет

№ п/п	Прем прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.		
				Б	Ж	У															
Дефеля 2																					
260	ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	230	5,40	9,92	28,66	257,97	0,11	0,19	0	0	152,697	0	9,43	0	17,411	25,875	0,01	0	0,28	
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,20	0	0,16	0	0,08	136	0	1,2	0	0,6	0	0	0	0,36	
3	ЗАВТРАК	Бульброд с сыром	71/24	11,25	6,75	32,62	238,62	0,12	0,07	0	0,87	265,08	0,04	11,875	0	23,75	118,25	0	0	0	
пром. изг.	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5	2,3	19	0	12	0	155	16	0	0	0,03	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				625	20,65	20,89	96,98	0,25	0,45	5,00	3,25	572,78	0,04	34,51	0,00	196,76	160,13	0,01	0,00	0,67	
144	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,72	3,77	19,93	134,90	0,25	0,1	0	1,2	45,225	0	17,95	0	43,04	43,875	0	0,02	0,53	
		Запеканка картофельная с мясом	164/86	20,90	34,61	38,04	450,90	0,3	0,05	0	3,63	55,076	0	47,04	0	63,3	130,625	0	0	0,26	
53	ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	6,64	4,43	19,90	141,15	0	0,02	10,8	2	51,68	0	13,32	0	59,71	21,38	0	0	0,03	
пром. изг.	ОБЕД	Хлеб ржаной	99	5,53	1,19	28,07	140,26	0,15	0,07	0	1,98	34,65	0	41,53	0	113,84	139,42	0,01	0	0,2	
пром. изг.	ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные (фруктовый)	200	0,82	0,16	26,20	120,00	0	0,01	2	0,06	7	0	4	0	0	12	0	0	0	
пром. изг.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	94	6,14	0,75	36,25	176,86	0,09	0,03	0	0,91	18,8	0	13,16	0	66,7	61,1	0	0,02	0,03	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				993	45,75	44,91	168,39	0,79	0,28	12,80	9,78	212,43	0,00	137,00	0,00	346,59	408,40	0,01	0,04	1,05	
пром. изг.	ПОЛДНИК	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	132,00	0,1	0,32	1,75	0,25	300	0	0	0	0	0	0,03	0	0	
пром. изг.	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10	0,6	8	0,02	42	0	348	28	0	0	0	
550	ПОЛДНИК	Шанежка наливная	70	4,71	4,33	34,05	201,51	0,08	0,05	0	0,37	24,157	0,01	8,281	0,001	7,087	48,902	0	0	0,08	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				420	13,46	11,08	65,05	429,51	0,22	0,42	11,75	1,22	332,16	0,03	50,28	0,00	355,09	76,90	0,03	0,00	0,08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				2038	79,86	76,88	330,42	2285,37	1,26	1,15	29,55	1117,37	0,07	221,79	0,001	898,44	645,43	0,05	0,04	1,80	

астная категория:
льники 12-18 лет

№	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
едела 2																				
181	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	230	5,86	8,78	35,86	283,32	0,07	0,13	0	0	138,989	0	6,624	0	32,642	22,554	0	0	0,28
378	ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,44	1,48	16,14	81,72	0,02	0,08	0	0,24	65	0	1,44	0	0,42	0	0	0	0,42
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	71/24	5,22	14,18	31,46	301,86	0,08	0,04	0	0,65	21,138	0	9,975	0	13,4	40,312	0	0	0,03
пром.		Плоды свежие																		
изг.	ЗАВТРАК	Плоды (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,03
136	ОБЕД	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	625	12,92	24,84	93,26	713,90	0,20	0,27	10,00	3,09	241,13	0,00	27,04	0,00	324,46	73,87	0,00	0,00	0,76
пром.		Свекольник	250	2,25	3,60	16,92	100,85	0,07	0,07	0	0,77	46,95	0,06	31,6	0	62,42	60,05	0	0	0,68
изг.	ОБЕД	Сметана	6	0,16	0,90	0,22	9,72	0	0,01	0	0	5,28	0,01	0,54	0	6,96	3,66	0	0	0
204	ОБЕД	Макароны отварные с сыром	152/28	12,27	13,12	36,22	265,54	0,08	0,03	0	0,64	326,502	0,04	17,982	0	38,034	140,43	0	0	0,95
388	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	31,96	107,00	0,02	0,06	70	2,56	21,6	0	2	0	0,6	0	0	0	0,6
27	ОБЕД	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	0,81	6,15	4,03	72,26	0,11	0	33,7	0,8	25,84	0,08	13,61	0	44,816	19,28	0	0	0,03
пром.		Хлеб ржаной	99	5,53	1,19	28,07	140,26	0,15	0,07	0	1,98	34,65	0	41,53	0	113,84	139,42	0,01	0	0,2
изг.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	94	6,14	0,75	36,25	176,86	0,09	0,03	0	0,91	18,8	0	13,16	0	66,7	61,1	0	0,02	0,03
282	ОБЕД	Оладьи из печени	100	11,59	22,24	12,06	290,55	0,3	1,01	0	6,59	15,22	2,31	16,36	0,009	29,59	265,46	0,01	0,05	0,67
385	ПОЛДНИК	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	1029	39,55	47,95	165,73	1163,04	0,82	1,28	103,70	14,25	494,84	2,50	136,78	0,01	362,96	689,40	0,02	0,06	3,16
пром.		Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	0	0,1	240	0	0	0	0	0	0,02	0	0
изг.	ПОЛДНИК	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	155	17	0	0	0
пром.		Печенье	50	3,10	4,70	33,50	193,50	0,06	0,02	0	0,2	13	0	15	0	38	42	0	0	0
2004	ПОЛДНИК	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	350	9,70	11,30	50,40	351,50	0,20	0,35	38,00	0,40	288,00	0,01	26,00	0,00	193,00	59,00	0,02	0,00	0,00
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2004	62,17	84,09	309,39	2228,44	1,22	1,90	151,70	17,74	1023,97	2,51	189,82	0,009	880,42	822,27	0,04	0,06	3,92

ластная категория:
дети 12,18 лет

№	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	
				Б	Ж	У													
Неделя 2																			
219	ЗАВТРАК	Сырники из творога (с молоком сгущенным)	178,5/71,5	25,76	29,16	48,40	572,20	0,2	0,6	0,32	516,075	0,06	66,225	0,002	82,725	464,03	0,01	0	0,08
375	ЗАВТРАК	Чай-заварка	200	0,40	0,00	0,08	3,82	0	0	0	19,62	0	2,16	0	0	0	0	0	0,66
2	ЗАВТРАК	Бутерброды с повидлом с маслом	71/47/12	5,06	7,08	30,45	218,36	0,1	0,01	0,55	19,734	0	0	0	0	0	0	0	0
пром. изг.	ЗАВТРАК	Флоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	2,3	19	0	12	0	155	16	0	0	0,03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																			
139	ОБЕД	Капуста тушеная	680	31,62	36,54	89,23	841,38	0,32	0,64	3,17	574,43	0,06	80,39	0,00	237,73	480,03	0,01	0,00	0,77
106/фрук.	ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	4,03	6,43	16,19	133,23	0	0	0,85	102,096	0	33,84	0	28,362	64,788	0	0	0,06
107	ОБЕД	Гуляш	208,5/41,5	14,67	6,55	15,80	161,45	0,2	0,3	1,32	49,75	0	39,275	0,002	75,075	190,3	0,02	0	0,89
260	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	100	12,67	10,25	2,20	163,96	0,05	0,06	1,24	10,21	0	18,78	0	29,84	229,32	0	0	0,19
349	ОБЕД	Салат "Летний"	200	1,40	0,18	40,52	161,22	0,04	0,04	0,61	46,38	0,01	16,02	0	81,64	25,2	0	0	0,6
34	ОБЕД	Хлеб ржаной	100	2,37	7,36	7,57	105,86	0,09	0,02	0,63	21,55	0,02	17,46	0,001	46,51	59,26	0,01	0	0,09
пром. изг.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	99	5,53	1,19	28,07	140,26	0,15	0,07	1,98	34,65	0	41,53	0	113,84	139,42	0,01	0	0,2
пром. изг.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	94	6,14	0,75	36,25	176,86	0,09	0,03	0,91	18,8	0	13,16	0	66,7	61,1	0	0,02	0,03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																			
432	ПОЛДНИК	Булочка "Алтайская"	1023	46,81	32,71	146,60	1042,84	0,62	0,52	7,54	283,44	0,03	180,07	0,00	441,97	769,39	0,04	0,02	2,06
пром. изг.	ПОЛДНИК	Флоды свежие (мандарин)	50	4,51	2,94	29,82	182,02	0,14	0,02	0,29	14,85	0	5,065	0,001	0	27,565	0	0	0,07
пром. изг.	ПОЛДНИК	Йогурт	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	0,1	35	0,01	11	0	155	17	0	0	0
пром. изг.	ПОЛДНИК	Йогурт	250	11,00	8,00	21,25	217,50	0,07	0,27	0,25	305	0,02	35	0	350	227,5	0,03	0	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																			
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:																			
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:																			
			20467	743,00	759,08	3159,56	22440,62	11,60	13,23	148,58	9900,66	7,42	2475,12	0,082	9903,53	9900,30	0,83	0,41	32,98
			2046,7	74,30	75,91	315,96	2244,06	1,16	1,32	14,86	990,07	0,74	247,51	0,008	990,35	990,03	0,08	0,04	3,30