

Утверждаю:
Директор МАОУ «Бардымская
специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат»
Л.А.Мавлютова
«26» 2025 г.



Примерное 10 дневное меню дневного лагеря
МАОУ «Бардымская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат »
с круглосуточным пребыванием детей
Перечень ассортиментов блюд из «Сборника методических рекомендации по организации питания детей и подростков в учреждениях образования» г.Сан.Петербург,2008 года.,2011 г

С 11 и старше (лето)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	250	7,77	12,54	33,61	280,9	0,13	2,51	0,1	0,25	228,23	42,64	215,69	0	190	2008
ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,76	13,44	12	176	0,03	0	0,11	0,64	6,4	3,2	19,2	0,32	1	2008
Итого за прием пищи:	600	13,03	28,78	73,61	612,1	0,16	14,01	0,21	1,59	362,13	71,44	329,39	3,02		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,48	4,92	14,04	114	0,06	13,2	0,25	0,24	51,6	28,8	62,4	1,56	76	2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	110	0,9	0,1	2,7	15,3	0	11	0	0,1	25,2	15,3	46	1,1		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	220	9,85	11,76	40,43	307,23	0,1	19,11	0,63	1,32	33,81	29,4	79,38	1,62	332	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	120	23,76	27,6	9,84	386,4	0,12	0	0,02	6,48	21,6	38,4	247,2	4,8	271	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	1090	48,79	46,98	151,51	1229,33	0,50	47,31	0,90	10,14	172,01	142,9	557,58	15,68		
Всего за день:		61,82	75,76	225,12	1841,43	0,66	61,32	1,11	11,73	534,14	214,34	886,97	18,70		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,36	10,36	50,15	334,85	0,17	1,62	0,07	1,29	169,86	53,39	263,68	3,24	184	2008
АПЕЛЬСИН	110	1	0,2	8,9	47,3	0	66	0	0,2	37,4	14,3	25,3	0,3		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,13	9,92	8,44	149,34	0,02	0	0,09	0,46	153,9	7,98	98,04	0,34	3	2008
Итого за прием пищи:	600	20,39	23,78	84,19	644,69	0,19	68,22	0,16	1,95	492,06	98,67	488,02	4,48		
Обед															
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	300	3,96	5,16	17,16	130,8	0,12	14,4	0,24	0,24	40,8	33,6	79,2	1,32	90	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1	441	2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	22,32	17,04	20,4	324	0,12	19,2	0,17	4,32	98,4	45,6	196,8	2,4	314	2008
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,92	8,38	43,62	269,99	0,03	0	0,07	0,4	3,99	25,27	81,13	0,8	325	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	110	1,2	0,2	4,2	26,5	0,1	27,6	0,2	0,4	15,5	22,1	28,7	1,1		2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,54	2,94	2,16	36,6	0,01	0,6	0,09	0,06	2,4	3	6	0,12	364	2008
Итого за прием пищи:	1100	43,44	36,42	176,64	1211,29	0,59	261,8	0,93	7,22	199,89	155,57	503,43	10,54		
Всего за день:		63,83	60,20	260,83	1855,98	0,78	330,02	1,09	9,17	691,95	254,24	991,45	15,02		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,43	10,03	33,48	253,97	0,1	1,62	0,07	0,82	171,47	24,27	142,35	1,62	189	2008
БАНАН	110	1,7	0,6	23,1	105,6	0	11	0	0	8,8	46,2	30,8	0,7		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,2	4,3	22,0	132	0,02	8	0,03	0,4	8	5	14	0,3	2	2008
Итого за прием пищи:	600	13,43	17,33	95,78	595,07	0,12	21,12	0,10	1,22	298,17	92,27	269,55	2,92		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	7,68	5,4	22,32	169,2	0,19	7,2	0,25	0,36	60	45,6	166,8	2,28	99	2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	110	1,76	5,61	7,59	88	0,03	42,9	0,04	2,64	57,2	16,5	29,7	0,77	35	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	220	4,53	7,9	29,7	206,28	0,21	7,32	0,06	0,3	68,76	42,43	124,36	1,61	335	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	120	21,84	0,72	0	93,6	0,07	0	0	0,72	16,8	4,8	192	0,72	228	2008
Итого за прием пищи:	1090	46,61	22,23	144,11	963,48	0,72	61,42	0,35	6,02	242,56	140,33	635,46	11,98		
Всего за день:		60,04	39,56	239,89	1558,55	0,84	82,54	0,45	7,24	540,73	232,60	905,01	14,90		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ГРУША	110	0,4	0,3	11,3	51,7	0	5,5	0	0,4	20,9	13,2	17,6	2,2			2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	250	23,5	25,3	50,0	527,4	0	1,2	0,8	6,3	220,2	47,3	281,8	1,5	224		2011
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	429		2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,76	13,44	12	176	0,03	0	0,11	0,64	6,4	3,2	19,2	0,32	1		2008
Итого за прием пищи:	600	25,66	39,04	73,3	755,1	0,03	6,7	0,91	7,34	247,5	63,7	318,6	4,02			
Обед																
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	300	3,96	6,04	14,88	128,4	0,07	12	0,22	2,88	40,8	24	81,6	1,08	94		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402		2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6			2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2			2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	120	23,76	27,6	9,84	386,4	0,12	0	0,02	6,48	21,6	38,4	247,2	4,8	271		2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	110	0,8	11,1	2,5	112,9	0	10	0	4,7	23	14	42,2	1	19		2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	220	4,74	17,11	17,79	245,63	0,1	15,25	0,51	4,74	60,98	35,57	86,39	1,69	141		2008
Итого за прием пищи:	1090	43,66	64,35	141,41	1324,73	0,51	37,25	0,76	21,10	193,18	150,97	588,99	13,07			
Всего за день:		69,32	103,39	214,71	2079,83	0,54	43,95	1,67	28,44	440,68	214,67	907,59	17,09			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	8,74	10,19	43,51	304,12	0,15	1,62	0,07	0,97	190,88	43,67	289,56	1,62	184	2008
МАНДАРИН	110	0,9	0,2	8,2	41,8	0,1	41,8	0	0,2	38,5	12,1	18,7	0,1		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,13	9,92	8,44	149,34	0,02	0	0,09	0,46	153,9	7,98	98,04	0,34	3	2008
Итого за прием пищи:	600	18,67	23,61	76,85	608,46	0,27	44,02	0,16	1,63	514,18	86,75	507,30	2,66		
Обед															
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	110	1,1	11,22	3,63	119,9	0,06	26,4	0,18	5,61	33	19,8	26,4	1,1	22	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	120	17,99	18,46	15,11	299,75	0,1	0	0	4,32	14,39	28,78	179,85	2,4	272	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	300	4,32	3,43	23,04	140,4	0,16	14,4	0,24	0,24	30	38,4	93,6	1,44	92	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,79	6,12	50,14	273,98	0,04	0	0,04	0,4	14,63	34,58	103,74	0,8	323	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,54	2,94	2,16	36,6	0,01	0,6	0,09	0,06	2,4	3	6	0,12	364	2008
Итого за прием пищи:	1100	39,54	44,77	178,58	1277,03	0,59	45,4	0,55	12,63	134,22	155,56	532,19	12,46		
Всего за день:		58,21	68,38	255,43	1885,49	0,86	89,42	0,71	14,26	648,40	242,31	1039,49	15,12		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,24	12,12	30,52	263,21	0,16	1,62	0,07	0,33	188,93	66,21	235,75	3,24	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	2011
АПЕЛЬСИН	110	1	0,2	8,9	47,3	0	66	0	0,2	37,4	14,3	25,3	0,3		2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,2	4,3	22,0	132	0,02	8	0,03	0,4	8	5	14	0,3	2	2008
Итого за прием пищи:	600	13,54	19,02	77,62	542,01	0,18	76,22	0,10	0,93	354,13	105,71	359,65	5,24		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	3,36	4,92	9,12	96	0,07	26,4	0,24	0,24	42	25,2	56,4	0,96	84	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	110	3,3	0,2	7	42,7	0,1	4,4	0	1,3	19,8	20,8	61,4	0,7	к/к	к/к
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	29,71	22,74	45,98	507,96	0,13	18,26	0,37	7,3	61,42	61,42	312,08	19,92	311	2008
Итого за прием пищи:	1000	46,77	30,36	158,50	1098,06	0,52	49,06	0,62	11,14	170,02	146,42	561,48	26,08		
Всего за день:		60,31	49,38	236,12	1640,07	0,70	125,28	0,72	12,07	524,15	252,13	921,13	31,32		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БАНАН	110	1,7	0,6	23,1	105,6	0	11	0	0	8,8	46,2	30,8	0,7		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,2	4,3	22,0	132	0,02	8	0,03	0,4	8	5	14	0,3	2	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	24,06	39,73	4,54	472,16	0,14	0	0,45	8,17	190,68	31,78	413,14	4,54	214	2008
Итого за прием пищи:	600	30,06	47,03	66,84	813,26	0,15	19,5	0,48	8,57	317,38	99,78	540,34	5,84		
Обед															
БУЛЬОН С КЛЕЦКАМИ	300	17,6	17,3	15,8	288,7	0,1	2,7	0,2	0,5	45,4	24,0	155,6	1,7	111	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	220	4,52	7,89	29,62	205,77	0,21	7,3	0,06	0,3	68,59	42,33	124,05	1,61	335	2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	110	0,99	11,11	3,19	116,6	0,04	19,8	0,11	5,39	26,4	17,6	31,9	0,99	23	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	25,66	21,1	10,79	335,72	0,22	4,8	0,14	6,23	57,55	47,96	254,19	2,16	242	2008,
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,54	2,94	2,16	36,6	0,01	0,6	0,09	0,06	2,4	3	6	0,12	364	2008
Итого за прием пищи:	1120	60,11	62,94	146,06	1389,79	0,80	39,2	0,60	14,48	240,14	165,89	694,34	13,18		
Всего за день:		90,17	109,97	212,90	2203,05	0,96	58,7	1,08	23,05	557,52	265,67	1234,68	19,02		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ГРУША	110	0,4	0,3	11,3	51,7	0	5,5	0	0,4	20,9	13,2	17,6	2,2		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	4,6	4,8	19,7	141	0,06	1	0,02	0,1	146	23	129	1,4	113	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,13	9,92	8,44	149,34	0,02	0	0,09	0,46	153,9	7,98	98,04	0,34	3	2008
Итого за прием пищи:	600	14,03	18,32	56,14	455,24	0,08	7,1	0,11	0,96	451,7	67,13	345,64	4,54		
Обед															
БУЛЬОН РЫБНЫЙ	300	15,8	0,6	0,8	70,9	0,1	0,7	0,1	0,9	43,5	32,5	196,2	0,7		2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0	32,8	134	0	0	0	0,2	17	5	12	1	401	2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	110	0,9	0,1	2,7	15,3	0	11	0	0,1	25,2	15,3	46	1,1		2008
БЕФСТРОГАНОВ	120	18,8	26,5	7,1	352,1	0,1	1,8	0	4,1	36,1	24,2	175,7	2,5	375	1996
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	220	7,94	6,81	45,27	275,29	0,09	0	0	1,13	5,68	9,93	51,08	1,13	209	2008
Итого за прием пищи:	1090	53,54	36,41	153,37	1167,99	0,49	13,5	0,1	8,23	153,28	109,93	589,58	10,23		
Всего за день:		67,57	54,73	209,51	1623,23	0,57	20,6	0,21	9,19	604,98	177,11	935,22	14,77		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	250	44,39	22,7	40,39	554,03	0,14	0	0	1,34	383,81	60,08	534	2	224	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,76	13,44	12	176	0,03	0	0,11	0,64	6,4	3,2	19,2	0,32	1	2008
Итого за прием пищи:	600	49,65	38,94	79,39	881,23	0,17	11,6	0,11	2,68	527,61	92,28	649,9	6,12		
Обед															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	3,6	5,04	12,24	109,2	0,1	13,2	0,26	0,24	36	26,4	63,6	0,96	95	2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,92	8,38	43,62	269,99	0,03	0	0,07	0,4	3,99	25,27	81,13	0,8	325	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,54	2,94	2,16	36,6	0,01	0,6	0,09	0,06	2,4	3	6	0,12	364	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	110	1,2	0,2	4,2	26,5	0,1	27,6	0,2	0,4	15,5	22,1	28,7	1,1		2008 ,
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	120	34,08	6,96	0,96	204	0,07	21,6	0,24	0,72	62,4	38,4	247,2	2,4	313	2008
Итого за прием пищи:	1100	55,14	26,12	147,68	1052,69	0,53	67,0	0,86	3,82	160,09	146,17	549,23	11,98		
Всего за день:		104,79	65,06	227,07	1933,92	0,70	78,6	0,97	6,50	687,70	238,45	1199,13	18,10		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	9,05	11,16	39,48	296,04	0,19	1,62	0,07	0,16	177,94	58,23	223,23	3,24	189	2008
МАНДАРИН	110	0,9	0,2	8,2	41,8	0,1	41,8	0	0,2	38,5	12,1	18,7	0,1		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,2	4,3	22,0	132	0,02	8	0,03	0,4	8	5	14	0,3	2	2008
Итого за прием пищи:	600	14,25	18,06	86,88	573,34	0,31	51,92	0,10	0,76	334,34	92,13	338,33	3,94		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,24	5,16	20,16	140,4	0,11	9,6	0,24	0,24	30	31,2	87,6	1,2	91	2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	220	4,53	7,9	29,7	206,28	0,21	7,32	0,06	0,3	68,76	42,43	124,36	1,61	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	120	20,64	13,44	11,04	247,2	0,19	0	0,1	0,72	50,4	33,6	213,6	0,96	240	2008
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	110	1,32	5,72	10,45	99	0,03	28,6	0,35	2,64	39,6	18,7	29,7	1,21	41	2008
Итого за прием пищи:	1090	40,13	34,72	167,75	1144,28	0,76	45,52	0,76	6,20	235,56	164,93	586,86	9,48		
Всего за день:		54,38	52,78	254,63	1717,62	1,07	97,44	0,86	6,96	569,90	257,06	925,19	13,42		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	690,4	679,2	2336,2	18339,2	7,7	987,9	8,9	128,6	5800,2	2348,6	9945,9	177,5
Среднее значение за период	69,04	67,92	233,62	1833,92	0,77	98,79	0,89	12,86	580,02	234,86	994,59	17,75
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,06	33,33	51,61									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет	600	1087

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

11-17 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	120	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800	80	-40	67	5,3	0,7	33,9	163,2
Хлеб пшеничный	200	125	124	75	142	124	75	106	77	105	97	1050	105	-95	53	7,6	2,4	49,1	249,1
Мука пшеничная	20		1,2		10,9	1,2		23,4	4,8	1,2		42,7	4,3	-15,7	21	0,4	0,1	2,9	13,8
Крупа (злаки), бобовые	50	25	133,3	61	23,5	145,2	95,3		15	88,7	54,4	641,4	64,1	14,1	128	6,4	1,2	42,2	204,3
Макаронные изделия	20	57,2							74,5			131,7	13,2	-6,8	66	1,4	0,2	9,0	43,2
Картофель	187	32	120	330,3	130,2	180,8	48	250,4		80	370,3	1542	154,2	-32,8	82	2,3	0,5	18,3	86,4
Овощи разные, зелень	320	323,5	202,2	167	410,1	154,3	309,2	174,7	168,4	196,2	133,9	2239,5	224	-96	70	2,7	0,2	9,5	52,6
Фрукты свежие	185	125	157	157	122	149	157	157	137	125	179	1465	147	-38	79	0,9	0,4	12,9	61,6
Фрукты сухие	20		20		20		20				20	80	8	-12	40	0,1		0,9	5,5
Соки фруктовые (овощные)	200	200		200		200		200		200		1000	100	-100	50	0,5	0,1	10,1	43,0
Мясо	78	139,2			139,2	105,6			112,3			496,3	49,6	-28,4	64	7,6	6,5		88,6
Птица	53													-53	0				
Рыба	77								139,6			139,6	14	-63	18	1,6	0,1		6,7
молоко	350	288	270	258	35	242	227	203	247	100	258	2128	213	-137	61	6,0	5,2	9,9	111,2
Творог	60				104					237		341	34	-26	57	5,9	2,9	1,0	55,3
Сыр	15		18,3			18,3			18,3			54,9	5,5	-9,5	37	1,2	1,5		18,7
Сметана	10				24,9				24	10		58,9	5,9	-4,1	59	0,2	0,9	0,2	11,8
Масло сливочное	35	33,9	33,9	26,4	24,5	24,1	19,1	26,2	14,8	43,3	28,8	275	27,5	-7,5	79	0,1	23,0	0,2	208,5
Масло растительное	18	20,8	9	5,5	51	20	13,3	36,2	8,4	8,5	5,5	178,2	17,8	-0,2	99		17,4		156,4
Яйцо	40	7,8			16,6			221,6		7,7		253,7	25,4	-14,6	63	2,8	2,5	0,1	33,8
Сахарный песок	35	22,2	34,1	21,5	50,9	14,1	40	11,7	38,1	28,4	45,5	306,5	30,7	-4,3	88			29,8	118,7
Кондитерские изделия	15			20			20	20			20	80	8	-7	53			5,8	22,7
Чай	2				4		1,7			1,7		7,4	0,7	-1,3	37	0,1		0,3	1,8
Какао	1,2		2,2			2,2			2,2			6,6	0,7	-0,5	55	0,2	0,1	0,1	1,9
Кофейный напиток	2	3,3		3,3				3,3			3,3	13,2	1,3	-0,7	66	0,1		0,7	3,2
Дрожжи	0,3													-0,3	0				
Соль	5	3,6	3,6	0,9	1,6	3,6	0,9	4,4	2,1	4,6	2	27,3	2,7	-2,3	55				
кисломолочные	180													-180	0				
колбасные изделия	12													-12	0				
																53,4	65,9	236,9	1 762,0