

Утверждаю:
Директор МАОУ «Бардымская
специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат»

«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 7-10 лет(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"	200	6,21	10,01	26,83	224,22	0,1	2	0,08	0,2	182,18	34,03	172,17	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
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
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
Итого за прием пищи:	550	11,47	26,25	66,83	555,42	0,13	13,5	0,19	1,54	316,08	62,83	285,87	3,02		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,9	4,1	11,7	95	0,05	11	0,21	0,2	43	24	52	1,3	76	2008
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	11,2	0	8	0	0,1	18,3	11,2	33,5	0,8		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	8,04	9,6	33	250,8	0,08	15,6	0,52	1,08	27,6	24	64,8	1,32	332	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	110	21,78	25,3	9,02	354,2	0,11	0	0,02	5,94	19,8	35,2	226,6	4,4	271	2008
Итого за прием пищи:	910	40,62	40,9	117,32	1004,0	0,36	38,6	0,75	8,62	139,3	117,1	460,4	13,02		
Всего за день:		52,09	67,15	184,15	1559,42	0,49	52,1	0,94	10,16	455,38	179,93	746,27	16,04		

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	200	8,27	8,27	40,03	267,29	0,14	1,29	0,05	1,03	135,59	42,62	210,48	2,58	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:	550	18,30	21,69	74,07	577,13	0,16	67,89	0,14	1,69	457,79	87,90	434,82	3,82			
Обед																
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	3,3	4,3	14,3	109	0,10	12	0,20	0,2	34	28	66	1,1	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	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	110	20,46	15,62	18,7	297	0,11	17,6	0,15	3,96	90,2	41,8	180,4	2,2	314	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,56	39,36	243,6	0,02	0	0,06	0,36	3,6	22,8	73,2	0,72	325	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,9	0,2	3,1	19,3	0	20,1	0,1	0,3	11,2	16,1	20,9	0,8		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:	940	36,64	32,52	143,82	1015,3	0,35	250,3	0,76	5,98	171,0	129,4	419,0	8,34			
Всего за день:		54,94	54,21	217,89	1592,43	0,51	318,19	0,90	7,67	628,79	217,30	853,82	12,16			

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	200	5,93	8,01	26,73	202,73	0,08	1,29	0,05	0,66	136,87	19,37	113,63	1,29	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:	550	11,93	15,31	89,03	543,83	0,10	20,79	0,08	1,06	263,57	87,37	240,83	2,59		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141	0,16	6	0,21	0,3	50	38	139	1,9	99	2008
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,28	4,08	5,52	64	0,02	31,2	0,03	1,92	41,6	12	21,6	0,56	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	180	3,71	6,46	24,3	168,78	0,17	5,99	0,05	0,24	56,26	34,71	101,75	1,31	335	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
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	110	20,02	0,66	0	85,8	0,07	0	0	0,66	15,4	4,4	176	0,66	228	2008
Итого за прием пищи:	940	39,25	20,44	112,18	788,98	0,55	47,79	0,38	4,48	196,26	114,81	527,85	9,75		
Всего за день:		51,18	35,75	201,21	1332,81	0,65	68,58	0,46	5,54	459,83	202,18	768,68	12,34		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
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
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	0,4	0	0,8	4,9	0	0,1	0	0	17,6	9,9	14,9	1,4	375	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	200	19,0	20,3	39,8	422,2	0	1,1	0,7	5,0	176,3	37,8	225,4	1,3	224	2011
Итого за прием пищи:	550	21,56	34,04	63,9	654,8	0,03	6,7	0,81	6,04	221,2	64,1	277,1	5,22		
Обед															
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	3,3	5,03	12,4	107	0,06	10	0,18	2,4	34	20	68	0,9	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	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	110	21,78	25,3	9,02	354,2	0,11	0	0,02	5,94	19,8	35,2	226,6	4,4	271	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0,6	8,1	1,8	82,1	0	7,3	0	3,5	16,7	10,2	30,8	0,7	19	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,86	13,94	14,49	200,1	0,08	12,42	0,41	3,86	49,68	28,98	70,38	1,38	141	2008
Итого за прием пищи:	910	36,44	54,07	111,21	1081,2	0,37	29,72	0,62	17,30	157,78	125,08	488,28	10,48		
Всего за день:		58,00	88,11	175,11	1736,0	0,40	36,42	1,43	23,34	378,98	189,18	765,38	15,70		

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	220	7,67	8,94	38,17	266,77	0,13	1,42	0,06	0,85	167,44	38,31	254	1,42	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	35	4,5	8,7	7,4	131	0,02	0	0,08	0,4	135	7	86	0,3	3	2008	
Итого за прием пищи:	565	16,97	21,14	70,47	552,77	0,25	43,82	0,14	1,45	471,84	80,41	459,7	2,42			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	80	0,8	8,16	2,64	87,2	0,04	19,2	0,13	4,08	24	14,4	19,2	0,8	22	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	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	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	110	16,5	16,94	13,86	275	0,09	0	0	3,96	13,2	26,4	165	2,2	272	2008	
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	323	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,4	2,9	19,3	113,2	0,1	9,6	0,2	1,3	24,7	29,6	69,1	1,2	77	2011	
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:	970	32,40	41,20	146,96	1088,6	0,41	34,0	0,55	11,12	110,5	130,3	442,4	10,36			
Всего за день:		49,37	62,34	217,43	1641,37	0,66	77,82	0,69	12,57	582,34	210,71	902,1	12,78			

6 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,58	9,67	24,36	210,11	0,13	1,29	0,05	0,26	150,81	52,85	188,19	2,58	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:	550	11,88	16,57	71,46	488,91	0,15	75,89	0,08	0,86	316,01	92,35	312,09	4,58			
Обед																
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,8	4,1	7,6	80	0,06	22	0,20	0,2	35	21	47	0,8	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	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	80	2,4	0,2	5	31	0,1	3,2	0	1	14,4	15,1	44,6	0,5	к/к	к/к	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,99	18,36	37,12	410,04	0,11	14,74	0,29	5,9	49,58	49,58	251,92	16,08	311	2008	
Итого за прием пищи:	820	36,09	24,36	123,22	858,84	0,39	39,94	0,50	8,7	136,58	116,38	436,02	20,48			
Всего за день:			47,97	40,93	194,68	1347,75	0,54	115,83	0,58	9,56	452,59	208,73	748,11	25,06		

7 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															
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
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,29	31,85	3,64	378,56	0,11	0	0,36	6,55	152,88	25,48	331,24	3,64	214	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:	550	25,85	48,29	55,94	763,66	0,14	11,5	0,47	7,19	277,98	91,68	463,64	4,96		
Обед															
БУЛЬОН С КЛЕЦКАМИ	250	14,4	14,3	13,2	240,7	0	2,2	0,2	0,2	37,5	20,1	129,6	1,4	111	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,71	6,47	24,3	168,78	0,17	5,99	0,05	0,24	56,26	34,72	101,75	1,32	335	2008
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	0,72	8,08	2,32	84,8	0,03	14,4	0,08	3,92	19,2	12,8	23,2	0,72	23	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	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
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	23,54	19,36	9,9	308	0,2	4,4	0,13	5,72	52,8	44	233,2	1,98	242	2008
Итого за прием пищи:	940	50,21	52,95	113,48	1131,68	0,53	31,59	0,55	11,44	198,76	137,32	577,25	10,74		
Всего за день:		76,06	101,24	169,42	1895,34	0,67	43,09	1,02	18,63	476,74	229,00	1040,89	15,70		

8 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
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
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	220	4,07	4,24	17,42	124,65	0,06	0,88	0,02	0,08	129,08	20,33	114,05	1,23	113	2008
Итого за прием пищи:	570	13,50	17,76	53,86	438,89	0,08	6,98	0,11	0,94	434,78	64,51	330,69	4,37		
Обед															
БУЛЬОН РЫБНЫЙ	250	13,2	0,5	0,6	59,2	0,1	0,6	0,1	0,8	36,3	27,1	163,5	0,4		2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0	32,8	134	0	0	0	0,2	17	5	12	1	401	2008
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	11,2	0	8	0	0,1	18,3	11,2	33,5	0,8		2008
БЕФСТРОГАНОВ	110	17,4	24,4	6,5	322,8	0,1	1,6	0	3,8	33,4	22,2	161,2	2,2	375	1996
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,57	37,04	225,23	0,07	0	0	0,93	4,64	8,13	41,8	0,93	209	2008
Итого за прием пищи:	910	44,3	32,17	120,74	959,23	0,37	10,2	0,1	6,93	126,24	88,33	481,5	7,73		
Всего за день:		57,80	49,93	174,60	1398,12	0,45	17,18	0,21	7,87	561,02	152,84	812,19	12,10		

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
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
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,51	18,16	32,31	443,22	0,11	0	0	1,07	307,05	48,06	427,2	1,6	224	2008
Итого за прием пищи:	550	40,77	34,40	71,31	770,42	0,14	11,6	0,11	2,41	450,85	80,26	543,1	5,72		
Обед															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3,0	4,2	10,2	91	0,08	11	0,22	0,2	30	22	53	0,8	95	2008
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	110	31,24	6,38	0,88	187	0,07	19,8	0,22	0,66	57,2	35,2	226,6	2,2	313	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,56	39,36	243,6	0,02	0	0,06	0,36	3,6	22,8	73,2	0,72	325	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,9	0,2	3,1	19,3	0	20,1	0,1	0,3	11,2	16,1	20,9	0,8		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:	940	47,42	23,08	117,30	870,3	0,30	55,5	0,69	2,88	135,0	121,8	463,2	9,84		
Всего за день:		88,19	57,48	188,61	1640,72	0,44	67,1	0,80	5,29	585,85	202,06	1006,3	15,56		

10 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,23	8,91	31,51	236,31	0,15	1,29	0,05	0,13	142,04	46,48	178,2	2,58	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:	550	12,43	15,81	78,91	513,61	0,27	51,59	0,08	0,73	298,44	80,38	293,3	3,28		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	4,3	16,8	117	0,09	8	0,20	0,2	25	26	73	1,0	91	2008
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,71	6,46	24,3	168,78	0,17	5,99	0,05	0,24	56,26	34,71	101,75	1,31	335	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
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)	110	18,92	12,32	10,12	226,6	0,18	0	0,09	0,66	46,2	30,8	195,8	0,88	240	2008
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	80	0,96	4,16	7,6	72	0,02	20,8	0,26	1,92	28,8	13,6	21,6	0,88	41	2008
Итого за прием пищи:	940	33,73	31,88	134,48	958,78	0,59	35,39	0,70	4,68	196,26	138,81	490,65	7,29		
Всего за день:		46,16	47,69	213,39	1472,39	0,86	86,98	0,78	5,41	494,70	219,19	783,95	10,57		

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	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	581,8	604,8	1936,5	15616,4	5,7	883,3	7,8	106,0	5076,2	2011,1	8427,7	148,0
Среднее значение за период	58,18	60,48	193,65	1561,64	0,57	88,33	0,78	10,60	507,62	201,11	842,77	14,80
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,90	34,86	50,24									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-10 лет	554	922

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-10 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	80	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	-30	63	3,3	0,4	21,2	102,0
Хлеб пшеничный	150	102	100	55	115	98	55	92	57	81	75	830	83	-67	55	6,0	1,9	38,4	194,2
Мука пшеничная	9		1,2	1,2	8,8	2,4		19,7	4,4	1,2	1,2	40,1	4	-5	45	0,4	0,1	2,7	13,0
Крупа (злаки), бобовые	45	20	113,8	49,6	19,2	129,6	76,3		13,2	78,1	43,7	543,5	54,4	9,4	121	5,4	1,0	35,8	173,0
Макаронные изделия	15	46,8							61			107,8	10,8	-4,2	72	1,1	0,1	7,4	35,4
Картофель	187	26,7	100	271,5	107,1	160,7	40	204,8		66,7	304,8	1282,3	128,2	-58,8	69	1,9	0,4	15,1	71,3
Овощи разные, зелень	280	255,9	157,2	133,4	324,2	123,4	238,6	136,5	131	152,2	108	1760,4	176	-104	63	2,0	0,2	7,8	42,8
Фрукты свежие	185	125	157	157	122	149	157	157	137	125	171	1457	146	-39	79	0,9	0,4	12,8	61,2
Фрукты сухие	15		20		20		20				20	80	8	-7	53	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	70	127,6			127,6	96,8			103			455	45,5	-24,5	65	6,9	6,0		81,2
Птица	35													-35	0				
Рыба	58								116,3			116,3	11,6	-46,4	20	1,3	0,1		5,6
молоко	300	250	244	227	28	227	202	183	232	100	227	1920	192	-108	64	5,4	4,7	9,0	100,4
Творог	50				83					189		272	27	-23	54	4,7	2,4	0,8	44,2
Сыр	10		18,3			16			18,3			52,6	5,3	-4,7	53	1,2	1,4		17,9
Сметана	10				19,8				22	8		49,8	5	-5	50	0,1	0,7	0,2	10,0
Масло сливочное	30	30,6	30	22,5	22,9	18,1	16,5	33,1	13,3	40,4	24,7	252,1	25,2	-4,8	84	0,1	21,2	0,2	191,5
Масло растительное	15	18,2	8,4	5,8	41,7	20,7	10,7	29,9	7,7	7,1	5,8	156	15,6	0,6	104		15,3		136,8
Яйцо	40	7,2			14,3			178,2		6,1		205,8	20,6	-19,4	51	2,2	2,0	0,1	27,4
Сахарный песок	30	20,1	33,6	19,6	45,5	14,4	39	11,7	37,7	25	43,6	290,2	29	-1	97			28,2	112,4
Кондитерские изделия	10			20			20				20	60	6	-4	60			4,4	17,0
Чай	1				2		1,7			1,7		5,4	0,5	-0,5	54	0,1		0,2	1,3
Какао	1		2,2			2,2			2,2			6,6	0,7	-0,3	66	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	0,2													-0,2	0				
Соль	3	2,9	3,1	1	1,2	3,5	0,7	3,6	1,9	4	1,8	23,7	2,4	-0,6	79				
кисломолочные	150													-150	0				
колбасные изделия	10													-10	0				
																43,9	58,5	196,1	1 492,2