

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



О. В. Скороходова

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "СОШ №5"



В.Н.Гордиенко

Примерный рацион горячего питания (завтрак, обед)

лагеря дневного пребывания "Факел"

на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения "СОШ №5"

в соответствии с усредненными физиологическими нормами потребления продуктов

для возрастной категории 12 лет и старше

на летний период 2022 года

День: 1
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	220	6	10,85	52,93	334	0	0,06	0,15	54,8	157,3000	157,4400	36,4600	0,6300	174	2017
2	Какао с молоком	200	4,078	3,544	17,578	118,6	1,588	0,056	0,188	24,4	152,22	124,56	21,34	0,478	382	2017
3	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,32	0,56	34,44	164	0	0,315	0,147	0	49	44,8	6,3	0,77		
4	Кондитерское изделие (печенье)	35	3,330	3,01	2,68	51	0	0,02	0,02	25,2	14,35	30,45	5,25	0,35	пром.	
5	Кисломолочный напиток "Йогурт" 2,5%	180	5,1	4,5	19,44	142,2	1,62	0,054	0,26	39,6	217,8	169,2	27	0,18	пром.	
	Итого:	705	23,828	22,464	127	809,8	3,208	0,505	0,765	144	590,7	526,5	96,4	2,408		
Обед																
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	17,50	0,06	0,04	133	14	26	20	0,9	71	2017
2	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и прокипяченной сметаной	250	6,42	14,58	11,53	200	10,77	0,06	0,08	34	71,52	95,6	33,24	2,57	82	2017
3	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,548	7,936	36,5484	234,84	0	0,0685	0,02	0	14,568	43,2	10,8	0,96	203	2017
4	Говядина в кисло-сладком соусе	100	18,73	14,68	9,9	232,5	0	0,0544	0,1	15,1	11,654	43,21	27,77	0,22	442	2004
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,200	62	2,830	0	0	0	14,20	4,40	2,40	0,360	377	2017
6	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164	0,00	0,077	0,021	0	14	44,8	6,3	0,77		
7	Хлеб ржаной	84	5,544	1,008	33,24	156	0	0,13	0,067	0	24,36	126,0	39,48	1,51	пром.	
8	Фрукт свежий (в ассортименте)	130	0,52	0,52	12,74	58,00	13	0,03	0,02	0	20,8	14,3	11,7	2,86		
	Итого:	1114	44,312	39,504	157,3984	1129,34	44	0,4799	0,348	182,1	185,1	397,5	151,7	10,15		
	Средняя сбалансированность за день:	1819	68,14	61,968	284,47	1939,14	47,308	0,9849	1,113	326,1000	775,77	923,96	248,04	12,558		

День: 2

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Бутерброд с сыром (70/8/22)	100	10,36	16,2	36,974	314	0,22	0,08	0,14	118	288,4	125,33	17,23	0,98	3	2017
2	Омлет натуральный	200	18,591	30,1033	3,5172	386,2	0,3448	0,1378	0,229	432,66	190,3000	159,3600	21,5172	2,1800	210	2017
3	Сок яблочный	200	1	0	20,20	84,8	4,00	0,022	0,022	0	14	14,0	8	1,80	389	
4	Фрукт свежий (в ассортименте)	130	0,52	0,52	12,74	58,00	13	0,03	0,02	0	20,8	14,3	11,7	2,86		
Итого:		630	30,471	46,8233	73	833	17,5648	0,2698	0,411	550,66	513,5	302,99	58,45	7,82		
Обед																
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	4,90	0,04	0,02	3	17	30	14	0,5	71	2017
2	Суп с бобовыми и мясом (гороховый)	250	11,92	50,7	15,94	564	1	0,3	0,08	0	57,82	100,54	42,14	2,92	119	2017
3	Запеканка картофельная с субпродуктами	280	31,155	40,8164	34,83	614,828	30,298	0,199	0,3	1537	33,900	24,450	3,87	2,620	478	2004
4	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,726	0,016	0,024	0	32,48	23,44	17,46	0,698	349	2017
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,32	0,56	34,44	164	0	0,315	0,147	0	49	44,8	6,3	0,77		
6	Хлеб ржаной	84	5,544	1,008	33,24	156	0	0,13	0,067	0	24,36	126,0	39,48	1,51	пром.	
Итого:		984	55,301	93,2744	152,364	1643,628	37	1	0,638	1540	214,56	339,23	123,3	9,018		
Средняя сбалансированность за день:		1614	85,77	140,0977	225,80	2476,63	54	1,2698	1,049	2090,66	728,06	642,22	181,6972	16,838		

День: 3
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Пудинг из творога (вареный на пару)	200	18,144	19,839	55,226	473,15	1,2	0,0985	0,3856	65,3	283,300	98,26	20,4356	1,0070	363	2004
2	Соус молочный (сладкий)	50	0,9715	2,259	6,627	50,75	0,1625	0,0125	0,037	12,6	31,355	24,48	4,40	0,0845	327	2017
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,946	100,6	1,30	0,044	0,156	20	125,78	90,00	14,00	0,134	379	2017
4	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,32	0,56	34,44	164	0	0,315	0,147	0	49	44,8	6,3	0,77		
5	Фрукт свежий (в ассортименте)	130	0,52	0,52	12,74	58,00	13	0,03	0,02	0	20,8	14,3	11,7	2,86		
Итого:		650	28,1215	22,856	124,98	835,76	15,6625	0,5	0,7456	97,9	510,2	251,84	56,836	4,856		
Обед																
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	17,50	0,06	0,04	133	14	26	20	0,9	71	2017
2	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и прокипяченной сметаной	250	7,63	14,75	8,5	196	15,87	0,06	0,08	34	71,05	90	29,24	1,15	88	2017
3	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,016	251,64	0	0,0306	0,0234	0	1,638	73,134	19,6	0,6318	304	2017
4	Фрикадельки рыбные (минтай) с маслом сливочным	100	10,763	7,854	7,44	143,63	0,472	0,088	0,1088	53,22	39,03	147,32	32,50	0,88	240	2017
5	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24,00	95	20,10	0,3	0	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	504	2018
6	Булочка "Школьная" витаминизированная	60	5,01	1,92	26,91	145	0	0,28	0,14	0	45	40	19,4	2,08	428	2017
7	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165,2	0,00	0,077	0,021	0	14	44,8	6,3	0,77		
8	Хлеб ржаной	84	5,544	1,008	33,24	156	0	0,13	0,067	0	24,36	126,0	39,48	1,51	пром.	
Итого:		1044	39,747	32,732	182,346	1174,47	54	1,0256	0,4802	220,35	209,1	517,25	166,52	7,922		
Средняя сбалансированность за день:		1694	67,9	55,588	307,3	2010	69,6	1,5256	1,2258	318,25	719,313	769,089	223,3556	12,7773		

День: 4

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Бутерброд с сыром (70/8/22)	100	10,36	16,2	36,974	314	0,22	0,08	0,14	118	288,4	125,33	17,23	0,98	3	2017
2	Каша пшенная жидкая молочная с сахаром	200	7,0761	4,257	46,66	244,38	1,114	0,1809	0,1522	17,066	155,8200	142,73	45,3	1,1800	182	2017
3	Какао с молоком	200	4,078	3,544	17,578	118,6	1,588	0,056	0,188	24,4	152,22	124,56	21,34	0,478	382	2017
5	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	0,054	0,26	39,6	217,8	169,2	27	0,18	пром.	
Итого:		680	26,3741	26,501	121	809,18	4,542	0,3709	0,7402	199,066	829,2	531,82	110,9	2,818		
Обед																
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	4,90	0,04	0,02	3	17	30	14	0,5	71	2017
2	Суп из овощей с мясом и прокипяченной сметаной	250	7,45	15,66	9,74	210	10,47	0,08	0,08	34	56,65	90	27,87	1,12	99	2017
3	Рагу из овощей	180	3,0336	18,84	14,736	243,42	21,44	0,102	0,102	78,84	63,7	77,136	27,876	1,0284	143	2017
4	Биточек из говядины с маслом сливочным	100	14,4	20,48	12,017	292,72	0	0,0544	0,108	36,33	11,654	144,32	25,55	2,44	268	2017
5	Напиток с витаминами, кальцием, магнием и пребиотиком "Вкуснее-нет"	200	0	0	17,00	70	28,00	0,42	0	0,17	250,00	0,00	20,00	0,00	509	2018
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,32	0,56	34,44	164	0	0,315	0,147	0	49	44,8	6,3	0,77		
7	Хлеб ржаной	84	5,544	1,008	33,24	156	0	0,13	0,067	0	24,36	126,0	39,48	1,51	пром.	
8	Фрукт свежий (в ассортименте)	130	0,52	0,52	12,74	58,00	13	0,03	0,02	0	20,8	14,3	11,7	2,86		
Итого:		1114	36,9676	57,168	135,813	1206,14	78	1,1714	0,544	152,34	503,2	506,56	172,8	10,23		
Средняя сбалансированность за день:		1794	63,3	83,669	256,47	2015,3	82,35	1,5423	1,2842	351,406	1332,404	1038,376	283,676	13,0464		

День: 5

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром	220	8,31	13,12	47,61	341	0,96	0,18	0,17	54,8	176,2	234,98	70,82	1,76	173	2017
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,200	62	2,830	0	0	0	14,20	4,40	2,40	0,360	377	2017
3	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,32	0,56	34,44	164	0	0,315	0,147	0	49	44,8	6,3	0,77		
4	Кондитерское изделие (печенье)	35	3,330	3,01	2,68	51	0	0,02	0,02	25,2	14,35	30,45	5,25	0,35	пром.	
5	Кисломолочный напиток "Йогурт" 2,5%	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	0,054	0,26	39,6	217,8	169,2	27	0,18	пром.	
	Итого:	705	21,95	20,759	119	750,2	5,41	0,569	0,597	119,6	481,550	463,8	106,8	3,42		
Обед																
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	17,50	0,06	0,04	133	14	26	20	0,9	71	2017
2	Рассольник "Ленинградский" с мясом птицы	250	6,63	13,77	11,98	196	5,8	0,1	0,07	0	33,95	56,725	27,27	1,12	96	2017
3	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,016	251,64	0	0,0306	0,0234	0	1,638	73,13	19,6	0,6318	304	2017
4	Птица, тушеная в соусе сметанном с томатом	100	11,65	11,65	3,51	166	0,68	0,04	0,09	30	30,32	79	16,188	0,7	290/331	2017
5	Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,76	88,2	100	0,012	0,056	0	21,34	3,44	3,44	0,634	388	2017
6	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165,2	0,00	0,077	0,021	0	14	44,8	6,3	0,77		
7	Хлеб ржаной	84	5,544	1,008	33,24	156	0	0,13	0,067	0	24,36	126,0	39,48	1,51	пром.	
8	Фрукт свежий (в ассортименте)	130	0,52	0,52	12,74	58,00	13	0,03	0,02	0	20,8	14,3	11,7	2,86	0	
	Итого:	1114	35,822	34,426	164,486	1103,04	137	0,4796	0,3874	163	170,408	403,4	134	9,126		
	Средняя сбалансированность за день:	1819	58	55,185	284	1853	142	1,0486	0,9844	282,6	651,958	867,2290	240,748	12,5458		

День: 6
 Неделя: **вторая**
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Бутерброд с сыром (70/8/22)	100	10,36	16,2	36,974	314	0,22	0,08	0,14	118	288,4	125,33	17,23	0,98	3	2017
2	Омлет натуральный	200	18,591	30,1033	3,5172	386,2	0,3448	0,1378	0,229	432,66	190,4100	204,3670	21,5172	2,1800	210	2017
3	Сок яблочный	200	1	0	20,20	84,8	4,00	0,022	0,022	0	14	14,0	8	1,80	389	
4	Фрукт свежий (в ассортименте)	130	0,52	0,52	12,74	58,00	13	0,03	0,02	0	20,8	14,3	11,7	2,86		
Итого:		630	30,471	46,8233	73	833	17,5648	0,2698	0,411	550,66	513,610	348	58,447	7,82		
Обед																
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	4,90	0,04	0,02	3	17	30	14	0,5	71	2017
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250	6,8	5,51	17,45	142	8,25	0,12	0,06	0	34	67,57	5,525	0,2	103	2017
3	Каша вязкая гречневая	180	5,4948	6	24,624	174,6	0	0,1386	0,0756	0	10,134	130,64	86,436	1,7	303	2017
4	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	100	0,808	10,66	10,104	171,427	0,255	0,0377	0,066	15,44	23,285	75,8	13,51	1,7	280/331	2017
5	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,726	0,016	0,024	0	32,48	23,44	17,46	0,698	349	2017
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,32	0,56	34,44	164	0	0,315	0,147	0	49	44,8	6,3	0,77		
7	Хлеб ржаной	84	5,544	1,008	33,24	156	0	0,13	0,067	0	24,36	126,0	39,48	1,51	пром.	
8	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		
Итого:		1084	25,7288	24,328	158,359	999,827	24	0,8273	0,4796	18,44	206,259	499,25	181,71	9,278		
Средняя сбалансированность за день:		1714	56	71,1513	232	1833	42	1,0971	0,8906	569,1	719,869	847,247	240,1582	18,098		

День: 7

Неделя: **вторая**

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	220	6	10,85	52,93	334	0	0,06	0,15	54,8	157,3000	157,4400	36,4600	0,6300	174	2017
2	Какао с молоком	200	4,078	3,544	17,578	118,6	1,588	0,056	0,188	24,4	152,22	124,56	21,34	0,478	382	2017
3	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,32	0,56	34,44	164	0	0,315	0,147	0	49	44,8	6,3	0,77		
4	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	0,054	0,26	39,6	217,8	169,2	27	0,18	пром.	
	Итого:	670	20,258	19,454	124	748,8	3,208	0,485	0,745	118,8	586,320	486,00	86,1000	2,06		
Обед																
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	17,50	0,06	0,04	133	14	26	20	0,9	71	2017
2	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и прокипяченной сметаной	250	6,42	14,58	11,53	200	10,77	0,06	0,08	34	71,52	95,6	33,24	2,57	82	2017
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,528	164,7	21,792	0,1668	0,1332	0	44,36	103,9	33,3	1,2	312	2017
3	Фрикадельки рыбные (минтай) с маслом сливочным	100	10,763	7,854	7,44	143,63	0,472	0,088	0,1088	53,22	39,03	147,32	32,50	0,88	240	2017
4	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,200	62	2,830	0	0	0	14,20	4,40	2,40	0,360	377	2017
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165,2	0,00	0,077	0,021	0	14	44,8	6,3	0,77		
6	Хлеб ржаной	84	5,544	1,008	33,24	156	0	0,13	0,067	0	24,36	126,0	39,48	1,51	пром.	
7	Фрукт свежий (в ассортименте)	130	0,52	0,52	12,74	58,00	13	0,03	0,02	0	20,8	14,3	11,7	2,86		
	Итого:	1114	33,467	32,989	132,918	971,53	66	0,6118	0,47	220,22	252,27	552,32	173,92	11,1		
	Средняя сбалансированность за день:	1784	54	52,443	257	1720	70	1,0968	1,215	339,02	838,59	1038,32	260,02	13,108		

День: 8

Неделя: **вторая**

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
1	Пудинг из творога (вареный на пару)	200	18,144	19,839	55,226	473,15	1,2	0,0985	0,3856	65,3	283,570	98,26	20,4356	1,0070	363	2004
2	Соус молочный (сладкий)	50	0,9715	2,259	6,627	50,75	0,1625	0,0125	0,037	12,6	31,355	24,48	4,40	0,0845	327	2017
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,946	100,6	1,30	0,044	0,156	20	125,78	90,00	14,00	0,134	379	
4	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,32	0,56	34,44	164	0	0,315	0,147	0	49	44,8	6,3	0,77		
4	Кондитерское изделие (печенье)	35	3,330	3,01	2,68	51	0	0,02	0,02	25,2	14,35	30,45	5,25	0,35	пром.	
	Итого:	555	30,9315	28,346	115	829,5	2,6625	0,49	0,7456	123,1	#####	267,99	45,3856	1,3455		
Обед																
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	4,90	0,04	0,02	3	17	30	14	0,5	71	2017
2	Суп с бобовыми и мясом (гороховый)	250	11,92	50,7	15,94	564	1	0,3	0,08	0	57,82	100,54	42,14	2,92	119	2017
4	Запеканка картофельная с субпродуктами	280	31,155	40,8164	34,83	614,828	30,298	0,199	0,3	1277,68	33,900	24,450	3,87	2,620	478	2004
5	Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,76	88,2	100	0,012	0,056	0	21,34	3,44	3,44	0,634	388	2017
6	Булочка "Школьная" витаминизированная	60	5	1,92	26,9	145	0	0,288	0,142	0	45	40,1	19,4	2,08	428	2017
7	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165,2	0,00	0,077	0,021	0	14	44,8	6,3	0,77		
8	Хлеб ржаной	84	5,544	1,008	33,24	156	0	0,13	0,067	0	24,36	126,0	39,48	1,51	пром.	
9	Фрукт свежий (в ассортименте)	130	0,52	0,52	12,74	58,00	13	0,03	0,02	0	20,8	14,3	11,7	2,86		
	Итого:	1174	60,837	98,9024	170,75	1803,228	149	1,076	0,406	1280,68	234,22	353,63	130,33	13,894		
	Средняя сбалансированность за день:	1729	92	127,2484	286	2633	152	1,566	1,1516	1403,78	738,275	621,615	175,7156	15,2395		

День: 9
 Неделя: **вторая**
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Бутерброд с сыром (70/8/22)	100	10,36	16,2	36,974	314	0,22	0,08	0,14	118	288,4	125,33	17,23	0,98	3	2017
2	Каша пшеничная жидкая молочная с сахаром	200	7,0761	4,257	46,66	244,38	1,114	0,1809	0,1522	17,066	155,8200	142,73	45,3	1,1800	182	2017
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,000	60	0,030	0	0	0	11,10	2,80	1,40	0,280	376	2017
4	Кисломолочный напиток "Йогурт" 2,5%	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	0,054	0,26	39,6	217,8	169,2	27	0,18	пром.	
Итого:		680	22,3661	24,977	118	748,267	2,984	0,3149	0,5522	174,666	673,1	410,06	85,96	2,62		
Обед																
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	17,50	0,06	0,04	133	14	26	20	0,9	71	2017
2	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и прокипяченной сметаной	250	7,63	14,75	8,5	196	15,87	0,06	0,08	34	71,05	90	29,24	1,15	88	2017
3	Рагу из овощей	180	3,0336	18,84	14,736	243,42	21,44	0,102	0,102	78,84	63,7	77,136	27,876	1,0284	143	2017
4	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	100	15,85	15,23	14,8	260	0,817	0,177	0,163	48,8	54,33	72,72	20,17	3,28	294	2017
5	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24,00	95	20,10	0,3	0	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	509	2018
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,32	0,56	34,44	164	0	0,315	0,147	0	49	44,8	6,3	0,77		
7	Хлеб ржаной	84	5,544	1,008	33,24	156	0	0,13	0,067	0	24,36	126,0	39,48	1,51	пром.	
8	Фрукт свежий (в ассортименте)	130	0,52	0,52	12,74	58,00	13	0,03	0,02	0	20,8	14,3	11,7	2,86	0	
Итого:		1114	38,9966	54,108	141,256	1192,864	89	1,174	0,619	294,77	297,2	420,96	144,77	11,5		
Средняя сбалансированность за день:		1794	61	79,085	259	1941	92	1,4889	1,1712	469,436	970,36	831,016	230,726	14,1184		

День: 10
 Неделя: **вторая**
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром	220	8,31	13,12	47,61	341	0,96	0,18	0,17	54,8	176,22	234,98	70,82	1,76	173	2017
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,200	62	2,830	0	0	0	14,20	4,40	2,40	0,360	377	2017
3	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,32	0,56	34,44	164	0	0,315	0,147	0	49	44,8	6,3	0,77		
4	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	0,054	0,26	39,6	217,8	169,2	27	0,18	пром.	
Итого:		670	18,62	18,2	117	699,2	5,41	0,549	0,577	94,4	457,2	423,38	101,52	3,07		
Обед																
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	4,90	0,04	0,02	3	17	30	14	0,5	71	2017
2	Суп из овощей с мясом и прокипяченной сметаной	250	7,45	15,66	9,74	210	10,47	0,08	0,08	34	56,65	90	27,87	1,12	99	2017
3	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,016	251,64	0	0,0306	0,0234	0	1,638	73,134	19,6	####	304	2017
4	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	11,34	6,3	3,8	117	4,83	0,04	0,03	5,72	39,41	140,970	37,070	0,80	229	2017
5	Напиток с витаминами, кальцием, магнием и пребиотиком "Вкуснее-нет"	200	0	0	17,00	70	28,00	0,42	0	0,17	250,00	0,00	20,00	0,00	509	2018
6	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165,2	0,00	0,077	0,021	0	14	44,8	6,3	0,77		
7	Хлеб ржаной	84	5,544	1,008	33,24	156	0	0,13	0,067	0	24,36	126,0	39,48	1,51	пром.	
8	Фрукт свежий (в ассортименте)	130	0,52	0,52	12,74	58,00	13	0,03	0,02	0	20,8	14,3	11,7	2,86		
Итого:		1114	35,214	30,558	155,846	1035,14	61	0,8476	0,2614	42,89	423,9	489,2	166,02	8,19		
Средняя сбалансированность за день:		1114	54	48,758	273	1734	67	1,3966	0,8384	137,29	881,078	912,584	267,54	11,26		

Средняя сбалансированность за 14 дней

№ дня	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
	Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	68,14	61,97	284,47	1939,14	47,31	0,98	1,11	326,10	775,77	923,96	248,04	12,56
2	85,77	140,10	225,80	2476,63	54,49	1,27	1,05	2090,66	728,06	642,22	181,70	16,84
3	67,87	55,59	307,33	2010,23	69,60	1,53	1,23	318,25	719,31	769,09	223,36	12,78
4	63,34	83,67	256,47	2015,32	82,35	1,54	1,28	351,41	1332,40	1038,38	283,68	13,05
5	57,77	55,19	283,86	1853,24	142,39	1,05	0,98	282,60	651,96	867,23	240,75	12,55
6	56,20	71,15	231,79	1832,83	41,70	1,10	0,89	569,10	719,87	847,25	240,16	18,10
7	53,73	52,44	257,31	1720,33	69,57	1,10	1,22	339,02	838,59	1038,32	260,02	13,11
8	91,77	127,25	285,67	2632,73	151,86	1,57	1,15	1403,78	738,28	621,62	175,72	15,24
9	61,36	79,09	259,33	1941,13	91,71	1,49	1,17	469,44	970,36	831,02	230,73	14,12
10	53,83	48,76	272,54	1734,34	66,61	1,40	0,84	137,29	881,08	912,58	267,54	11,26
Итого:	659,78	775,19	2664,54	20155,92	817,59	13,02	10,92	6287,64	8375,68	8441,66	2351,68	139,59
Среднее значение за 1 день:	65,978	77,519	266,454	2015,592	81,76	1,30	1,09	628,76	837,57	844,17	235,17	13,96