

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 7-11 лет

на летний период 2022 года

День: 1  
 Неделя: первая  
 Сезон: летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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		
<b>Завтрак</b>																
1	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	220	7,4	5,85	52,93	281	0	0,04	0,19	54,8	209,0000	197,0000	36,4600	0,6300	174	2017
2	Какао с молоком	200	4,078	3,544	17,578	118,6	1,588	0,036	0,188	24,4	152,22	124,56	21,34	0,478	382	2017
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,4	0,00	0,024	0,012	0	8	25,6	3,6	0,44		
4	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,959	0,86	0,767	20,275	0	0,011	0,006	7,2	4,1	8,7	1,5	0,10	пром.	
5	Кисломолочный напиток "Йогурт" 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	0,045	0,195	33	181,5	141	22,5	0,15	пром.	
	Итого:	620	19,527	14,3235	107	632,775	2,938	0,156	0,591	119,4	554,8	496,9	85,4	1,798		
<b>Обед</b>																
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,50	0,016	0,024	79,8	8,4	15,6	12	0,54	71	2017
2	Борщ с капустой и картофелем, с мясом	200	1,442	4,72	8,746	83	8,54	0,02	0,038	0	39,78	43,68	20,9	0,98	82	2017
3	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,457	5,78	30,457	195,7	0	0,035	0,0285	28,57	12,14	37,57	8,14	0,8	203	2017
4	Говядина в кисло-сладком соусе	90	16,86	10,22	28,91	267	0	0,029	0,098	12,7	10,489	38,89	25	0,2	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 витаминизированный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,2	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
7	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	19	95,04	0	0,06	0,0384	0	13,92	72,0	22,56	0,872	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:	898	31,917	22,236	138,993	880,94	32	0,39	0,3519	121,07	149,9	255,1	104,5	6,502		
Средняя сбалансированность за день:		1518	51,44	36,5595	246,15	1513,72	34,808	0,546	0,9429	240,4700	704,75	752,00	189,90	8,3		

День: 2

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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		
<b>Завтрак</b>																
1	Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,96	9,96	17,796	188,4	0,132	0,048	0,084	70,8	167,04	105,2	10,34	0,588	3	2017
2	Омлет натуральный	150	15,33	15,12	2,6379	207	0,2586	0,1034	0,172	324,5	202,0000	208,0000	16,1379	1,6379	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 (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,00	5	0,02	0,03	0	19	16	12	1,3		
	Итого:	510	23,69	25,38	51	517,2	9,3906	0,1934	0,308	395,3	402,04	343,2	46,48	4,326		
<b>Обед</b>																
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	0,024	0,012	1,8	10,2	18	8,4	0,3	71	2017
2	Суп с бобовыми и мясом (гороховый)	200	9,53	40,56	33,55	529	0,8	0,24	0,1	0	46,25	80,43	33,71	2,33	119	2017
3	Запеканка картофельная с субпродуктами	240	24,676	34,9855	29,8575	526,996	25,97	0,171	0,26	932,3	29,058	20,960	3,32	2,248	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	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,225	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
6	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	19	95,04	0	0,0816	0,0384	0	13,92	72,0	22,56	0,872	пром.	
	Итого:	798	42,256	76,6715	140,1615	1409,036	30	0,7576	0,5394	934,1	166,91	246,83	89,95	5,998		
	Средняя сбалансированность за день:	1308	65,95	102,0515	191,10	1926,24	40	0,951	0,8474	1329,4	568,948	590,03	136,4279	10,3239		

День: 3  
 Неделя: первая  
 Сезон: летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептура	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
1	Пудинг из творога (вареный на пару)	200	18,144	19,839	55,226	473,15	1,2	0,0985	0,3856	65,3	336,000	131,00	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	40	3,04	0,32	19,68	94,4	0,00	0,044	0,012	0	8	25,6	3,6	0,44		
5	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		
	Итого:	590	25,7215	25,496	107,28	755,16	12,6625	0,229	0,6106	97,9	517,1	282,08	51,436	3,866		
<b>Обед</b>																
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,50	0,036	0,024	79,8	8,4	15,6	12	0,54	71	2017
2	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и прокипяченной сметаной	200	6,1	11,8	6,8	157	12,69	0,04	0,1	27,2	56,84	72	23,39	0,92	88	2017
3	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,0255	0,0195	0	1,365	60,945	16,335	0,5265	304	2017
4	Фрикадельки рыбные (минтай) с маслом сливочным	90	9,687	7,069	6,7	129,27	0,425	0,08	0,098	47,9	35,13	132,59	29,25	0,8	240	2017
5	Булочка "Школьная" витаминизированная	60	5	1,92	26,9	145	0	0,28	0,14	0	45	40,1	19,4	2,08	428	2017
6	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
7	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,225	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
8	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	19	95,04	0	0,0816	0,0384	0	13,92	72,0	22,56	0,872	пром.	
	Итого:	858	32,065	27,255	146,96	962,21	44	1,0681	0,5249	155,03	195,7	425,24	127,44	6,289		
	Средняя сбалансированность за день:	1448	57,8	52,751	254,2	1717	56,4	1,2971	1,1355	252,93	712,79	707,31	178,8706	10,154		

День: 4

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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		
<b>Завтрак</b>																
1	Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,96	9,96	17,796	188,4	0,132	0,048	0,084	70,8	167,04	115,2	10,34	0,588	3	2017
2	Каша пшенная жидкая молочная с сахаром	150	5,3071	3,1928	33,5	183,2857	0,8356	0,1357	0,51	12,8	180,0000	162,00	34,0	0,8857	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
4	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,959	0,86	0,767	20,275	0	0,011	0,006	7,2	4,1	8,7	1,5	0,10	пром.	
5	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	0,045	0,195	33	181,5	141	22,5	0,15	пром.	
	Итого:	570	21,3541	21,3063	86	619,0607	3,9056	0,2957	0,983	148,2	684,9	536,46	89,68	2,202		
<b>Обед</b>																
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	0,024	0,012	1,8	10,2	18	8,4	0,3	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	150	2,528	15,7	12,28	202,85	17,87	0,085	0,085	65,7	53,085	64,28	23,23	0,857	143	2017
4	Биточек из говядины с маслом сливочным	90	12,96	18,44	10,816	263,45	0	0,049	0,098	32,7	10,489	138,89	23	2,2	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	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,225	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
7	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	19	95,04	0	0,0816	0,0384	0	13,92	72,0	22,56	0,872	пром.	
8	Фрукт свежий (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,00	5	0,02	0,03	0	19	16	12	1,3		
	Итого:	948	30,726	51,136	104,876	1013,54	64	0,9846	0,4484	134,37	448,3	421,17	141,6	7,199		
	Средняя сбалансированность за день:	1518	52,1	72,4423	190,72	1632,6	68,19	1,2803	1,4314	282,57	1133,204	957,63	231,24	9,4007		

День: 5

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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		
<b>Завтрак</b>																
1	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром	220	8,31	13,12	47,61	341	0,96	0,18	0,57	54,8	228	267	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	40	3,04	0,32	19,68	94,4	0,00	0,044	0,012	0	8	25,6	3,6	0,44		
4	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,959	0,86	0,767	20,275	0	0,011	0,006	7,2	4,1	8,7	1,5	0,10	пром.	
5	Кисломолочный напиток "Йогурт" 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	0,045	0,195	33	181,5	141	22,5	0,15	пром.	
	Итого:	620	16,489	18,0695	99	626,175	5,14	0,28	0,783	95	435,800	446,7	95,82	2,81		
<b>Обед</b>																
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,50	0,036	0,024	79,8	8,4	15,6	12	0,54	71	2017
2	Рассольник ленинградский с мясом	200	2,14	4,072	9,584	85,8	6,7	0,074	0,046	0	23,32	45,38	19,34	0,74	96	2017
3	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,0255	0,0195	0	1,365	60,95	16,34	0,5265	304	2017
4	Птица, тушеная в соусе сметанном с томатом	90	10,485	10,49	3,159	149,4	0,612	0,036	0,081	27	27,288	71,1	14,57	0,63	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 витаминизированный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,225	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
7	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	19	95,04	0	0,0816	0,0384	0	13,92	72,0	22,56	0,872	пром.	
8	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0,05	20	8	28	42	0,6	0	
	Итого:	898	26,081	21,806	137,063	855,34	128	0,5301	0,4199	126,8	138,633	328,5	124,7	5,093		
	Средняя сбалансированность за день:	1518	43	39,8755	237	1482	133	0,8101	1,2029	221,8	574,433	775,1650	220,565	7,9025		

День: 6  
 Неделя: **вторая**  
 Сезон: летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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		
<b>Завтрак</b>																
1	Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,96	9,96	17,796	188,4	0,132	0,048	0,084	70,8	167,04	105,2	10,34	0,588	3	2017
2	Омлет натуральный	150	13,9396	24,8275	2,6379	289,6551	0,2586	0,1034	0,57	324,5	202,0000	208,0000	16,1379	1,6379	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 (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,00	5	0,02	0,03	0	19	16	12	1,3		
	Итого:	510	22,2996	35,0875	51	599,8551	9,3906	0,1934	0,706	395,3	402,040	343,2	46,478	3,326		
<b>Обед</b>																
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	0,024	0,012	1,8	10,2	18	8,4	0,3	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	150	4,579	5	20,52	145,5	0	0,1155	0,063	0	8,445	108,87	72,03	1,42	303	2017
4	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	90	0,728	9,6	9,094	154,285	0,23	0,034	0,06	13,9	20,957	68,22	12,16	1,53	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	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,225	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
7	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	19	95,04	0	0,0816	0,0384	0	13,92	72,0	22,56	0,872	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:	948	20,557	21,636	133,618	841,825	22	0,6461	0,3824	15,7	171,002	401,1	141,64	4,77		
	Средняя сбалансированность за день:	1458	43	56,7235	185	1442	32	0,8395	1,0884	411	573,042	744,3	188,1129	8,0959		

День: 7

Неделя: **вторая**

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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		
<b>Завтрак</b>																
1	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	220	6	10,85	52,93	334	0	0,06	0,55	54,8	209,0000	190,0000	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	40	3,04	0,32	19,68	94,4	0,00	0,044	0,012	0	8	25,6	3,6	0,44		
4	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,959	0,86	0,767	20,275	0	0,011	0,006	7,2	4,1	8,7	1,5	0,10	пром.	
5	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	0,045	0,195	33	181,5	141	22,5	0,15	пром.	
	Итого:	620	18,127	19,3235	107	675,775	2,938	0,216	0,951	119,4	554,8	489,86	80,4000	1,8		
<b>Обед</b>																
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,50	0,036	0,024	79,8	8,4	15,6	12	0,54	71	2017
2	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и ппркипяченной 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	Пюре картофельное	150	3,0645	4,8	20,44	137,25	18,16	0,139	0,111	0	36,97	86,59	27,75	1	312	2017
	Фрикадельки рыбные (минтай) с маслом сливочным	90	9,687	7,069	6,7	129,27	0,425	0,08	0,098	47,9	35,13	132,59	29,25	0,8	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 витаминизированный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,225	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
6	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	19	95,04	0	0,0816	0,0384	0	13,92	72,0	22,56	0,87	пром.	
7	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		
	Итого:	948	27,3295	27,965	109,55	801,76	53	0,6516	0,4764	161,7	231,1	449,78	135,7	8,89		
	Средняя сбалансированность за день:	1568	45	47,2885	217	1478	56	0,8676	1,4274	281,1	785,96	939,64	216,1	10,69		



День: 8

Неделя: **вторая**

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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		
<b>Завтрак</b>																
1	Пудинг из творога (вареный на пару)	200	18,144	19,839	55,226	473,15	1,2	0,0985	0,3856	65,3	336,000	131,00	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	40	3,04	0,32	19,68	94,4	0,00	0,044	0,012	0	8	25,6	3,6	0,44		
5	Фрукт свежий (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,00	5	0,02	0,03	0	19	16	12	1,3		
	Итого:	590	25,7215	25,396	108	755,9	7,6625	0,219	0,6206	97,9	#####	287,08	49,4356	1,9655		
<b>Обед</b>																
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	0,024	0,012	1,8	10,2	18	8,4	0,3	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	240	24,676	34,9855	29,8575	526,996	25,97	0,171	0,26	1266	29,058	20,960	3,32	2,248	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 витаминизированный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,225	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
8	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	19	95,04	0	0,0816	0,0384	0	13,92	72,0	22,56	0,872	пром.	
	Итого:	908	49,662	88,9195	138,1975	1544,436	130	1,1016	0,6934	1267,8	212,34	287,04	93,76	9,604		

Средняя сбалансированность за день: 1498 75 114,3155 246 2300 138 1,3206 1,314 1365,7 732,473 574,115 143,1956 11,5695

День: 9

Неделя: **вторая**

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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		
<b>Завтрак</b>																
1	Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,96	9,96	17,796	188,4	0,132	0,048	0,084	70,8	167,04	105,2	10,34	0,588	3	2017
2	Каша пшенная жидкая молочная с сахаром	150	5,3071	3,1928	33,5	183,2857	0,8356	0,1357	0,1142	12,8	176,0000	162,00	34,0	0,8857	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	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,959	0,86	0,767	20,275	0	0,011	0,006	7,2	4,1	8,7	1,5	0,10	пром.	
5	Кисломолочный напиток "Йогурт" 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	0,045	0,195	33	181,5	141	22,5	0,15	пром.	
	Итого:	570	17,3461	17,7823	83	560,4607	2,3476	0,2397	0,3992	123,8	539,7	419,7	64,74	2,004		
<b>Обед</b>																
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,50	0,036	0,024	79,8	8,4	15,6	12	0,54	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	150	2,528	15,7	12,28	202,85	17,87	0,085	0,085	65,7	53,085	64,28	23,23	0,857	143	2017
4	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	90	14,269	13,71	13,32	234	0,736	0,16	0,147	44	48,9	65,45	18,16	2,96	294	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	2017
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,225	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		2017
7	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	19	95,04	0	0,0816	0,0384	0	13,92	72,0	22,56	0,872	пром.	
8	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0,05	20	8	28	42	0,6	0	
	Итого:	948	33,555	45,756	117,98	1025,09	83	1,1076	0,5294	243,67	488,4	367,33	161,69	7,529		
	Средняя сбалансированность за день:	1518	51	63,5383	201	1586	85	1,3473	0,9286	367,47	1028,095	787,03	226,43	9,5327		

День: 10  
 Неделя: **вторая**  
 Сезон: летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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		
<b>Завтрак</b>																
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	228	267	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	40	3,04	0,32	19,68	94,4	0,00	0,044	0,012	0	8	25,6	3,6	0,44		
4	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,959	0,86	0,767	20,275	0	0,011	0,006	7,2	4,1	8,7	1,5	0,10	пром.	
5	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	0,045	0,195	33	181,5	141	22,5	0,15	пром.	
	Итого:	620	16,489	18,0695	99	626,175	5,14	0,28	0,383	95	435,8	446,7	95,82	2,81		
<b>Обед</b>																
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	0,024	0,012	1,8	10,2	18	8,4	0,3	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)	90	10,21	5,67	3,42	106	4,35	0,04	0,03	5,15	35,47	126,880	33,370	0,72	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	2017
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,225	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
7	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	19	95,04	0	0,0816	0,0384	0	13,92	72,0	22,56	0,87	пром.	
8	Фрукт свежий (груша)	110	0,44	0,33	11,33	51,70	5	0,02	0,03	0	19	16	12	1,43		
	Итого:	988	29,828	29,106	129,216	904,88	51	0,9212	0,3188	41,12	421,9	428,01	138,3	5,62		
	Средняя сбалансированность за день:	988	46	47,1755	229	1531	56	1,2012	0,7018	136,12	857,678	874,714	234,12	8,432		

## 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	Мg	Fe
1	51,44	36,56	246,15	1513,72	34,81	0,55	0,94	240,47	704,75	752,00	189,90	8,30
2	65,95	102,05	191,10	1926,24	39,83	0,95	0,85	1329,40	568,95	590,03	136,43	10,32
3	57,79	52,75	254,24	1717,37	56,38	1,30	1,14	252,93	712,79	707,31	178,87	10,15
4	52,08	72,44	190,72	1632,60	68,19	1,28	1,43	282,57	1133,20	957,63	231,24	9,40
5	42,57	39,88	236,52	1481,52	132,95	0,81	1,20	221,80	574,43	775,17	220,57	7,90
6	42,86	56,72	184,55	1441,68	31,54	0,84	1,09	411,00	573,04	744,30	188,11	8,10
7	45,46	47,29	216,71	1477,54	55,62	0,87	1,43	281,10	785,96	939,64	216,10	10,69
8	75,38	114,32	245,98	2300,34	137,57	1,32	1,31	1365,70	732,47	574,12	143,20	11,57
9	50,90	63,54	201,24	1585,55	85,32	1,35	0,93	367,47	1028,10	787,03	226,43	9,53
10	46,32	47,18	228,67	1531,06	55,90	1,20	0,70	136,12	857,68	874,71	234,12	8,43
Итого:	530,74	632,72	2195,87	16607,59	698,11	10,46	11,02	4888,56	7671,37	7701,93	1964,96	94,40
<b>Среднее значение за 1 день:</b>	<b>53,074</b>	<b>63,272</b>	<b>219,587</b>	<b>1660,759</b>	<b>69,81</b>	<b>1,05</b>	<b>1,10</b>	<b>488,86</b>	<b>767,14</b>	<b>770,19</b>	<b>196,50</b>	<b>9,44</b>