

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря

Н.А.Еремеева

«19» 04 2025 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Локосовская

СШ-ДС им. З.Т. Скутина»

И.И. Баглай

«19» 04 2025 г



МБОУ «Локосовская средняя общеобразовательная школа – детский сад им. З.Т. Скутина»

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛЯЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ
В ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ НА 2025 ГОД
с расчётом содержания пищевой и энергетической ценности**

(белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов)

в блюдах и кулинарных изделиях

1 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																									
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,80	7,60	44,10	190,20	0,20	0,50	0,00	1,10	0,00	0,00	111,70	39,20	148,10	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
2008	224	ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ 130/20	150	14,40	11,10	30,40	399,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
2008	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,60	2,70	18,20	112,10	0,04	0,58	0,02	0,00	0,00	0,13	122,06	19,46	93,97	0,37	182,83	10,00	0,00	0,00	0,00			
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	20,10	94,70	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	0,00			
		ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	1,20	0,30	10,50	55,90	0,05	78,00	0,01	0,29	0,00	0,04	44,20	16,90	29,90	0,39	256,10	2,60	0,03	0,00	0,00			
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОГО ИСТОПОВЕНИЯ	30	0,30	0,00	31,00	107,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	11,30	2,06	5,10	0,52	14,30	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:				620	29,40	22,00	154,30	959,30	0,35	79,08	0,03	2,17	0,00	0,39	298,46	90,82	310,67	3,18	604,83	12,60	0,13	0,00	0,00		
Обед																									
2008	19	САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	100	0,70	8,10	2,30	84,70	0,03	9,10	0,00	3,45	0,00	0,04	20,93	12,74	38,38	0,91	128,31	2,73	0,02	0,00	0,00			
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ 230/20	250	4,10	3,80	17,80	125,70	0,13	4,65	0,25	2,32	0,00	0,06	29,12	25,45	58,11	1,30	400,16	3,94	0,03	0,00	0,00			
2008	290	ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	11,90	15,60	7,80	276,20	0,14	17,00	3,99	2,90	0,00	0,00	6,00	10,00	156,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,90	4,70	37,70	216,60	0,07	0,00	0,02	1,27	0,08	0,03	9,92	7,92	43,83	1,00	68,40	0,83	0,01	0,01	0,01			
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00			
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00			
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00			
		ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	1,20	0,30	10,50	55,90	0,05	78,00	0,01	0,29	0,00	0,04	44,20	16,90	29,90	0,39	256,10	2,60	0,03	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:				970	27,60	33,00	114,80	933,30	0,51	112,75	4,27	11,06	0,08	0,22	132,37	91,41	374,42	11,60	1145,97	13,22	0,09	0,01	0,01		
Всего за день:				1690	57,00	55,00	269,10	1892,60	0,86	191,83	4,30	13,23	0,08	0,61	430,83	182,23	685,09	14,78	1660,80	25,82	0,22	0,01	0,01		

Сборник рецептур	№ техн о-огическ ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
2012	249	РЫБА ГОРЕУША ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ	200	16,40	17,40	6,90	351,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0,30	0,00	10,30	43,40	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,01	12,54	5,92	8,79	0,80	36,75	0,00	0,00	0,00	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,10	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	
		ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	1,20	0,30	10,50	55,90	0,05	78,00	0,01	0,29	0,00	0,04	44,20	16,90	29,90	0,39	256,10	2,60	0,03	0,00	
		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ИЗГОТОВИТЕЛЯ	200	5,00	4,50	8,10	101,70	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	
Итого за прием пищи:				25,20	22,40	60,90	623,30	0,15	80,40	0,06	0,88	0,00	0,38	279,64	57,92	234,89	1,79	594,35	2,60	0,07	0,00	
Обед																						
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,20	5,00	5,70	78,30	0,03	26,00	0,32	2,40	0,00	0,00	36,00	17,00	27,00	1,10	139,00	2,03	0,02	0,00	
2011	62	БОРЩ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ 220/20/10	250	10,50	9,70	67,40	224,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	17,60	20,70	54,60	530,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	7,80	89,90	0,01	94,16	0,18	0,00	0,00	0,05	19,80	5,80	3,28	0,58	11,54	0,00	0,00	0,00	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,80	61,20	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	17,10	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	
		ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	1,20	0,30	10,50	55,90	0,05	78,00	0,01	0,29	0,00	0,04	44,20	16,90	29,90	0,39	256,10	2,60	0,03	0,00	
Итого за прием пищи:				35,50	36,50	173,90	1 058,00	0,18	188,16	0,51	3,72	0,00	0,13	110,50	53,40	102,78	3,47	472,54	5,75	0,05	0,00	
Всего за день:				60,70	58,90	224,80	1 681,30	0,33	278,56	0,57	4,60	0,00	0,51	390,14	111,32	337,67	5,26	1 066,89	8,35	0,12	0,00	

Сборник рецептур	№ техно-логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ГЕРКУЛЕС ЖИДКАЯ	200	7,00	8,30	37,10	208,40	0,13	1,29	0,05	0,26	0,00	0,00	150,66	52,80	188,00	2,58	0,00	0,00	0,00	
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20/20	40	3,60	6,60	5,90	98,10	0,02	0,08	0,07	0,34	0,06	0,04	105,21	7,89	68,46	0,36	25,74	0,00	0,00	
2008	471	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,50	4,10	28,90	169,80	0,05	0,00	0,03	0,38	0,16	0,03	11,78	6,82	40,94	0,53	69,36	1,52	0,01	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	6,50	26,90	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	10,38	5,85	8,90	0,88	30,31	0,00	0,00	
		ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0,80	0,00	0,00	7,50	0,10	38,00	0,00	0,20	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	0,00	0,00	
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ИЗГОТОВЛЕНИЯ	30	0,30	0,00	31,00	107,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	11,30	2,06	5,10	0,52	14,30	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				16,40	19,00	109,40	617,90	0,30	39,42	0,15	1,18	0,22	0,28	324,33	86,42	328,40	4,97	139,71	1,52	0,01	0,01
Обед																					
2012	29	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦАМИ СВЕЖИМИ	100	0,90	5,10	4,70	68,10	0,02	7,06	0,04	2,35	0,00	0,04	30,28	11,51	29,67	1,18	222,03	4,15	0,01	0,00
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, СО СМЕТАНОЙ 220/20/10	250	8,20	9,90	26,00	211,90	0,10	5,40	0,20	0,60	0,00	0,00	26,80	25,80	102,80	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	240	20,10	17,20	40,20	448,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,80	61,20	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,90	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	17,10	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
		ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0,80	0,00	0,00	7,50	0,10	38,00	0,00	0,20	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				35,30	32,90	119,00	900,60	0,33	64,46	0,24	4,18	0,00	0,10	116,68	70,01	206,07	6,98	527,93	7,27	0,01	0,00
Всего за день:				51,70	51,90	228,40	1 518,50	0,63	93,88	0,39	5,36	0,22	0,38	440,91	166,43	534,47	11,95	667,64	8,79	0,02	0,01

4 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ техн. о-гическ ой карты	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100,00	1,60	5,10	6,90	80,00	0,03	28,00	0,04	4,50	0,00	0,00	45,00	21,00	37,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	144	КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЫ	180,00	13,80	12,60	56,70	540,60	0,20	4,43	0,20	5,75	0,00	0,00	190,44	44,29	228,09	2,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180,00	3,90	3,20	16,30	110,40	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,13	121,78	26,06	99,45	0,75	212,67	10,00	0,00	0,00	0,00	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	17,10	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	
		ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	1,20	0,30	10,50	55,90	0,05	78,00	0,01	0,29	0,00	0,04	44,20	16,90	29,90	0,39	256,10	2,60	0,03	0,03	0,00	
		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ИСТОТОВИТЕЛЯ	200	5,00	4,50	8,10	101,70	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				790,00	27,80	25,90	113,60	905,70	0,41	112,27	0,32	11,13	0,00	0,50	624,32	143,35	590,64	5,06	770,27	12,60	0,07	0,00	0,00
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,70	8,70	6,20	110,50	0,05	16,70	0,08	2,35	0,00	0,03	18,49	16,18	34,24	0,95	209,55	2,37	0,01	0,00	0,00	
2011	103	СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ 230/20	250	3,30	3,40	33,40	137,30	0,10	5,72	0,20	1,40	0,00	0,04	25,25	21,15	52,14	0,97	413,94	4,15	0,03	0,00	0,00	
2011	246	ГУЛЫШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 100/50	150	15,40	16,60	4,10	227,50	0,05	1,26	0,27	0,69	0,08	0,11	21,17	22,08	139,24	2,10	339,30	7,10	0,05	0,00	0,00	
2008	181	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПАЧАЯ	180	8,90	6,40	60,10	254,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	4,80	19,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,75	1,70	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	
		ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	1,20	0,30	10,50	55,90	0,05	78,00	0,01	0,29	0,00	0,04	44,20	16,90	29,90	0,39	256,10	2,60	0,03	0,03	0,00	
Итого за прием пищи:				980	33,30	35,70	137,60	893,60	0,32	101,68	0,56	5,56	0,08	0,25	125,06	88,41	289,72	5,61	1 272,61	17,34	0,12	0,00	0,00
Всего за день:				1770	61,10	61,60	251,20	1 799,20	0,73	213,95	0,88	16,69	0,08	0,75	749,38	231,76	880,36	10,67	2 042,88	29,94	0,19	0,00	0,00

БДЕНЬ

Сборник рецептов	№ техн-л о-гическ ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
2008	190	КАША ДРУЖКА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,50	6,30	16,00	134,90	0,05	0,39	0,03	0,35	0,08	0,09	80,20	17,76	81,66	0,36	134,18	7,18	0,00	0,00		
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/10	40	2,30	8,40	15,10	145,90	0,05	0,00	0,07	0,81	0,15	0,03	8,10	9,90	27,10	0,62	4,20	0,00	0,00	0,00		
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,20	2,40	16,40	101,00	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	109,90	17,57	84,71	0,33	164,74	9,00	0,00	0,00		
2008	224	ЗАЛЕКАНКА С ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 150/20	170	10,40	9,80	24,90	369,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,80	61,20	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
		ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0,80	0,00	0,00	7,50	0,10	38,00	0,00	0,20	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ИЗОТОВИТЕЛЯ	200	5,00	4,50	8,10	101,70	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00		
Итого за прием пищи:			870	27,20	31,70	93,30	921,80	0,33	40,17	0,17	1,80	0,23	0,57	482,80	85,23	398,87	2,21	593,12	17,30	0,04	0,00		
Обед																							
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2,90	5,20	6,10	82,30	0,08	5,30	0,01	3,26	0,00	0,04	19,55	18,81	54,60	0,62	102,05	0,00	0,00	0,00		
2008	84	ШИШ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ 220/20/10	250	10,10	11,40	40,90	385,00	0,00	9,60	0,20	0,10	0,00	0,00	41,80	18,80	54,10	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2012	246	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	100	21,10	12,30	46,00	372,00	0,10	1,40	0,00	0,90	0,00	0,00	60,80	30,80	206,40	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00		
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,50	5,50	28,50	178,00	0,17	14,40	0,03	0,31	0,09	0,12	16,81	37,26	94,87	1,63	1 023,30	9,00	0,05	0,00		
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		
		ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	1,20	0,30	10,50	55,90	0,05	78,00	0,01	0,29	0,00	0,04	44,20	16,90	29,90	0,39	256,10	2,60	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:			970	42,80	36,20	170,70	1 247,40	0,49	112,70	0,25	5,69	0,09	0,25	206,36	140,97	488,07	8,34	1 674,46	14,72	0,08	0,00		
Всего за день:			1840	69,80	66,90	264,00	2 169,20	0,82	152,87	0,42	7,49	0,32	0,82	658,16	228,20	886,94	10,55	2 267,57	32,02	0,12	0,00		

Сборник рецептов	№ техн. о-гическ ой карты	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
2012	240	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С ДЖЕМОМ250/20	270	20,70	16,40	72,00	477,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01		
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,70	1,20	11,70	64,90	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	119,80	20,20	84,60	1,40	0,00	0,00	0,00			
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	20,10	94,70	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00		
		ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0,80	0,00	0,00	7,50	0,10	38,00	0,00	0,20	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:			650	31,30	22,40	104,10	706,70	0,18	38,60	0,10	1,79	0,89	0,17	183,93	48,75	204,75	3,21	107,95	8,05	0,12	0,01		
Обед																							
2008	28	САЛАТ ПОПОНЬСКИЙ	100	1,40	10,10	3,80	112,80	0,05	57,25	0,20	4,60	0,00	0,05	43,44	20,57	31,40	0,95	239,48	2,06	0,02	0,00		
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ 230/20	250	3,40	2,80	24,10	118,80	0,18	7,00	0,23	0,40	0,00	0,00	26,00	71,00	125,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00		
2012	282	УНИЦЕЛЬ РУСЛЕННЫЙ	100	13,80	14,10	32,40	297,10	0,00	0,90	0,00	0,50	0,00	0,00	21,40	15,10	104,40	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00		
2011	325	КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ	180	2,00	6,30	12,90	121,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		
		ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0,80	0,00	0,00	7,50	0,10	38,00	0,00	0,20	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:			970	26,20	33,80	111,90	831,90	0,42	107,15	0,43	6,53	0,00	0,10	148,04	136,07	326,00	9,05	532,48	5,18	0,02	0,00		
Всего за день:			1620	56,50	56,20	216,00	1 537,60	0,60	146,75	0,53	8,32	0,89	0,27	331,97	184,82	530,75	12,26	640,43	13,23	0,14	0,01		

Сборник рецептов	№ техн о-гическ ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,80	9,30	22,90	203,80	0,09	0,83	0,05	0,14	0,10	0,20	174,84	29,59	164,32	0,96	281,78	14,40	0,00	0,01
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 2020	40	3,60	6,60	5,90	98,10	0,02	0,08	0,07	0,34	0,06	0,04	105,21	7,89	68,46	0,36	25,74	0,00	0,00	0,00
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,50	2,90	14,60	98,50	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	109,65	23,57	89,69	0,67	191,87	9,00	0,00	0,00
		ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0,80	0,00	0,00	7,50	0,10	38,00	0,00	0,20	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПРОМЫСЛОВИТЕЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ	30	0,30	0,00	31,00	107,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	11,30	2,06	5,10	0,52	14,30	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			550	15,00	18,80	74,40	516,10	0,24	39,43	0,14	0,68	0,16	0,56	436,00	74,11	344,57	2,61	513,69	23,40	0,00	0,01
Обед																					
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	100	2,20	6,30	6,40	94,50	0,08	65,00	0,47	3,41	0,00	0,06	73,43	43,95	53,69	1,68	537,80	2,44	0,05	0,00
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 220/30	250	14,70	9,40	59,00	249,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	274	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕМУ 180/100	280	16,70	24,20	46,00	384,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,80	61,20	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	17,10	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
		ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0,80	0,00	0,00	7,50	0,10	38,00	0,00	0,20	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			990	38,70	40,40	149,00	852,80	0,27	103,00	0,47	4,64	0,00	0,10	127,62	70,54	113,29	3,18	604,63	3,56	0,05	0,00
Всего за день:			1640	53,70	69,20	223,40	1368,90	0,51	142,43	0,61	5,32	0,16	0,66	563,62	144,65	457,86	5,79	1118,32	26,96	0,05	0,01

Сборник рецептов	№ технот о- гическ ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																									
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,20	7,70	21,40	172,00	0,05	0,05	0,05	0,23	0,10	0,13	101,42	20,28	99,20	0,29	163,81	9,05	0,01	0,00				
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/10	40	2,30	8,40	15,10	145,90	0,05	0,00	0,07	0,81	0,15	0,03	8,10	9,90	27,10	0,62	4,20	0,00	0,00	0,00				
2008	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,20	2,40	16,40	101,00	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	109,90	17,57	84,71	0,33	164,74	9,00	0,00	0,00				
		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОГО ИСТОБИТЕЛЯ	200	5,00	4,50	8,10	101,70	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00				
		ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0,80	0,00	0,00	7,50	0,10	38,00	0,00	0,20	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:			720	16,50	23,00	61,00	628,10	0,29	39,83	0,19	1,24	0,25	0,59	470,42	83,96	399,01	1,34	595,55	18,05	0,05	0,00				
Обед																									
2011	34	САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	2,40	7,40	6,90	162,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОН С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ 230/20	250	15,50	13,20	53,40	326,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
2008	231	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	13,60	7,20	37,90	323,40	0,12	3,00	0,32	2,60	0,00	0,00	22,00	28,00	141,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00				
2011	312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,80	5,30	25,70	166,10	0,15	12,46	0,04	0,26	0,08	0,13	53,66	36,37	102,76	1,47	916,84	10,26	0,05	0,00				
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00				
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,80	61,20	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	17,10	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00				
		ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0,80	0,00	0,00	7,50	0,10	38,00	0,00	0,20	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:			990	41,40	33,80	172,00	1 149,60	0,48	57,46	0,36	4,09	0,08	0,19	135,16	97,07	317,36	6,47	1 222,74	13,38	0,05	0,00				
Всего за день:			1710	66,90	66,80	233,00	1 677,70	0,77	97,29	0,56	5,33	0,33	0,78	606,58	181,02	716,37	7,81	1 818,29	31,43	0,10	0,00				

Сборник рецептов	№ техн. о-глическ ой карты	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																					
								В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																											
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,90	7,00	58,20	193,00	0,08	1,32	0,05	0,66	0,00	0,00	139,92	19,80	116,16	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
2008	224	ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ 130/20	150	10,40	9,80	24,90	369,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	6,50	26,90	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	10,38	5,85	8,90	0,88	30,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	20,10	94,70	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0,80	0,00	0,00	7,50	0,10	38,00	0,00	0,20	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				710	25,40	21,60	110,00	753,00	0,26	39,37	0,15	2,45	0,89	0,18	214,43	64,20	245,21	4,01	138,26	8,06	0,12	0,01	0,01	0,01	0,01		
Обед																											
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,70	8,10	2,30	84,70	0,03	9,10	0,01	3,45	0,00	0,04	20,93	12,74	38,38	0,91	128,31	2,73	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ 230/20	250	2,60	5,30	21,90	101,20	0,08	11,00	0,22	0,20	0,00	0,00	30,00	22,00	53,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2008	261	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	12,80	13,10	8,90	266,50	0,30	19,20	8,58	4,64	0,00	0,00	30,40	24,00	363,20	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,90	4,70	31,70	216,60	0,05	0,00	0,02	0,93	0,06	0,02	7,27	5,76	31,96	0,73	49,83	0,60	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,80	0,10	17,70	75,40	0,02	0,26	0,10	0,00	0,00	0,03	32,15	17,30	21,42	0,47	280,80	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,80	61,20	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	17,10	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0,80	0,00	0,00	7,50	0,10	38,00	0,00	0,20	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				940	27,90	31,80	110,40	830,20	0,67	77,56	8,93	10,45	0,06	0,13	166,25	106,50	667,56	12,41	624,84	4,45	0,03	0,01	0,01	0,01	0,01		
Всего за день:				1650	53,3	53,4	220,4	1683,2	0,9	116,9	9,1	12,9	1,0	0,3	380,7	160,7	812,8	16,4	663,1	12,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0		

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008	184	КАША РЫЧЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	7,10	8,30	35,50	248,20	0,12	1,32	0,05	0,79	0,00	0,00	155,76	35,64	226,28	1,32	0,00	0,00	0,00	
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 2020	40	3,60	6,60	5,90	98,10	0,02	0,08	0,07	0,34	0,06	0,04	105,21	7,89	68,46	0,36	25,74	0,00	0,00	
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	180	0,30	0,00	10,30	43,40	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,01	12,54	5,92	8,79	0,80	36,75	0,00	0,00	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	
		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ИСТОТОВИТЕЛЯ	200	5,00	4,50	8,10	101,70	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	
Итого за прием пищи:			640	17,30	19,60	68,30	532,20	0,23	3,80	0,17	1,57	0,06	0,38	493,11	78,45	501,93	3,28	352,49	1,12	0,04	
Обед																					
2011	30	САЛАТ ИЗ РЕДИСА	100	2,50	7,40	2,90	88,80	0,02	21,35	0,08	2,88	0,26	0,08	45,63	12,69	55,22	1,10	228,93	8,08	0,04	
2011	62	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, СО СМЕТАНОЙ 220/20/10	250	13,10	9,60	84,30	280,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2012	286/356	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	9,80	5,70	8,60	307,50	0,00	1,00	0,00	0,56	0,00	0,00	23,75	16,76	115,80	1,67	0,00	0,00	0,00	
2008	350	РАТУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,60	8,10	18,40	180,80	0,08	10,10	0,80	1,90	0,09	0,08	48,40	30,90	63,00	1,70	432,17	4,39	0,03	
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,80	61,20	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	17,10	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	
		ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0,80	0,00	0,00	7,50	0,10	38,00	0,00	0,20	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:			960	34,10	31,50	162,30	1 029,80	0,31	74,45	0,38	6,57	0,35	0,22	177,28	93,05	307,62	8,77	967,00	15,59	0,07	
Всего за день:			1600	51,4	51,1	230,6	1 552,0	0,5	76,3	1,1	8,1	0,4	0,6	670,4	171,5	809,6	12,1	1 319,5	16,7	0,1	

ИТОГО		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Итого за весь период:	16510	572,10	571,00	2 360,90	16 790,20	6,72	1 511,74	18,38	87,38	3,44	5,69	5 221,66	1 750,63	6 661,83	107,54	13 256,41	206,75	1,22	0,06				
Среднее значение за весь период:	1651	57,21	57,10	236,09	1 679,02	0,67	151,17	1,84	8,74	0,34	0,57	522,17	175,06	666,18	10,75	1 326,54	20,58	0,12	0,01				