

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря

Спеер

Н.А.Еремеева

«*13*»

04

2025 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Локосовская

СОШ-ДС им. З.Т. Скутина»

И.И. Баглай

2025 г



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

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛЯЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7 - 11 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	№ 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,80	7,60	44,10	190,20	0,20	0,50	0,00	1,10	0,00	0,00	111,70	38,20	148,10	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00				
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				
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				
		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	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				
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ИСТОПОВЛЕНИЯ	20	0,20	0,00	23,90	97,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,50	1,80	3,60	0,42	13,80	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:			540	24,90	20,40	139,90	909,20	0,35	79,02	0,03	2,17	0,00	0,19	282,60	88,67	299,91	3,04	486,24	11,60	0,13	0,00				
Обед																									
2008	19	САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	60	0,40	4,90	1,40	50,80	0,02	5,46	0,00	2,07	0,00	0,02	12,56	7,64	23,03	0,55	76,99	1,64	0,01	0,00				
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ 230/20	250	3,50	3,30	14,20	100,70	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				
2008	290	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	10,70	14,90	7,00	248,60	0,13	15,30	3,59	2,61	0,00	0,00	5,40	9,00	140,40	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00				
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,30	3,90	27,40	161,60	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				
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:			890	23,90	27,80	99,20	791,80	0,47	107,41	3,87	9,06	0,06	0,19	120,76	83,16	331,60	10,57	1 076,08	11,90	0,08	0,01				
Всего за День:			1430	48,80	48,20	239,10	1 701,00	0,82	186,43	3,90	11,22	0,06	0,38	403,26	171,82	631,61	13,61	1 562,32	23,60	0,21	0,01				

Сборник рецептов	№ технol о-гическ 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																									
2012	249	РЫБА ГОРБУША ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ	150	13.80	15.90	5.70	263.90	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	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	0.00	0.01	12.54	5.92	8.79	0.80	36.75	0.00	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	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	0.00		
		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ИСТОЧНИКА	180	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	0.00		
Итого за прием пищи:			640	22.60	20.90	49.70	536.00	0.15	80.40	0.06	0.88	0.00	0.38	279.64	57.92	234.89	1.79	694.36	2.60	0.07	0.00	0.00	0.00		
Обед																									
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.70	3.00	4.10	47.60	0.03	6.47	0.19	1.48	0.00	0.02	21.53	9.25	15.56	0.80	135.89	1.82	0.01	0.00	0.00	0.00		
2011	62	БОРЩ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ 22020710	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	0.00	0.00		
2011	244	ПЛОДЫ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	180	13.80	18.20	42.80	477.60	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		
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.50	0.20	11.40	57.70	0.00	61.16	0.11	0.00	0.00	0.03	14.89	3.74	2.12	0.38	7.64	0.00	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	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	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	0.00		
Итого за прием пищи:			810	29.60	31.70	154.70	961.70	0.15	145.63	0.31	2.60	0.00	0.12	88.82	40.29	81.78	2.77	452.63	5.64	0.04	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:			1450	52.10	52.60	204.40	1 487.70	0.30	226.03	0.37	3.48	0.00	0.50	368.46	98.21	316.67	4.56	1 046.98	8.14	0.11	0.00	0.00	0.00		

Сборник рецептов	№ технологической карты	Применение блока	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	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 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	471	БЛЮЧКА 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 ИСТОПОВЛЕНИЯ	20	0,20	0,00	23,90	97,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,50	1,80	3,60	0,42	13,80	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:			690	16,30	19,00	102,30	608,50	0,30	39,42	0,15	1,18	0,22	0,09	320,53	86,16	326,90	4,87	139,21	1,52	0,01			
Обед																							
2012	29	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦАМИ СВЕЖИМИ	60	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			
2008	91	РАСОСЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, СО СМЕТАНОЙ 220/2010	250	7,20	8,90	20,80	169,50	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			
2012	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	18,50	13,20	36,40	374,40	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			
		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			
		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			
		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:			860	31,20	27,70	100,60	793,70	0,31	64,46	0,24	3,98	0,00	0,09	114,28	66,71	197,67	6,78	616,03	7,27	0,01			
Всего за день:			1440	47,50	46,70	202,90	1402,20	0,61	93,88	0,39	5,16	0,22	0,18	434,81	162,87	624,57	11,65	654,24	8,79	0,02			

Сборник рецептов	№ технol о-гическ ой 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	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60,00	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 ОПАДЫ	180,00	10,10	10,60	48,60	463,80	0,17	3,80	0,17	4,94	0,00	0,00	163,40	38,00	195,70	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180,00	3,50	2,90	14,60	99,50	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	108,65	23,57	89,69	0,67	191,87	9,00	0,00	0,00	0,00			
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40,00	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	0,01	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			
		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ИСТОПОВИТЕЛЯ	180	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:				740,00	24,50	23,70	108,80	0,39	111,56	0,29	10,51	0,00	0,49	587,45	137,87	556,89	4,86	762,37	11,60	0,08	0,00	0,00			
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	1,00	5,20	3,70	66,30	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	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ 230/20	250	2,60	2,80	18,40	109,80	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	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 90/50	140	13,80	15,00	3,50	203,90	0,04	1,14	0,24	0,64	0,07	0,09	17,69	19,76	124,80	1,87	305,04	6,38	0,03	0,00	0,00			
2008	181	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПАЧАЯ	150	7,50	5,30	43,40	212,40	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	КОМПОТ 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	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:				900	28,90	28,90	102,80	0,31	101,56	0,53	5,51	0,07	0,23	121,56	86,09	275,28	5,38	1 238,35	16,52	0,10	0,00	0,00			
Всего за день:				1640	53,40	52,60	211,60	0,70	213,14	0,82	16,02	0,07	0,72	709,03	223,96	832,17	10,24	2 000,72	28,22	0,18	0,00	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																									
2008	190	КАША ДРУЖБА 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 20/10	30	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	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				
		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				
		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 ИСТОТОВИТЕЛЯ	180	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	282,80	0,00	0,04	0,00				
Итого за прием пищи:			810	26,50	31,60	89,00	901,40	0,33	40,17	0,17	1,80	0,23	0,57	462,80	85,23	398,87	2,21	693,12	17,30	0,04	0,00				
Обед																									
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,70	3,10	3,70	49,40	0,05	3,18	0,01	1,95	0,00	0,03	11,73	11,28	32,44	0,37	61,23	0,00	0,00	0,00				
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ 220/20/10	250	8,10	10,30	32,70	308,00	0,00	9,41	0,20	0,10	0,00	0,00	4,96	18,42	53,02	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00				
2012	246	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	19,00	11,10	41,40	335,10	0,09	1,26	0,00	0,81	0,00	0,00	54,72	27,72	185,76	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00				
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,90	4,60	23,80	148,30	0,14	12,00	0,03	0,26	0,08	0,10	14,10	31,05	79,06	1,36	852,75	7,50	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:			890	36,70	29,90	160,80	1 070,90	0,42	107,85	0,25	4,24	0,08	0,22	161,91	123,77	428,38	7,73	1 463,08	13,22	0,08	0,00				
Всего за день:			1700	63,20	61,60	239,80	1 972,30	0,76	148,02	0,42	6,04	0,31	0,79	604,71	209,00	827,26	9,94	2 066,20	30,62	0,12	0,00				

Сборник рецептов	№ техн. о-писк 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																									
2012	240	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РЕДЬКАМИ С ДЖЕМОМ 180/20	200	20,00	16,00	69,00	468,00	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			
		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	180	1,50	1,00	11,00	62,30	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	116,00	19,60	82,10	1,10	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				
		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:			660	30,40	21,80	100,40	693,80	0,16	38,50	0,10	1,79	0,89	0,17	180,13	48,15	202,25	2,91	107,95	8,06	0,12	0,01				
Обед																									
2008	28	САЛАТ ПОПОНЬСКИЙ	60	1,10	8,60	2,60	107,40	0,03	54,29	0,17	3,90	0,00	0,03	41,50	18,00	27,10	0,64	215,00	1,70	0,01	0,00				
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ 230/20	250	3,00	2,10	22,70	108,00	0,13	5,00	0,16	0,30	0,00	0,00	17,00	56,00	100,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00				
2012	282	ШНИЦЕЛЬ РЫБЛЕННЫЙ	90	8,70	5,20	7,70	259,00	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	150	1,60	4,80	11,70	102,00	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		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:			890	19,00	21,20	83,40	756,10	0,36	102,19	0,33	5,73	0,00	0,08	137,10	118,50	296,70	7,94	508,00	4,82	0,01	0,00				
Всего за день:			1450	49,40	43,00	183,80	1461,90	0,53	140,69	0,43	7,52	0,89	0,25	317,23	166,65	498,95	10,85	616,95	12,87	0,13	0,01				

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приме 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	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 20/20	40	3,60	6,60	5,90	98,10	0,02	0,08	0,07	0,34	0,06	0,04	106,21	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	99,50	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	108,65	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 ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ИСТОПОВЕНИЯ	20	0,20	0,00	23,90	97,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,50	1,80	3,60	0,42	13,80	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:				640	14,90	18,80	67,30	506,70	0,24	39,43	0,14	0,68	0,16	432,20	73,86	343,07	2,51	613,19	23,40	0,00	0,01						
Обед																											
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	60	1,50	4,20	4,30	63,00	0,06	43,28	0,31	2,28	0,00	0,04	48,87	29,27	35,76	1,12	358,17	1,63	0,04	0,00						
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 220/30	250	11,40	7,50	34,30	156,30	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						
2012	274	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕМУ 150/80	240	14,10	17,20	33,20	337,20	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	402	КОМОТ 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						
		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:				870	30,60	29,20	96,10	671,60	0,23	81,28	0,31	3,31	0,00	99,82	52,37	86,96	2,42	411,89	2,76	0,04	0,00	0,00					
Всего за день:				1410	45,50	48,00	162,40	1 178,30	0,47	120,71	0,45	3,99	0,16	632,02	126,22	430,03	4,93	926,08	26,16	0,04	0,01	0,01					

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																									
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,10	5,80	16,00	128,90	0,03	0,04	0,03	0,18	0,07	0,09	76,77	15,20	74,36	0,22	122,87	6,79	0,01	0,00				
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 2010	30	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	КОРЕЙСКИЙ 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 ИСТОПОВИТЕЛЯ	180	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:			640	14,40	21,10	55,50	485,00	0,27	39,82	0,17	1,19	0,22	0,55	445,77	78,87	374,17	1,27	554,61	15,79	0,05	0,00				
Обед																									
2011	34	САЛАТ ЛЕТНИЙ	60	1,40	4,40	4,10	97,00	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	СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ 230/20	250	12,40	10,50	42,70	261,00	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	231	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	90	12,20	6,50	34,10	291,10	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	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	4,40	21,40	138,70	0,12	10,38	0,04	0,22	0,06	0,11	44,75	30,31	86,64	1,22	763,82	8,54	0,04	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:			890	33,80	26,30	141,00	969,50	0,43	55,38	0,36	3,85	0,06	0,16	123,95	87,71	292,84	6,02	1056,82	11,66	0,04	0,00				
Всего за день:			1530	48,20	47,40	196,60	1454,50	0,70	95,20	0,53	5,04	0,28	0,71	569,72	166,58	667,01	7,29	1611,43	27,46	0,09	0,00				

Сборник рецептов	№ технологической карты	Пример 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	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4.50	6.10	44.10	146.20	0.06	1.00	0.04	0.50	0.00	0.00	106.00	15.00	88.00	1.00	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	
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	
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	
		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:			660	24.00	20.70	95.90	706.20	0.24	39.05	0.14	2.28	0.89	0.18	180.51	49.40	217.05	3.69	138.26	8.05	0.12	0.01	
Обед																						
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.40	4.90	1.40	50.80	0.02	5.46	0.00	2.07	0.00	0.02	12.56	7.64	23.03	0.55	76.99	1.64	0.01	0.00	
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ 230/20	250	2.20	4.30	19.10	94.80	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	
2008	261	ПЕЧЕНЬ ПО СТОРОГАНОВСКИ	90	12.30	12.50	8.00	240.50	0.19	12.29	5.49	2.97	0.00	0.00	19.46	16.36	232.45	5.12	0.00	0.00	0.00	0.00	
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4.30	3.90	27.40	161.60	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	
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	
		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:			860	23.60	26.00	92.10	718.80	0.53	67.01	5.83	7.20	0.06	0.10	144.64	90.46	413.06	8.97	460.62	3.36	0.03	0.01	
Всего за день:			1510	47.6	46.7	188.0	1426.0	0.8	106.1	6.0	9.5	1.0	0.3	326.2	139.9	630.1	12.7	598.9	11.4	0.2	0.0	

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		Витамины										Минеральные вещества								
								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	184	КАША РЫЧЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,40	6,30	26,90	188,00	0,09	1,00	0,04	0,60	0,00	0,00	118,00	27,00	179,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	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	0,00	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	0,00	0,00	0,00	
		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО КАЧЕСТВА	180	5,00	4,50	8,10	101,70	0,05	1,28	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	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				570	15,60	17,60	69,70	472,00	0,20	3,48	0,16	1,38	0,06	0,38	456,35	69,81	444,65	2,96	352,49	1,12	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																										
2011	30	САЛАТ ИЗ РЕДИСА	60	1,50	4,50	1,70	53,30	0,01	12,81	0,05	0,72	0,16	0,06	27,37	7,61	33,12	0,66	137,36	4,85	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2011	62	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, СО СМЕТАНОЙ 220/2010	250	10,50	7,50	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	0,00	0,00	0,00	0,00	
2012	286/356	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ	90	8,70	5,20	7,70	259,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	350	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,10	7,80	12,80	131,00	0,08	10,25	0,58	1,57	0,09	0,08	41,96	26,67	54,41	1,01	432,17	4,39	0,03	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	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	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	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:				870	27,40	25,50	128,30	0,28	65,96	0,63	3,82	0,25	0,19	147,93	78,78	257,13	7,27	862,53	12,36	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:				1440	43,0	43,1	188,0	1 321,7	0,5	69,4	0,8	5,2	0,3	0,6	603,3	148,6	701,8	10,2	1 215,0	13,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

ИТОГО		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Св, мкг	Мг, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	К, мкг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг		
Итого за весь период:	15010	488,70	489,80	2 016,60	15 046,10	6,13	1 399,60	14,07	73,16	3,26	4,82	4 867,66	1 603,76	6 060,06	95,96	12 286,82	190,63	1,14		0,06	
Среднее значение за весь период:	1501	49,87	48,98	201,66	1 504,61	0,61	139,96	1,41	7,32	0,33	0,48	486,77	160,38	606,01	9,60	1 228,69	19,06	0,11		0,01	