



Сотласов, Валентина Юлиановна
Директор ФГБУ "НПОШ №9"
В. Ю. Сотласов

М.П.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для оздоровительного лагеря на осенний сезон
(с 12 лет и старше)

1 день



Удверждающая подпись
Директор МУП "Нягана"
Комбинат питания "Нягана"
М.П. А.А. Серова

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	5,1	7,6	31,9	217,2	0,55	0,05	0,13	0,04	0,08	114,54	119,16	26,46	0,37	187,70	10,03	0,00	0,01	98	2001							
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СОУРОМ 15/3/15	33	6,0	8,2	9,8	138,3	0,06	0,03	0,05	0,23	0,07	154,05	95,58	11,54	0,52	43,85	0,00	0,00	0,01	10	2004							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	130	1,0	0,3	9,5	47,9	19,76	0,06	0,03	0,01	0,00	40,95	19,89	12,87	0,12	201,50	0,00	0,00	0,18	82	2021							
КОФЕИНЫ НАПИТОК	200	3,1	3,1	22,6	130,8	0,15	0,03	0,13	0,02	0,02	61,00	87,00	18,00	0,30	157,00	2,70	0,00	0,01	464	2021							
Итого за прием пищи:	608	18,1	19,5	92,9	626,0	20,52	0,24	0,37	0,12	0,15	380,62	370,23	88,3	2,75	664,05	14,97	0	0,22									
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100	100	1,0	6,0	3,5	74,4	9,50	0,04	0,03	0,13	0,00	12,96	22,54	17,16	0,86	275,53	1,90	0,00	0,00	17	2021							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ 20/250	270	6,4	4,2	17,9	134,8	9,05	0,13	0,10	0,23	0,07	29,68	103,61	33,63	1,29	693,00	16,92	0,01	0,11	142	2004							
ГОЛУБИЦЫ ПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ 70/30	100	6,6	7,2	6,9	122,4	8,04	0,02	0,06	0,03	0,03	33,14	69,03	16,53	1,18	211,05	4,16	0,00	0,02	160	2001							
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ 180	180	3,8	6,3	25,7	175,3	12,44	0,15	0,13	0,04	0,09	49,40	102,80	35,33	1,46	915,02	10,24	0,00	0,04	520	2004							
НАПИТОК КУБИЧНЫЙ 200	200	0,1	0,0	16,4	65,9	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	12,28	3,56	5,15	0,14	43,08	0,12	0,00	0,00	648	2022							
МАРМЕЛАД	30	0,0	0,0	23,1	93,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,08	0,27	0,54	0,11	1,20	0,00	0,00	0,00									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,08	48,80	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,01	573	2021							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	574	2021							
Итого за прием пищи:	970	24,1	24,4	133,8	859	48,63	0,5	0,39	0,43	0,19	157,62	393,91	136,3	8,48	2280,88	38,38	0,01	0,18									
Всего за день:		42,2	43,9	226,7	1484,0	69,2	0,7	0,8	0,6	0,3	538,2	764,1	224,6	11,2	2944,9	53,4	0,0	0,4									

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ 105/5	110	10,7	17,7	2,0	210,1	0,55	0,13	0,34	0,26	1,93	126,28	186,14	47,40	1,17	255,89	11,40	0,00	0,01	340	2004							
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ 15/20/20	55	7,2	6,9	9,7	130,9	0,04	0,04	0,06	0,03	0,15	123,18	108,98	16,06	0,84	97,50	0,56	0,00	0,01	11	2004							
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5,2	4,4	31,2	184,6	1,00	0,06	0,00	0,01	0,00	40,95	19,89	12,87	0,12	201,50	0,00	0,00	0,18									
ИЛИ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"	200	5,2	4,9	21,0	153,3	0,56	0,04	0,18	0,02	0,00	205,70	150,40	24,00	0,16	272,00	0,00	0,00	0,03	470	2021							
ЧАЙ С ЛИМОННОМ 200/7	207	0,3	0,0	10,3	43,4	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,43	8,81	6,56	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	459	2021							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,08	48,80	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,01	573	2021							
Итого за прием пищи:	612	26,3	29,3	72,3	659,8	2,75	0,30	0,44	0,50	2,08	315,92	352,42	102,33	4,37	686,01	14,20	0,00	0,21									
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	6,0	3,0	70,4	7,60	0,03	0,04	0,11	0,00	24,70	27,17	14,92	0,85	218,24	1,96	0,00	0,01	18	2021							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ 25/0/2	252	1,9	4,2	9,0	82,1	13,62	0,06	0,07	0,23	0,04	43,94	69,79	23,56	1,15	346,80	4,54	0,00	0,05	124	2004							
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОРЯЩЕЙ С РИСОМ "ЕЖИКИ" 70/30	100	9,6	15,9	11,1	226,3	1,44	0,03	0,06	0,10	0,17	16,70	96,48	17,04	1,39	233,17	4,11	0,00	0,03	174	2001							
КАША ПРЕЧЕНОВАЯ РАСОСЫПАТАЯ 180	180	10,1	7,7	45,5	280,7	0,00	0,26	0,14	0,03	0,09	26,29	222,10	149,06	5,23	313,08	2,71	0,00	0,02	508	2004							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	6,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,08	48,80	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,01	573	2021							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	574	2021							
Итого за прием пищи:	922	29,7	34,7	128,7	948,3	26,66	0,56	0,38	0,47	0,30	144,71	521,62	241,52	14,86	1253,29	18,38	0,00	0,12									
Всего за день:		86,0	64,0	201,0	1608,1	29,41	0,86	0,82	0,77	2,38	480,63	874,04	343,85	19,23	1919,30	32,86	0,00	0,33									

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Жиры, г	Углевод, г	Белки, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	7,2	8,4	35,8	250,0	1,33	0,12	0,00	0,05	0,00	0,00	0,08	0,00	156,94	238,07	35,91	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2001
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 150/3/15	33	4,6	7,0	7,2	111,1	0,14	0,04	0,08	0,10	0,08	0,10	0,08	0,00	181,64	125,25	16,72	0,93	55,35	1,12	0,01	0,01	3	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,5	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	82	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,91	7,42	5,80	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,08	48,60	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,01	573	2021
Итого за прием пищи:	578	15,3	16,1	81,7	538,5	5,51	0,25	0,14	0,15	0,08	0,15	0,08	0,00	375,97	429,24	85,07	6,42	433,06	5,36	0,01	0,03		
Обед																							
САЛАТ "МАЗУКА"	100	1,6	8,2	7,7	111,9	4,26	0,08	0,05	0,54	0,00	0,28	0,08	0,00	26,06	47,27	21,37	0,82	249,75	3,24	0,00	0,02	24	2003
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ 250/10	260	7,2	5,1	29,1	191,9	4,66	0,20	0,08	0,28	0,08	0,28	0,08	0,00	43,88	91,80	36,10	2,13	493,85	4,47	0,00	0,03	139	2004
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ "ЛАКОМКА" 90/10/5	105	18,4	13,0	3,7	206,6	0,75	0,09	0,12	0,05	0,08	0,05	0,08	0,00	115,45	263,37	53,65	0,89	439,58	151,28	0,02	0,64	2	2022
КАРТОФЕЛЬ ГУШЕНЫЙ 180	180	3,9	12,2	28,6	240,6	14,53	0,16	0,12	0,44	0,22	0,44	0,22	0,00	32,31	108,63	43,39	1,91	995,23	9,80	0,00	0,06	216	2004
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	0,16	0,00	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	486	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,08	48,60	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,01	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	574	2021
Итого за прием пищи:	935	38,0	39,5	128,5	1037,6	112,20	0,68	0,49	1,47	0,38	1,47	0,38	0,00	255,86	606,23	188,31	9,73	2331,31	173,83	0,02	0,76		
Всего за день:		63,3	55,6	210,2	1576,2	117,71	0,93	0,63	1,62	0,46	1,62	0,46	0,00	631,83	1036,47	273,38	16,15	2764,37	179,19	0,03	0,79		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Жиры, г	Углевод, г	Белки, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180/30	210	24,4	15,9	47,1	433,4	1,23	0,08	0,39	1,01	0,39	1,01	0,39	0,00	265,58	305,07	48,24	1,31	368,64	7,35	0,03	0,07	140	1992
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	130	1,0	0,5	10,2	59,3	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	82	2021
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,6	12,4	70,2	0,30	0,01	0,06	0,01	0,06	0,01	0,06	0,00	61,88	43,42	10,95	0,78	98,56	4,50	0,00	0,00	460	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,2	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,50	0,00	0,00	0,01	573	2021
Итого за прием пищи:	580	30	18,2	89,2	654,8	1,53	0,14	0,47	1,02	0,39	1,02	0,39	0,00	335,74	378,73	71,07	2,81	508,80	11,85	0,03	0,08		
Обед																							
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	100	0,8	0,1	2,4	13,6	4,00	0,02	0,03	0,01	0,03	0,01	0,00	0,00	20,70	37,80	12,60	0,90	141,00	3,00	0,00	0,02	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250	250	1,8	4,2	12,8	96,6	8,40	0,04	0,05	0,23	0,08	0,23	0,08	0,00	41,92	46,36	23,45	1,15	343,00	5,49	0,00	0,03	110	2004
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 70/30	100	9,8	16,3	8,7	221,3	0,64	0,14	0,09	0,03	0,10	0,03	0,10	0,00	16,47	128,27	20,05	2,22	252,11	5,94	0,00	0,04	476	1997
РИС ПРИПУШЕННЫЙ 180	180	4,3	5,7	45,7	251,1	0,00	0,04	0,03	0,03	0,09	0,03	0,09	0,00	16,53	88,03	30,16	0,63	65,10	0,81	0,01	0,03	512	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,96	10,64	7,33	0,11	63,49	0,48	0,00	0,00	631	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,08	48,60	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,01	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	574	2021
Итого за прием пищи:	920	23,1	27,2	136,9	886,5	14,64	0,41	0,28	0,30	0,27	0,30	0,27	0,00	132,66	403,20	122,53	8,45	1006,70	20,64	0,01	0,13		
Всего за день:		53,1	45,4	226,1	1541,3	16,17	0,55	0,75	1,32	0,66	1,32	0,66	0,00	468,40	781,93	193,60	11,26	1515,50	32,49	0,04	0,21		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Жиры, г	Углевод, г	Белки, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОНЫ 30	30	0,3	0,1	1,1	7,0	3,00	0,01	0,01	0,04	0,00	0,04	0,00	0,00	3,91	7,05	5,41	0,27	87,00	0,60	0,00	0,00	148	2021
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, МАСЛОМ 180/5	185	10,0	14,7	43,2	345,9	0,04	0,08	0,07	0,06	0,33	0,06	0,33	0,00	145,64	110,94	17,13	1,34	93,41	0,95	0,02	0,01	334	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,5	0,5	12,3	62,3	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	82	2021
ЧАЙ С ЛИМОННОМ 200/7	207	0,3	0,0	10,3	43,4	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,43	8,81	6,56	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	459	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,08	48,60	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,01	573	2021
Итого за прием пищи:	562	14,02	15,52	86	549,4	8,20	0,18	0,14	0,10	0,33	0,10	0,33	0,00	189,46	185,30	55,74	5,83	569,53	5,79	0,02	0,03		
Обед																							

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	100	1,2	9,8	6,4	119,8	4,96	0,03	0,04	0,25	0,00	32,27	32,61	17,21	0,78	289,34	2,55	0,00	0,02		1	2001
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С МЯСНОМ ПТИЦЫ 15230	265	5,6	5,2	14,3	125,0	0,72	0,04	0,06	0,24	0,15	26,59	55,69	12,80	0,66	104,00	2,99	0,01	0,03	1,48	2004	
ВИЛОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С МАСЛОМ 95/5	100	15,4	18,0	9,5	261,8	0,72	0,08	0,13	0,06	0,10	43,08	139,34	20,77	1,24	234,15	5,19	0,00	0,09	500	2004	
ПОРЕ КАРТОНОВЫЕ 180	180	3,8	6,3	25,7	175,3	12,44	0,15	0,13	0,04	0,09	49,40	102,80	36,33	1,46	915,02	10,24	0,00	0,04	520	2004	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,08	48,80	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,01	42	2004	
ХЛЕБ РУЖАНОИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	935	33,2	40,2	116	961,7	22,84	0,48	0,43	0,59	0,34	184,41	436,54	123,05	10,38	1664,51	26,80	0,01	0,19	574	2021	
Всего за день:		47,2	55,8	202,0	1 511,1	31,04	0,66	0,57	0,69	0,67	373,87	621,84	178,79	16,21	2234,04	31,59	0,03	0,22			

6 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества												
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг		А, мг	Д, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг		
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ 200/5	205	5,1	7,6	27,8	201,0	0,53	0,07	0,12	0,04	0,13	111,23	117,52	27,02	0,52	186,24	9,89	0,00	0,01	84	2001	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ШОКОЛАДНЫМ 10/20	30	1,5	8,4	9,8	120,7	0,00	0,02	0,02	0,07	0,15	5,34	17,02	5,94	0,38	27,30	0,00	0,00	0,00	1	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	82	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,91	7,42	5,80	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,08	48,80	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,01	573	2021	
Итого за прием пищи:	575	10,1	16,7	76,3	499,2	4,57	0,18	0,20	0,11	0,28	153,96	200,46	65,40	6,06	591,25	14,13	0,00	0,03			
САЛАТ ЗЕЛЕНЬИ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ 100	100	1,0	10,1	2,5	106,0	14,80	0,04	0,06	0,16	0,00	36,60	31,74	22,28	0,92	193,76	3,95	0,00	0,01	42	2022	
РАСОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	250	2,2	4,4	16,5	114,8	6,70	0,08	0,06	0,22	0,08	25,76	65,25	24,98	0,99	485,25	4,40	0,00	0,03	132	2004	
РАУТИЗ ПТИЦЫ 80/180	260	20,7	20,8	27,1	379,3	13,51	0,20	0,23	0,59	0,97	46,97	241,73	57,10	3,13	234,15	14,82	0,02	0,17	376	2021	
КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ 200	200	0,2	0,0	26,4	107,7	1,44	0,01	0,00	0,00	0,00	17,96	10,64	7,33	0,11	63,49	0,48	0,00	0,00	786	2022	
ЗЕФИР ИЛИ ПАСТИЛА	30	0,2	0,0	23,9	97,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	3,80	1,80	0,42	13,80	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,08	48,80	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,01	573	2021	
ХЛЕБ РУЖАНОИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	574	2021	
Итого за прием пищи:	930	30,5	36	136,7	998,4	36,45	0,49	0,44	0,97	1,05	152,87	445,06	142,43	9,01	1132,45	28,69	0,02	0,22			
Всего за день:		40,6	52,7	213,0	1 497,6	41,02	0,67	0,64	1,08	1,33	306,83	645,52	207,83	14,07	1723,70	42,82	0,02	0,25			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества				Витамины											Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Д, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг			
Итого за весь период	292,4	317,5	1 279,0	9 218,3	304,50	4,41	4,17	6,03	5,84	2 779,80	4 722,94	1 422,05	88,15	13 101,84	372,02	0,13	2,20					
Среднее значение за период	48,7	52,9	213,2	1 536,4	50,75	0,74	0,70	1,01	0,97	463,30	787,16	237,01	14,89	2 183,64	62,00	0,02	0,37					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	586	935

Начальник ОП  Кршлева О.В.
Технолог ОП  Валяева З.В.