

Согласовано "

Директор МОУ Емишевская ОШ

Л.Б.Паутова
2023г.



"Утверждаю"

Индивидуальный предприниматель

sheep

" "



Примерное двухнедельное циклическое меню для летнего оздоровительного лагеря в МОУ Емишевская ОШ

Примерное циклическое меню для летнего оздоровительного лагеря 7-11 лет

Неделя: первая
День: первый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
182-2015	Каша рисовая молочная	200	5,80	7,00	43,00	220,00	0,05	1,10	52,70	0,13	168,50	27,30	125,70	0,40
	Фрукт	100	1,10	0,30	14,00	80,00	0,03	6,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
762-1997	Кофейный напиток	200	2,50	2,80	10,50	121,60	0,00	2,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00
	Сыр порционный	20	7,00	7,00	0,00	80,00	0,20	0,20	48,30	1,00	219,00	198,00	27,00	1,00
	Батон йодированный	20	2,00	0,30	15,00	79,00	0,03	0,00	0,00	0,50	7,00	26,00	10,00	0,30
	Итого:	540,00	18,40	17,40	82,50	580,60	0,31	9,30	101,00	1,63	436,50	281,30	205,70	3,50
Обед														
29-2006	Овощи по сезону	60	0,70	0,00	2,00	14,00	0,03	9,00	0,00	0,00	183,00	10,00	13,00	0,50
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	10,20	5,60	27,30	267,00	0,20	5,80	0,00	0,07	42,70	35,60	88,10	1,30
451-2004	Биточек мясной	90	10,90	8,50	14,40	235,00	0,03	0,00	0,00	0,11	5,40	21,60	67,50	1,80
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	3,20	13,30	34,00	180,00	0,20	0,00	0,00	0,03	4,90	21,10	37,20	1,10
	Сок фруктовый	200,00	0,60	0,10	38,90	141,00	0,02	4,00	0,00	0,20	40,00	24,00	18,00	0,80
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,30	0,20	15,30	60,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60
	Итого:	780,00	26,90	27,70	131,90	897,00	0,68	18,80	0,00	0,41	280,60	112,80	245,00	6,10
	Всего за день:		45,30	45,10	214,40	1477,60	0,99	28,10	101,00	2,04	717,10	394,10	450,70	9,60

Неделя: первая
День: второй

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
259-2015	Жаркое по-домашнему	240	15,04	10,00	30,00	302,00	0,16	9,30	0,00	0,22	153,80	58,20	282,60	5,30	
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	21,00	55,00	0,00	2,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	
29-2006	Овощи по сезону	60	0,70	0,00	2,00	14,00	0,03	9,00	0,00	0,00	183,00	10,00	13,00	0,50	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,20	0,10	65,80	0,00	0,00	0,07	0,00	2,40	0,20	0,00	0,00	
	Батон йодированный	20,0	2,00	0,30	15,00	60,00	0,03	0,00	0,00	0,50	7,00	26,00	10,00	0,30	
	Итого:	530,00	18,10	18,60	68,10	496,80	0,22	20,30	0,07	0,72	354,20	99,40	315,60	7,10	
Обед															
	Фрукт	100	1,10	0,30	14,00	80,00	0,03	6,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80	
147-2004	Суп с макаронными изделиями	250	8,10	10,60	14,20	175,00	0,00	0,80	0,20	0,00	26,40	11,70	38,50	0,70	
498-2004	Шницель куриный	90	12,40	6,40	18,30	164,00	0,09	4,40	0,12	0,11	73,80	34,20	147,60	1,80	
511-2004	Рис отварной	150,00	3,80	10,30	28,90	266,00	0,03	0,00	0,00	0,02	5,30	25,50	77,90	0,50	
702-1997	Компот из чернослива с витамином С	200	0,6	0	16,4	66	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7	
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30,00	1,30	0,20	15,30	60,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60	
	Итого:	820,00	27,30	27,80	107,10	811,00	0,35	11,90	0,32	0,15	226,60	114,40	341,60	5,10	
	Всего за день:		45,40	46,40	175,20	1307,80	0,57	32,20	0,39	0,87	580,80	213,80	657,20	12,20	

Неделя: первая
День: третий

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
366-2004	Запеканка творожная с повидлом	150/50	17,1	19,1	36,1	446	0,5	0,5	21	0,6	383,6	53	429,9	1,3	
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1	
	Фрукт	100	1,1	0,3	28	80	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8	
	Итого:	500	18,5	19,5	79,3	581	0,53	8,5	21	0,6	425,6	83	472,9	3,1	
Обед															
29-2006	Овощи по сезону	60	0,70	0,00	2,00	14,00	0,03	9,00	0,00	0,00	183,00	10,00	13,00	0,50	
124-2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	5,8	12,4	129	0,06	5,8	10	0,05	58,1	23	55,1	0,8	
408-1994	Печень, тушенная в соусе	50/50	17,2	7,7	5,9	312	0,1	26,9	16,8	1,4	93,9	14,8	223,3	4,8	
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,1	13,3	34	163	0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	
631-2004	Компот из черной смородины с вит.С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3	
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6	
	Итого:	790	26,90	27	119,2	820	0,59	57,7	26,8	1,5	408,3	76,5	355,7	8,1	
	Всего за день:		45,40	46,5	198,5	1401	1,12	66,2	47,8	2,1	833,9	159,5	828,6	11,2	

Неделя: первая
День: четвертый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
461/587-2004	Тефтели мясные с томатным соусом 50/60	110	6,7	6,3	16,1	123	0,05	2,6	0,06	0,11	10,5	14	82,2	1
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,2	6,7	25,6	180	0,2	0	0	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6
	Батон йодированный	20	1	0,3	15	69	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	12,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	1,1	0,3	28	80	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
	Итого:	580	14,3	13,7	96,9	507	0,31	10,6	0,06	0,71	74,3	205,8	339,1	7,7
Обед														
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	8	12,4	18,8	207	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1
388-2004	Шницель рыбный	90	13,4	6,5	15,3	182	0,07	0	0,07	0	131,4	10,8	167,4	0,7
520-2004	Картофельное пюре	150	3,3	7,6	34	239	0,1	8,2	0	0,1	37	27,8	86,6	1
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	720	26,1	26,7	114,9	806	0,43	19,9	10,07	0,55	254,5	87,1	349,9	4,1
	Всего за день:		40,4	40,4	211,8	1313	0,74	30,5	10,13	1,26	328,8	292,9	689	11,8

Неделя: первая
День: пятый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
728-2004	Блинчики с начинкой	150	12,4	15,3	44,5			0,1	1,2	39,5	0,08	28,5	23,2	72,3	2
ГОСТ 31981-2013	Йогурт фруктовый	150	3,5	3,1	10,3			0,04	0,8	25	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2			0	2	0	0	8	5	10	1
	Итого:	500	16,2	18,5	70			0,14	4	64,5	0,28	185,3	45,7	195,1	3,15
Обед															
Сб.реп.	Овощи по сезону	60	0,7	0	1,6			0	5	12	0	25,2	7	21	0,75
132-2004	Рассольник ленинградский	250	9,4	8,7	28			0,2	6,3	0,3	0	29,5	23,6	73	0,9
451-2004	Биточек мясной	90	10,9	8,5	14,4			0,03	0	0	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,1	13,3	34			0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,4	0	38,9			0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,3			0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	780	27,8	30,7	132,2			0,63	12	12,3	0,16	152,1	91,3	243,3	5,85
	Всего за день:		44	49,2	202,2			0,77	16	76,8	0,44	337,4	137	438,4	9

Неделя: **вторая**
День: **первый**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	порции	е			энергетическая	мг			а, мг					Fe, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
175-2015	Каша "Дружба" молочная	200	11,3	7,8	39,8	259	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8			
	Фрукт	100	1,1	0,3	13	80	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8			
642-1994	Какао с молоком	200	3,4	3,9	15,8	108	0	2	0	0	8	5	10	1			
	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	55	0	0	0,07	0	2,4	0,2	0	0			
	Батон йодированный	20	2	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3			
	Итого:	530	17,9	19,5	83,7	581	0,16	8,8	49,97	1,03	239,9	90,1	195,5	2,9			
Обед																	
Сб.реп.	Овощи по сезону	60	0,7	0	1,6	14	0	5	12	0	25,2	7	21	0,75			
133-2004	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5	7,2	20,5	257	0,1	12	0	0,08	135	36,7	113,7	1,3			
498-2004	Шницель куриный	90	16	6,4	19,3	243	0,09	4,4	-0,12	0,11	73,8	34,2	147,6	1,8			
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	3,2	13,3	34	180	0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1			
	Сок фруктовый	200	0,6	0,1	38,9	141	0,02	4	0	0,2	40	24	18	0,8			
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6			
	Итого:	780	26,8	27,2	129,6	895	0,61	25,4	12,12	0,42	283,5	123,5	358,7	6,35			
	Всего за день:		44,70	46,70	213,30	1476,00	0,77	34,20	62,09	1,45	523,40	213,60	554,20	9,25			

Неделя: **вторая**
День: **второй**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
461/587-2004	Тефтели мясные с томатным соусом 50/60	110	5,7	6,3	16,1	123	0,05	2,6	0,06	0,11	10,5	14	82,2	1
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,2	6,7	23,6	180	0,2	0	0	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6
	Батон йодированный	20	2	0,3	18	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	Фрукт	100	1,1	0,3	13	80	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1
	Итого:	580	14,3	13,7	85,9	517	0,31	10,6	0,06	0,71	74,3	205,8	339,1	7,7
Обед														
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	10,2	5,6	22,3	267	0,2	5,8	0	0,07	42,7	35,6	88,1	1,3
439-2006	Курица отварная	90	10,7	11,4	7,2	95	0,09	4,5	0,12	0,11	74,1	34,4	148,3	1,8
511-2004	Рис отварной	150	3,8	10,3	38,9	266	0,03	0	0	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	89	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	720	26,1	27,5	115,2	777	0,53	11,3	0,12	0,6	149,7	117	349,5	5
	Всего за день:		40,4	41,2	201,1	1294	0,84	21,9	0,18	1,31	224	322,8	688,6	12,7

Неделя: вторая

День: третий

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кДж	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
733-2004	Оладьи со стуженкой	200	16,1	18,2	40,8	367	0,2	1,1	45,1	0,3	281,1	66,2	296,7	2,1
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	1,1	0,3	23	89	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
	Итого:	500	17,5	18,6	79	511	0,23	9,1	45,1	0,3	323,1	96,2	339,7	3,9
Обед														
Сб.реп.	Овощи по сезону	60	0,7	0	1,6	14	0	5	12	0	25,2	7	21	0,75
133-2004	Суп картофельный с яйцом	250	8,8	6,8	20,5	187	0,2	8,6	0,4	0,25	42,1	30	107,8	1,8
451-2004	Биточек мясной	90	10,9	8,5	14,4	235	0,03	0	0	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,1	13,3	32,2	163	0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,4	0	38,9	142	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	780	27,2	28,8	122,9	801	0,63	9,3	0,4	0,41	139,5	90,7	257,1	6
	Всего за день:		44,7	47,4	201,9	1312	0,86	18,4	45,5	0,71	462,6	186,9	596,8	9,9

Неделя: вторая

День: четвертый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины	Минеральные вещества	
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г				

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углев., г	энергетическая ценность,	В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
388-2004	Шницель рыбный	90	12,9	7,5	15,3	182	0,07	0	0,07	0	131,4	10,8	167,4	0,7
520-2004	Картофельное пюре	150	3,3	8,6	31,5	209	0,1	8,2	0	0,1	37	27,8	86,6	1
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	10,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1
Сб.реп.	Овощи по сезону	60	0,7	0	1,6	14	0	5	12	0	25,2	7	21	0,75
ТУ-2016	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,3	50	0	0	0	0	4,6	6,6	17,4	0,2
	Итого:	520	18,8	16,4	68,9	510	0,17	15,2	12,07	0,1	206,2	57,2	302,4	3,65
Обед														
	Фрукт	100	1,1	0,3	23	89	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
132-2004	Рассольник ленинградский	250	4,4	7,9	28	135	0,2	6,3	0,3	0	29,5	23,6	73	0,9
443-2004	Плов	240	20	18,3	19,2	439	0,1	2,1	0	0,2	22,7	62,9	320,2	4,3
631-2004	Компот из черной смородины с вит.С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	820	27,2	26,7	135,1	865	0,5	24,4	0,3	0,22	120,6	94,1	420,3	6,1
	Всего за день:		46	43,1	204	1375	0,67	39,6	12,37	0,32	326,8	151,3	722,7	9,75

Неделя: вторая

День: пятый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углев., г	энергетическая ценность,	В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
342-2004	Омлет натуральный	150	8,6	9,2	18,7	274	0,1	0,3	46,3	0,1	261,5	21,8	312,3	2,8
	Сыр порционный	30	6	6	0	80	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
ТУ-2016	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,3	50	0	0	0	0	4,6	6,6	17,4	0,2
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	1,1	0,3	23	89	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
	Итого:	500	17,6	15,8	67,2	548	0,33	8,5	94,6	1,1	527,1	256,4	399,7	5,8
Обед														
Сб.реп.	Овощи по сезону	60	0,7	0	1,6	14	0	5	12	0	25,2	7	21	0,75
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	8	8,5	14,8	207	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1
488-2004	Птица тушеная в соусе 60/30	90	12,9	5,2	12,1	188	0,07	6,8	8,1	0,07	20,5	11,7	81	1,3
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	3,2	13,3	35,8	180	0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,4	0	38,9	142	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	10,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	780	26,5	27,2	113,5	791	0,52	18,2	18,1	0,17	171	77,8	223,5	4,7
	Всего за день:		44,1	43	180,7	1339	0,85	26,7	112,7	1,27	698,1	334,2	623,2	10,5
	Итого среднесуточная за две недели		44,0	44,9	200,3	1356,5	0,8	31,4	46,9	1,2	503,3	240,6	624,9	10,6

Примерное двухнедельное циклическое меню для летнего оздоровительного лагеря 12-18 лет.

Неделя: первая
День: первый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
182-2015	Каша рисовая молочная	200	7,8	9,2	41,7	290	0,05	1,1	52,7	0,13	168,5	27,3	125,7	0,4	
	Фрукт	100	1,1	0,3	28	97	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8	
762-1997	Кофейный напиток	200	2,5	2,8	10,5	121,6	0	2	0	0	8	5	10	1	
	Сыр порционный	30	7	7	0	80	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1	
	Батон йодированный	20	2	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3	
	Итого:	550	20,4	19,6	95,2	667,6	0,31	9,3	101	1,63	436,5	281,3	205,7	3,5	
Обед															
29-2006	Овощи по сезону	100	1,6	0,3	19,8	33	0,06	15	0	0	305	20	26	1	
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	9,2	5,6	27,3	290	0,2	5,8	0	0,07	42,7	35,6	88,1	1,3	
451-2004	Биточек мясной	100	12,5	6,2	17	267	0,04	0	0	0,13	6	24	75	2	
516-2004	Макаронные изделия отварные	180	6,1	15	45	236	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	
	Сок фруктовый	200	0,60	0,10	38,90	141,00	0,02	4,00	0,00	0,20	40,00	24,00	18,00	0,80	
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	1	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6	
	Итого:	860	31,3	28,2	163,3	1027	0,82	24,8	0	0,44	404,2	129,4	272,9	7	
	Всего за день:		51,7	47,8	258,5	1694,6	1,13	34,1	101	2,07	840,7	410,7	478,6	10,5	

Неделя: первая
День: второй

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кДж	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	
Завтрак														
259-2015	Жаркое по-домашнему	280	17,9	12,6	26,5	364,2	0,1	10,8	0	0,3	179	67,9	329,7	6,2
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1
29-2006	Овощи по сезону	100	1,6	0,3	19,8	33	0,06	15	0	0	305	20	26	1
	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0	0,07	0	2,4	0,2	0	0
	Батон йодированный	20	2	0,3	20	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	Итого:	610	21,9	21,5	81,6	606	0,19	27,8	0,07	0,8	501,4	119,1	375,7	8,5
Обед														
	Фрукт	100	1,1	0,3	28	97	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
147-2004	Суп с макаронными изделиями	250	8,1	12,6	14,2	175	0	0,8	0,2	0	26,4	11,7	38,5	0,7
498-2004	Шницель куриный	100	12,8	7,2	15,2	185	0,1	6	0,14	0,13	82	38	164	2
511-2004	Рис отварной	180	4,6	7,5	37,6	319	0,3	0	0	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6
702-1997	Компот из чернослива с витамином С	200	0,6	0	16,4	66	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	860	28,5	29,6	126,7	902	0,63	13,5	0,34	0,17	235,9	123,3	373,6	5,4
	Всего за день:		50,4	51,1	208,3	1508	0,82	41,3	0,41	0,97	737,3	242,4	749,3	13,9

Неделя: первая

День: третий

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
366-2004	Запеканка творожная с повидлом	200/50	20,6	20,1	45,2	498	0,6	0,7	28	0,8	511,5	70,7	573,2	1,7	
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1	
	Фрукт	100	1,1	0,3	28	97	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8	
	Итого:	550	22	20,5	88,4	650	0,63	8,7	28	0,8	553,5	100,7	616,2	3,5	
Обед															
62-2006	Овощи по сезону	100	2,2	5	11,6	98	0,06	25	0	0	129	20	26	1	
124-2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	5,8	12,4	129	0,06	5,8	10	0,05	58,1	23	55,1	0,8	
408-1994	Печень, тушенная в соусе 50/50	100	18,7	9,9	6,2	356	0,1	26,9	16,8	1,4	93,9	14,8	223,3	4,8	
516-2004	Макаронные изделия отварные	180	6,1	13	45	236	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	
631-2004	Компот из черной смородины с вит.С	200	0,4	0	48,6	142	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3	
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6	
	Итого:	860	30,9	35,7	139,1	1021	0,72	73,7	26,8	1,51	355,3	90,7	376,1	8,8	
	Всего за день:		52,9	56,2	227,5	1671	1,35	82,4	54,8	2,31	908,8	191,4	992,3	12,3	

Неделя: первая

День: четвертый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
461/587-2004	Тефтели мясные с томатным соусом 70/50	120	7,3	7,6	24,1	134	0,08	4,6	0,1	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8	
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,2	8,4	25,6	216	0,2	0	0	0,12	17,8	163	244,7	5,5	
	Батон йодированный	20	1	0,3	13	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3	
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1	
	Фрукт	100	1,1	0,3	28	97	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8	
	Итого:	620	16,9	16,7	105,9	581	0,34	12,6	0,1	0,82	85,4	243,8	443,9	9,4	
Обед															
62-2006	Овощи по сезону	100	2,2	5	11,6	98	0,06	25	0	0	129	20	26	1	
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	8	12,4	18,8	207	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1	
388-2004	Шницель рыбный	100	15,8	6,2	9,2	202	0,08	0	0,08	0	146	12	186	0,8	
520-2004	Картофельное пюре	180	3,9	8,3	48	266	0,1	11,8	0	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2	
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8	
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6	
	Итого:	860	31,3	33,9	134,4	951	0,5	48,5	10,08	0,57	405,5	113,9	411,8	5,4	
	Всего за день:		48,2	50,6	240,3	1532	0,84	61,1	10,18	1,39	490,9	357,7	855,7	14,8	

Неделя: первая
День: пятый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества					
			г	г	г		мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
728-2004	Блинчики с начинкой	200	16,5	18,2	46,5	440	0,1	1,6	52,7	0,11	38	30,9	96,4	2,7	
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	45	0	2	0	0	8	5	10	1	
ГОСТ 31981-2013	Йогурт фруктовый	150	3,5	3,1	17,3	113	0,04	0,8	25	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15	
	Итого:	550	20,3	21,4	79	598	0,14	4,4	77,7	0,31	194,8	53,4	219,2	3,85	
Обед															
62-2006	Овощи по сезону	100	2,2	5	11,6	98	0,06	25	0	0	129	20	26	1	
132-2004	Рассольник ленинградский	250	9,4	7,7	28	197	0,2	6,3	0,3	0	29,5	23,6	73	0,9	
451-2004	Биточек мясной	100	12,5	5,2	17	261	0,04	0	0	0,13	6	24	75	2	
516-2004	Макаронные изделия отварные	180	6,1	13	45	236	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,4	0	38,9	142	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7	
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6	
	Итого:	860	29,7	27,9	144,2	896	0,74	7	0,3	0,19	128,5	90,9	237,2	5,5	
	Всего за день:		50	49,3	223,2	1494	0,88	11,4	78	0,5	323,3	144,3	456,4	9,35	

Неделя: вторая
День: первый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
175-2015	Каша "Дружба"	200	11,6	9,8	40,5	265	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8
	Фрукт	100	1,1	0,3	13	80	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
642-1994	Какао с молоком	200	4,4	3,9	15,8	118	0	2	0	0	8	5	10	1
	Масло сливочное порционно	20	0,1	8,2	0,1	75	0	0	0,07	0	2,4	0,2	0	0
	Батон йодированный	30	2	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	Итого:	550	19,2	22,5	84,4	617	0,16	8,8	49,97	1,03	239,9	90,1	195,5	2,9
Обед														
62-2006	Овощи по сезону	100	2,2	5	11,6	98	0,06	25	0	0	129	20	26	1
133-2004	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5	7,2	23,3	225	0,1	12	0	0,08	135	36,7	113,7	1,3
498-2004	Шницель куриный	100	16,6	7,2	21,2	270	0,1	6	0,14	0,13	82	38	164	2
516-2004	Макаронные изделия отварные	180	6,1	13	45	236	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
	Сок фруктовый	200	0,6	0,1	38,9	141	0,02	4	0	0,2	40	24	18	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	860	31,8	34,5	155,3	1030	0,78	47	0,14	0,45	396,5	144,5	387,5	7
	Всего за день:		51	57	239,7	1647	0,94	55,8	50,11	1,48	636,4	234,6	583	9,9

Неделя: вторая
День: второй

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
461/587-2004	Тефтели мясные с томатным соусом 70/50	120	7,3	7,6	24,1	134	0,08	4,6	0,1	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8	
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,2	8,4	25,6	216	0,2	0	0	0,12	17,8	163	244,7	5,5	
	Фрукт	100	1,1	0,3	23	89	0,03	6	0	0	34	25	33	0,1	
	Батон йодированный	20	1	0,3	13	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3	
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1	
	Итого:	620	16,9	16,7	100,9	573	0,34	12,6	0,1	0,82	85,4	243,8	443,9	8,7	
Обед															
62-2006	Овощи по сезону	100	2,2	5	11,6	98	0,06	25	0	0	129	20	26	1	
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	9,2	5,6	17,3	215	0,2	5,8	0	0,07	42,7	35,6	88,1	1,3	
439-2006	Курица отварная	100	14,5	9,6	12,4	368	0,1	5	0,13	0,12	82,3	38,2	164,8	2	
511-2004	Рис отварной	180	4,6	11,5	46,7	212	0,3	0	0	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6	
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	89	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8	
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6	
	Итого:	860	29,7	28,7	123,2	944	0,81	11,8	0,13	0,61	159	125,9	381,6	5,3	
	Всего за день:		46,6	45,4	224,1	1517	1,15	24,4	0,23	1,43	244,4	369,7	825,5	14	

Неделя: вторая
День: третий

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кДж	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
733-2004	Оладьи со ступенкой	250	20,1	21,8	51	458	0,3	1,5	48,3	0,4	351,3	82,7	370,8	2,6
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	1,1	0,3	23	89	0,03	6	0	0	34	25	33	0,1
	Итого:	550	21,5	22,2	89,2	602	0,33	9,5	48,3	0,4	393,3	112,7	413,8	3,7
Обед														
62-2006	Овощи по сезону	100	2,2	5	11,6	98	0,06	25	0	0	129	20	26	1
133-2004	Суп картофельный с яйцом	250	7,8	5,8	22,5	187	0,2	8,6	0,4	0,25	42,1	30	107,8	1,8
451-2004	Биточек мясной	100	15,9	8,2	19	271	0,04	0	0	0,13	6	24	75	2
516-2004	Макаронные изделия отварные	180	6,1	13	45	236	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,4	0	38,9	142	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	860	33,7	34	152,3	994	0,8	34,3	0,4	0,44	270,1	117,3	298	7,4
	Всего за день:		55,2	56,2	241,5	1596	1,13	43,8	48,7	0,84	663,4	230	711,8	11,1

Неделя: вторая
День: четвертый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
388-2004	Шницель рыбный	100	15,1	8,3	9,4	202	0,08	0	0,08	0	146	12	186	0,8	
520-2004	Картофельное пюре	180	3,9	10,3	30	234	0,1	11,8	0	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2	
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1	
29-2006	Овощи по сезону	100	1,6	0,3	11,8	33	0,06	15	0	0	305	20	26	1	
ТУ-2016	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,3	50	0	0	0	0	4,6	6,6	17,4	0,2	
	Итого:	600	22,5	19,2	76,7	574	0,24	28,8	0,08	0,12	508	77	343,3	4,2	
Обед															
	Фрукт	100	1,1	0,3	23	89	0,03	6	0	0	34	25	33	0,1	
132-2004	Рассольник ленинградский	250	4,2	7,7	28	139	0,2	6,3	0,3	0	29,5	23,6	73	0,9	
443-2004	Плов	300	24	18,2	29,3	577	0,2	3,2	0	0,3	22,8	63,9	350,5	4,3	
631-2004	Компот из черной смородины с вит.С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3	
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6	
	Итого:	880	31	28,2	145,2	1007	0,63	31,5	0,3	0,32	154,7	120,1	483,6	6,2	
	Всего за день:		53,5	47,4	221,9	1581	0,87	60,3	0,38	0,44	662,7	197,1	826,9	10,4	

Неделя: **вторая**

День: **пятый**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества					
			Белки, г		Жиры, г			Углев., г	В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
			г	г	г	г										
Завтрак																
342-2004	Омлет натуральный	200	11,5	12,3	37,9		368	0,2	0,5	57,8	0,2	326,9	27,2	390,4	3,5	
	Сыр порционный	30	7	7	0		80	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1	
	Батон йодированный	20	2	0,3	15		79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3	
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2		55	0	2	0	0	8	5	10	1	
	Фрукт	100	1,1	0,3	23		89	0,03	6	0	0	34	25	33	0,1	
	Итого:	550	21,9	20	91,1		671	0,46	8,7	106,1	1,7	594,9	281,2	470,4	5,9	
Обед																
29-2006	Овощи по сезону	100	1,6	0,3	11,8		33	0,06	15	0	0	305	20	26	1	
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	8	8,5	18,8		207	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1	
488-2004	Птица тушеная в соусе 70/30	100	13,9	8	13,1		324	0,07	6,8	8,1	0,07	20,5	11,7	81	1,3	
516-2004	Макаронные изделия отварные	200	6,1	13	45		236	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,4	0	38,9		142	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7	
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	2	15,3		60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6	
	Итого:	880	31,3	31,8	142,9		1002	0,68	33,2	18,1	0,18	477	102	256,9	5,9	
	Всего за день:		53,2	51,8	234		1673	1,14	41,9	124,2	1,88	1071,9	383,2	727,3	11,8	

Пронумеровано, прошнуровано

и скреплено печатью

11

Одним листом

листов

Индивидуальный предприниматель

Скеев

