

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ «Фатежская средняя
общеобразовательная школа №1»
Соколова О.Т.
2025г.



Примерное десятидневное меню
для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Солнышко»
на базе МКОУ «Фатежской средней общеобразовательной школы №1»
(7 - 11 лет)

1 день

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Эн.ценн ость (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
Каша жидкая молочная из гречневой крупы Рецептура блюда № 183-2011г.	200	9.01	5.74	45.03	296	0.21	1.64	65.2	1.90	183.58	245.75	99.23	2.87
Омлет с сыром Рецептура блюда № 211-2011г.	100	14.4	15.5	5.04	158.0	0.08	0.26	290.1	0.03	209.2	249.8	17.5	2.20
Компот из смеси сухофруктов Рецептура блюда № 349-2011г.	200	3.31	1.45	160.07	664	0.08	3.63	0.00	0.00	162.4	117.2	87.3	3.49
Батон йодированный	25	2.37	0.30	14.49	77.14	0.03	0.00	0.00	0.39	5.75	21.8	8.25	0.28
Хлеб йодированный	30	1.85	0.36	16.30	75.87	0.03	0.00	0.00	0.30	7.59	34.9	8.25	1.02
Фрукты (яблоко,груша,апельсин, банан,киви)	100	1.53	0.78	21.2	99.5	0.04	9.86	0.45	0.45	8.48	23.2	47.1	0.59
Всего	655	32.47	24.13	262.13	1370.51	0.47	15.39	355.75	3.07	577	692.65	267.63	10.45
обед													
Борщ с капустой и картофелем Рецептура блюда № 82-2011г.	250	7.21	19.68	43.73	415	0.20	42.7	0.00	3.00	198.9	218.4	104.5	4.9
Салат из свежих огурцов Рецептура блюда № 24-2011г.	100	0.00	60.64	30.46	706	0.38	94.37	0.00	6.01	271.84	30.01	165.06	7.63
Рыба тушеная в томате с овощами	100	9.45	4.95	3.80	106	0.05	3.73	5.82	1.35	39.07	162.19	48.53	0.86

Рецептура блюда № 229-2011г.													
Пюре картофельное Рецептура блюда № 312-2011г.	150	20.43	32.01	136.2 6	915	0.93	121. 07	0.00	0.18	246.5	577.3	185.0	6.73
Чай с сахаром Рецептура блюда № 376-2011г.	200	0.07	0.02	15.0	60	0.00	0.03	0.00	0.00	11.1	2.8	1.4	0.28
Хлеб ржаной йодированный	40	2.67	0.48	21.7	101.1	0.04	0.00	0.00	0.40	10.1	46.6	11.0	1.36
всего	840	39.83	117.78	250.95	2303.1	1.6	261. 9	5.82	10.9 4	777.51	1037.3	515.4 9	21.7 6
Итого	1495	72.3	141.9 1	513.0 8	3673.61	2.07	277. 29	361. 57	14.0 1	1354.5 1	1729.9 5	783.1 2	32.2 1

2 день

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Эн.ценн ость (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак													
Каша жидкая молочная из манной крупы Рецептура блюда № 181-2011г.	200	6.11	10.72	32.36	251	0.08	1.17	58.0	0.47	133.77	118.19	20.30	0.47
Какао с молоком Рецептура блюда № 382-2011г.	200	20.39	17.72	87.89	593	0.28	7.94	122	0.10	761.1	622.8	106.7	2.39
Батон йодированный	25	2.37	0.30	14.49	77.14	0.03	0.00	0.00	0.39	5.75	21.8	8.25	0.28
Фрукты(яблоко,груша, <u>апельсин</u> , банан,киви)	100	1.53	0.78	21.2	99.5	0.04	9.86	0.45	0.45	8.48	23.2	47.1	0.59
Всего	525	30.40	29.52	155.9 4	1020.64	0.43	18.9 7	180. 45	1.41	909.1	785.99	182.3 5	3.73
Обед													
Винегрет Рецептура блюда № 68-2011г.	100	17.17	71.34	54.93	930	0.56	99.3	0.00	2.85	484.53	401.52	218.6 7	9.28
Суп картофельный с бобовыми Рецептура блюда № 102-2011г.	250	21.96	21.06	66.14	593	0.91	23.3	0.00	1.00	170.7	352.4	142.3	8.2
Макаронные изделия отварные Рецептура блюда № 202-2011г.	150	37.73	4.46	212.8	1042	0.38	0.00	0.00	1.41	74.61	247.78	57.46	5.68
Гуляш Рецептура блюда № 260-2011г.	80	10.64	28.19	2.89	309	0.28	0.92	0.00	0.00	20.0	128.62	22.39	2.21
Хлеб ржаной йодированный	40	2.67	0.48	21.7	101.1	0.04	0.00	0.00	0.40	10.1	46.6	11.0	1.36
Чай с лимоном Рецептура блюда № 377-2011г.	200	0.13	0.02	15.20	62	0.00	2.83	0.00	0.00	14.2	4.4	2.4	0.36

Зефир в шоколаде	35	1.44	1.44	17.9	76.8	0.04	0.00	26.0	0.56	16.4	34.8	6.00	0.40
Всего	855	91.74	126.99	391.56	3113.9	2.21	126.35	26.0	6.22	790.54	1216.12	460.22	27.49
Итого	1380	122.14	156.49	713.38	4134.54	2.64	145.32	206.45	7.63	1699.64	2002.11	642.57	31.22

3 день

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Эн.ценн ость (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак													
Каша жидкая молочная овсяная Рецептура блюда № 182-2011г.	200	7.82	12.83	34.27	285	0.21	1.17	58.0	0.00	152.76	230.31	60.66	1.71
Запеканка из творога Рецептура блюда №223-2011г.	110	9.90	3.66	20.5	169.3	0.00	0.07	0.27	0.20	93.3	20.1	201.1	0.94
Кисель	200	0.31	0.00	39.4	130.1	0.01	2.40	0.00	0.00	22.4	18.5	7.26	0.19
Батон йодированный	25	2.37	0.30	14.49	77.14	0.03	0.00	0.00	0.39	5.75	21.8	8.25	0.28
Масло сливочное Рецептура блюда № 14-2011г.	10	0.08	7.25	0.13	66	0.00	0.00	40.0	0.00	2.4	3.0	0.00	0.02
Фрукты(яблоко,груша,апельсин, банан,киви)	100	1.53	0.78	21.2	99.5	0.04	9.86	0.45	0.45	8.48	23.2	47.1	0.59
Всего	645	22,01	24,82	129,9 9	827,04	0.29	13.5	98.7 2	1,04	285,09	316,91	324,3 7	3,73
Обед													
Салат витаминный с зеленым горошком Рецептура блюда № 49-2011г.	100	15.71	60.22	87.92	957	0.51	329	0.00	6.80	319.61	338.63	166.3	5.73
Суп картофельный с мясными фрикадельками Рецептура блюда № 104-2011г.	250	8.78	11.12	61.58	424	0.48	44.3	0.00	0.00	118.8	288.9	118.7	4.6
Плов Рецептура блюда № 265-2011г.	150	12.62	28.17	25.89	408	0.39	1.28	0.00	0.81	12.42	174.61	39.64	1.81
Чай с сахаром Рецептура блюда № 376-2011г.	200	0.07	0.02	15.0	60	0.00	0.03	0.00	0.00	11.1	2.8	1.4	0.28
Хлеб ржаной йодированный	40	2.67	0.48	21.7	101.1	0.04	0.00	0.00	0.40	10.1	46.6	11.0	1.36
Зефир в шоколаде	35	1.44	1.44	17.9	76.8	0.04	0.00	26.0	0.56	16.4	34.8	6.00	0.40
Всего	775	41,29	101,45	229,99	2026,9	1.46	374. 61	26.0	8.57	488.43	886,34	343.0 4	14.1 8

Итого	1420	63,30	126,27	359,98	2853,94	1.75	388.11	124.72	9.61	773,52	1203,25	667,41	17,91
--------------	------	-------	--------	--------	---------	------	--------	--------	------	--------	---------	--------	-------

4 день

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Эн.ценн ость (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями Рецептура блюда № 120-2011г	200	21.88	18.98	42.05	600	0.36	3.3	132	0.00	652.0	547.5	547.5	2.6
Запеканка из творога Рецептура блюда №223-2011г.	110	9.90	3.66	20.5	169.3	0.00	0.07	0.27	0.20	93.3	20.1	201.1	0.94
Чай с лимоном Рецептура блюда № 377-2011г.	200	0.13	0.02	15.20	62	0.00	2.83	0.00	0.00	14.2	4.4	2.4	0.36
Фрукты(яблоко,груша,апельсин, банан,киви)	100	1.53	0.78	21.2	99.5	0.04	9.86	0.45	0.45	8.48	23.2	47.1	0.59
Всего	610	33.44	23.44	98.95	930.8	0.40	16.06	132.7 2	0.65	767.9 8	595.2	798.1	4.49
Обед													
Салат из свежих огурцов Рецептура блюда № 377-2011г.	100	0.75	6.01	2.35	66.60	0.03	4.69	0.00	2.01	22.30	39.6	13.2	0.57
Рассольник ленинградский Рецептура блюда № 96-2011г.	250	2.02	5.09	11.9	107.3	0.09	8.37	0.00	2.91	29.1	56.7	24.1	0.92
Котлета с соусом Рецептура блюда № 268-2011г.	100	9.09	9.16	7.96	131.3	0.44	3.12	22.1	1.32	48.7	143.7	26.7	2.06
Пюре картофельное Рецептура блюда № 312-2011г.	150	20.43	32.01	136.2 6	915	0.93	121.0 7	0.00	0.18	246.5	577.3	185.0	6.73
Компот из смеси сухофруктов Рецептура блюда № 349-2011г.	200	3.31	1.45	160.07	664	0.08	3.63	0.00	0.00	162.4	117.2	87.3	3.49
Хлеб ржаной йодированный	40	2.67	0.48	21.7	101.1	0.04	0.00	0.00	0.40	10.1	46.6	11.0	1.36
Пряник	40	3.4	4.52	27.88	165.8	0.04	0.00	26.0	0.56	16.4	34.8	6.00	0.40
Всего	880	41.67	58.72	368.12	2151.1	1.65	140.88	48.1	7.38	535.5	1015. 9	353.3	15.5 3
Итого	1490	75.86	82.16	467.0 7	3081.9	2.05	156.9 4	180.8	8.03	1303. 48	1611. 1	1151. 4	20.0 2

5 день

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Эн.ценн ость (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак													
Каша жидкая молочная из манной крупы Рецептура блюда № 181-2011г.	200	6.11	10.72	32.36	251	0.08	1.17	58.0	0.47	133.77	118.19	20.30	0.47
Чай с лимоном Рецептура блюда № 377-2011г.	200	0.13	0.02	15.20	62	0.00	2.83	0.00	0.00	14.2	4.4	2.4	0.36
Батон йодированный	25	2.37	0.30	14.49	77.14	0.03	0.00	0.00	0.39	5.75	21.8	8.25	0.28
Сыр порциями Рецептура блюда № 15-2011г.	45	5.58	5.32	14.40	157.10	0.07	0.06	63.0	0.39	139.4	96.30	9.45	0.49
Фрукты(яблоко,груша,апельсин, банан,киви)	100	1.53	0.78	21.2	99.5	0.04	9.86	0.45	0.45	8.48	23.2	47.1	0.59
Всего	570	15.72	17.44	97.65	646.74	0.22	13.9 2	121. 45	1.7	301.6	263.89	87.5	2.19
Обед													
Икра кабачковая	100	1.01	4.03	5.39	69.3	0.04	6.51	0.00	2.39	98.4	55.6	17.3	0.69
Борщ с капустой и картофелем Рецептура блюда № 82-2011г.	250	3.80	4	92	16	9	127	0.00	2.43	49.7	54.6	26.1	1.23
Шницель Рецептура блюда № 268-2011г.	100	11.09	15.3	10.3	254.1	0.23	2.69	12.6	0.70	15.9	103.0	21.9	1.31
Каша гречневая рассыпчатая Рецептура блюда № 171-2011г.	180	11.96	7.70	34.8	265.0	0.24	0.00	45.0	0.00	29.7	236.6	158.1	5.32
Кисель	200	0.31	0.00	39.4	130.1	0.01	2.40	0.00	0.00	22.4	18.5	7.26	0.19
Хлеб ржаной йодированный	40	2.67	0.48	21.7	101.1	0.04	0.00	0.00	0.40	10.1	46.6	11.0	1.36
Печенье	40	3.4	4.52	27.88	165.8	0.04	0.00	26.0	0.56	16.4	34.8	6.00	0.40
Всего	910	34.24	36.03	231.47	1001.4	9.6	138. 60	83.6	6.48	242.6	549.1	247.6 6	10.5
Итого	1480	49.96	53.47	329.12	1648.14	9.82	152. 52	205. 05	8.18	544.2	812.99	335.1 6	12.6 9

6 день

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Эн.ценн ость (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак													
Каша жидкая молочная из гречневой крупы Рецептура блюда № 183-2011г.	200	9.01	5.74	45.03	296	0.21	1.64	65.2	1.90	183.58	245.75	99.23	2.87
Чай с сахаром Рецептура блюда № 376-2011г.	200	0.07	0.02	15.0	60	0.00	0.03	0.00	0.00	11.1	2.8	1.4	0.28
Батон йодированный	25	2.37	0.30	14.49	77.14	0.03	0.00	0.00	0.39	5.75	21.8	8.25	0.28
Масло сливочное Рецептура блюда № 14-2011г.	10	0.08	7.25	0.13	66	0.00	0.00	40.0	0.00	2.4	3.0	0.00	0.02
Фрукты(яблоко,груша,апельсин, банан,киви)	100	1.53	0.78	21.2	99.5	0.04	9.86	0.45	0.45	8.48	23.2	47.1	0.59
Всего	535	13.06	14.09	95.85	598.64	0.28	11.53	105.65	2.74	211.31	296.55	155.98	4.04
Обед													
Салат из белокачанной капусты Рецептура блюда № 39-2011г.	100	1.06	6.02	24.8	88.9	0.00	11.7	13.5	6.07	29.3	19.1	46.3	1.21
Суп картофельный с макаронными изделиями Рецептура блюда № 103-2011г.	250	2.69	2.83	17.5	158.3	0.11	8.25	0.00	0.41	29.2	67.6	27.3	1.13
Тефтели Рецептура блюда № 278-2011г.	80	12.3	14.2	10.7	238.4	0.21	1.72	20.2	1.03	24.4	77.1	15.8	5.21
Соус сметанный с томатом Рецептура блюда № 330-2011г.	30	0.52	1.87	2.20	27.8	0.01	0.02	12.7	0.11	10.3	8.55	1.98	0.06
Пюре картофельное Рецептура блюда № 312-2011г.	150	20.43	32.01	136.26	915	0.93	121.07	0.00	0.18	246.5	577.3	185.0	6.73
Компот из смеси сухофруктов Рецептура блюда № 349-2011г.	200	3.31	1.45	160.07	664	0.08	3.63	0.00	0.00	162.4	117.2	87.3	3.49
Хлеб ржаной йодированный	40	2.67	0.48	21.7	101.1	0.04	0.00	0.00	0.40	10.1	46.6	11.0	1.36
Пряник	40	3.4	4.52	27.88	165.8	0.04	0.00	26.0	0.56	16.4	34.8	6.00	0.40
Всего	890	46.38	63.38	401.11	2359.3	1.42	146.39	72.4	8.76	528.6	948.25	380.68	19.59

итого	1425	59.44	77.47	496.96	2957.94	1.7	157.92	178.05	11.5	739.91	1244.8	536.66	23.63
-------	------	-------	-------	--------	---------	-----	--------	--------	------	--------	--------	--------	-------

7 день

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Эн.ценн ость (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
Каша молочная с рисовой крупой Рецептура блюда № 182-2011г.	200	5.26	5.47	15.4	141.0	0.04	0.67	27.0	0.44	130.5	93.0	14.5	0.13
Омлет натуральный Рецептура блюда № 210-2011г.	60	5.39	9.6	1.02	112	0.04	0.1	125.5	0.03	39.86	87.3	8.24	1.02
Компот из смеси сухофруктов Рецептура блюда № 349-2011г.	200	3.31	1.45	160.0 7	664	0.08	3.63	0.00	0.00	162.4	117.2	87.3	3.49
Батон йодированный	25	2.37	0.30	14.49	77.14	0.03	0.00	0.00	0.39	5.75	21.8	8.25	0.28
Хлеб йодированный	30	1.85	0.36	16.30	75.87	0.03	0.00	0.00	0.30	7.59	34.9	8.25	1.02
Фрукты(яблоко,груша,апельсин, банан,киви)	100	1.53	0.78	21.2	99.5	0.04	9.86	0.45	0.45	8.48	23.2	47.1	0.59
Всего	615	19.71	17.96	228.48	1169.51	0.26	14.2 6	152.9 5	1.61	354.5 8	377.4	173. 64	6.53
Обед													
Винегрет Рецептура блюда № 68-2011г.	100	17.17	71.34	54.93	930	0.56	99.3	0.00	2.85	484.5 3	401.52	218. 67	9.28
Суп картофельный с бобовыми Рецептура блюда № 102-2011г.	250	21.96	21.06	66.14	593	0.91	23.3	0.00	1.00	170.7	352.4	142. 3	8.2
Макаронные изделия отварные Рецептура блюда № 202-2011г.	150	37.73	4.46	212.8	1042	0.38	0.00	0.00	1.41	74.61	247.785	57.4 6	5.68
Гуляш Рецептура блюда № 260-2011г.	80	10.64	28.19	2.89	309	0.28	0.92	0.00	0.00	20.0	128.62	22.3 9	2.21
Оладьи с повидлом Рецептура блюда № 401-2011г	50	11.60	11.48	71.29	435	0.23	0.63	49.91	0.00	127.8 3	186.7	49.9 1	2.20
Чай с лимоном Рецептура блюда № 377-2011г.	200	0.13	0.02	15.20	62	0.00	2.83	0.00	0.00	14.2	4.4	2.4	0.36
Хлеб ржаной йодированный	40	2.67	0.48	21.7	101.1	0.04	0.00	0.00	0.40	10.1	46.6	11.0	1.36
Всего	870	101.9	137.03	444.95	3472.1	2.4	126. 98	49.91	5.66	908.2 7	1368.02	504. 13	29.2 9
Итого	1485	121.61	154.99	673.43	4641.61	2.66	141.	202.8	7.27	1262.	1745.42	677.	35.8

						24			85		77	2
--	--	--	--	--	--	----	--	--	----	--	----	---

8 день

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Эн.ценн ость (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак													
Каша «Дружба» с сухофруктами Рецептура блюда № 182-2011г.	200	10.4	11.1	41.3	247.0	0.26	1.20	81.0	2.07	158.6	25.7	86.7	2.75
Кофейный напиток Рецептура блюда № 382-2011г.	200	0.25	0.00	43.6	179.1	0.00	0.00	0.00	0.00	14.2	0.00	5.14	0.4
Батон йодированный	25	2.37	0.30	14.49	77.14	0.03	0.00	0.00	0.39	5.75	21.8	8.25	0.28
Сыр порциями Рецептура блюда № 15-2011г.	45	5.58	5.32	14.40	157.10	0.07	0.06	63.0	0.39	139.4	96.3 0	9.45	0.49
Фрукты(яблоко,груша,апельсин, банан,киви)	100	1.53	0.78	21.2	99.5	0.04	9.86	0.45	0.45	8.48	23.2	47.1	0.59
Всего	570	20.13	17.5	134.99	759.84	0.4	11.1 2	144. 45	3.3	326.4 3	167	156.6 4	62.92
Обед													
Борщ с капустой и картофелем Рецептура блюда № 82-2011г.	250	7.21	19.68	43.73	415	0.20	42.7	0.00	3.00	198.9	218. 4	104.5	4.9
Салат из свежих огурцов и помидоров Рецептура блюда № 24-2011г.	100	0.00	60.64	30.46	706	0.38	94.3 7	0.00	6.01	271.8 4	30.0 1	165.0 6	7.63
Рыба тушеная в томате с овощами Рецептура блюда № 229-2011г.	100	9.45	4.95	3.80	106	0.05	3.73	5.82	1.35	39.07	162. 19	48.53	0.86
Пюре картофельное Рецептура блюда № 312-2011г.	150	20.43	32.01	136.2 6	915	0.93	121. 07	0.00	0.18	246.5	577. 3	185.0	6.73
Чай с сахаром Рецептура блюда № 376-2011г.	200	0.07	0.02	15.0	60	0.00	0.03	0.00	0.00	11.1	2.8	1.4	0.28
Хлеб ржаной йодированный	40	2.67	0.48	21.7	101.1	0.04	0.00	0.00	0.40	10.1	46.6	11.0	1.36
Пряник	40	3.4	4.52	27.88	165.8	0.04	0.00	26.0	0.56	16.4	34.8	6.00	0.40
Всего	880	43.23	122.3	278.83	2468.9	1.64	261. 9	31.8 2	11.5	793.9 1	1072 .1	521.4 9	22.16
Итого	1450	63.36	139.8	413.82	3228.74	2.04	273.	176.	14.8	1120.	1239	741.9	85.08

						02	27		34	.1	9	
--	--	--	--	--	--	----	----	--	----	----	---	--

9 день

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Эн.ценн ость (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак													
Каша жидкая молочная из манной крупы Рецептура блюда № 181-2011г.	200	6.11	10.72	32.36	251	0.08	1.17	58.0	0.47	133.7 7	118. 19	20.30	0.47
Чай с лимоном Рецептура блюда № 377-2011г.	200	0.13	0.02	15.20	62	0.00	2.83	0.00	0.00	14.2	4.4	2.4	0.36
Батон йодированный	25	2.37	0.30	14.49	77.14	0.03	0.00	0.00	0.39	5.75	21.8	8.25	0.28
Сыр порциями Рецептура блюда № 15-2011г.	45	5.58	5.32	14.40	157.10	0.07	0.06	63.0	0.39	139.4	96.3 0	9.45	0.49
Фрукты(яблоко,груша,апельсин, банан,киви)	100	1.53	0.78	21.2	99.5	0.04	9.86	0.45	0.45	8.48	23.2	47.1	0.59
Всего	570	15.72	17.14	133.2 9	646.74	0.22	13.9 2	121. 45	1.7	301.6	263. 89	87.5	2.19
Обед													
Икра кабачковая	100	1.01	4.03	5.39	69.3	0.04	6.51	0.00	2.39	98.4	55.6	17.3	0.69
Борщ с капустой и картофелем Рецептура блюда № 82-2011г.	250	3.80	4	92	16	9	127	0.00	2.43	49.7	54.6	26.1	1.23
Шницель Рецептура блюда № 268-2011г.	100	11.09	15.3	10.3	254.1	0.23	2.69	12.6	0.70	15.9	103. 0	21.9	1.31
Каша гречневая рассыпчатая Рецептура блюда № 171-2011г.	180	11.96	7.70	34.8	265.0	0.24	0.00	45.0	0.00	29.7	236. 6	158.1	5.32
Кисель	200	0.31	0.00	39.4	130.1	0.01	2.40	0.00	0.00	22.4	18.5	7.26	0.19
Хлеб ржаной йодированный	40	2.67	0.48	21.7	101.1	0.04	0.00	0.00	0.40	10.1	46.6	11.0	1.36
Печенье	40	3.4	4.52	27.88	165.8	0.04	0.00	26.0	0.56	16.4	34.8	6.00	0.40
Всего	910	34.24	36.03	231.4 7	1001.4	9.6	138. 6	83.6	6.48	242.6	549. 7	247.6 6	10.05
Итого	1480	49.96	53.17	364.7 6	1648.14	9.82	152. 52	205. 05	8.18	544.2	8135 9	775.4 4	12.69

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Эн.ценн ость (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
Каша жидкая молочная из гречневой крупы Рецептура блюда № 183-2011г.	200	9.01	5.74	45.03	296	0.21	1.64	65.2	1.90	183.58	245.75	99.23	2.87
Чай с сахаром Рецептура блюда № 376-2011г.	200	0.07	0.02	15.0	60	0.00	0.03	0.00	0.00	11.1	2.8	1.4	0.28
Батон йодированный	25	2.37	0.30	14.49	77.14	0.03	0.00	0.00	0.39	5.75	21.8	8.25	0.28
Масло сливочное Рецептура блюда № 14-2011г.	10	0.08	7.25	0.13	66	0.00	0.00	40.0	0.00	2.4	3.0	0.00	0.02
Фрукты(яблоко,груша,апельсин, банан,киви)	100	1.53	0.78	21.2	99.5	0.04	9.86	0.45	0.45	8.48	23.2	47.1	0.59
Всего	535	13.06	14.09	95.85	568.64	0.28	11.53	105.65	2.74	211.31	296.55	155.98	4.04
Обед													
Салат витаминный с зеленым горошком Рецептура блюда № 49-2011г.	100	15.71	60.22	87.92	957	0.51	329	0.00	6.80	319.61	338.63	166.3	5.73
Рассольник ленинградский Рецептура блюда № 96-2011г.	250	2.02	5.09	11.9	107.3	0.09	8.37	0.00	2.91	29.1	56.7	24.1	0.92
Котлета с соусом Рецептура блюда № 268-2011г.	100	9.09	9.16	7.96	131.3	0.44	3.12	22.1	1.32	48.7	143.7	26.7	2.06
Пюре картофельное Рецептура блюда № 312-2011г.	150	20.43	32.01	136.26	915	0.93	121.07	0.00	0.18	246.5	577.3	185.0	6.73
Компот из смеси сухофруктов Рецептура блюда № 349-2011г.	200	3.31	1.45	160.07	664	0.08	3.63	0.00	0.00	162.4	117.2	87.3	3.49
Хлеб ржаной йодированный	40	2.67	0.48	21.7	101.1	0.04	0.00	0.00	0.40	10.1	46.6	11.0	1.36
Пряник	40	3.4	4.52	27.88	165.8	0.04	0.00	26.0	0.56	16.4	34.8	6.00	0.40
Всего	880	56.63	112.61	453.69	3041.5	2.13	465.19	48.1	12.17	832.81	1311.93	506.4	20.69
Итого	1415	69.69	126.7	549.54	3610.14	2.41	476.72	153.75	14.91	1044.12	1608.48	662.38	24.73

Ведомость контроля за рационом питания

Режим питания: двухразовое

Возрастная категория: 7-11 лет

п/п	Наименование группы пищевой продукции	Среднесуточная норма в день г	Норма в день при двухразовом питании (завтрак,обед 55%)г	Количество пищевой продукции по дням в граммах на одного человека										В среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в % (+/-)
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Хлеб йодированный	80	40	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	600	-25%
2	Батон йодированный	150	75	130.3	134.8	137	120	131.4	120	147.8	120	120	133	1294.3	-14%
3	Мука пшеничная	15	8	15.2		2	2.2	1		4.5	2.8			27.7	-82%
4	Крупы,бобовые	45	23	40.5	57.2	71	81.4	96.75	40	140.74	16	45	99.1	687.69	53%
5	Макароны /вермишель	15	8		37				10		68			115	-23%
6	Картофель	187	94	165.2	86	113	175.9	33	165	66.8	40	33.3	165.2	1043.4	3%
7	Овощи свежие	280	164	80	175.5	260.6	168	180	320	80	110	195	251	1820.1	-35%
8	Фрукты свежие	185	93	100	108	100	108	108	100	108	108	108	108	156	-23%
9	Сухофрукты	15	8	20		20	25		15	20	20			120	-20%
10	Витаминизированные напитки	200	100		200		200		200		200		200	1000	0.2%
11	Мясо птицы	35	18		92	100	59			59	92		59	461	32%

[illegible]