



СОГЛАСОВАНО
Начальник ЛТОДП «Новое время»
С.Ф. И.О.
«__» ____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.П. Козлов В.И.
В.И. Козлов
«__» ____ 2023 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(15-ти дневное)

лагеря труда и отдыха с дневным пребыванием «Новое время» на базе МБОУ СОШ № 8 имени А.Н. Докучая
пос. Бичевого муниципального образования Ленинградский район
для детей возрастной категории: 12-18 лет
(летний период)

возрастная категория: 12 лет и старше

неделя первая

день 1

сезон: лето

понедельник

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 1								
день 1								
завтрак	КАША „ДРУЖБА„	200	5,07	6,44	26,93	185,95	229	2021
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	6,00	0,00	72,80	75	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	180	4,56	5,28	19,8	140,4	ПР.ПР-ПО	ПР-ПР-ВО
	ИТОГО ЗАВТРАК:	675	22,87	21,07	94,05	652,85		

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 1								
день 1								
обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,85	4,43	6,95	75,00	95	2021
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,00	6,10	3,50	73,00	18	2021
	РЫБА. ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	180	11,16	6,60	6,90	193,50	300	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,86	7,20	10,44	126,00	377	2021
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	45	3,36	4,41	33,48	186,75	582	2021
	ИТОГО ОБЕД:	1040	29,83	29,87	120,11	929,35		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1715	52,70	50,94	214,16	1582,20		

возрастная категория: 12 лет и старше

неделя первая

день 2

сезон: лето

вторник

прием пищи неделя 1	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 2	ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА	200	15,50	8,95	41,65	305,59	290	2021
завтрак	СОУС ВИШНЕВЫЙ, ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ ИЛИ МАЛИНОВЫЙ	20	0,08	0,02	12,20	49,34	440	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	79	2021
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,50	0,00	54,6	75	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	575	22,11	21,67	85,11	619,43		2021
			0,00					

прием пищи неделя 1	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 2	СОЛЯНКА СБОРНАЯ РЫБНАЯ	250	7,20	4,35	1,75	78,75	138,75	2021
обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ, ОВОЩЕЙ И ЯБЛОК	100	1,00	6,00	5,00	78,00	6	2021
	АЗУ	120	8,72	18,54	7,32	404,04	325	2021
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,87	4,10	28,64	170,86	223	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573	2021
	ИТОГО ОБЕД:	940	29,39	34,09	103,45	1015,05		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1515	51,50	55,76	188,56	1634,48		

возрастная категория: 12 лет и старше
неделя первая
день 3
сезон: лето
среда

прием пищи неделя 1	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 3	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,28	7,26	34,85	233,76	235	2021
завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	10,56	19,78	4,31	320,00	268	2021
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	670	24,28	28,01	91,07	795,16		
прием пищи неделя 1	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 3	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,88	4,88	14,25	112,00	128/534	2021
обед	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	11,4	13,28	2,66	175,71	367	2021
	КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,39	4,96	24,36	163,44	213	2021
	КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК	200	0,20	0,10	13,50	56,00	489	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	180	4,56	5,28	19,80	140,40	ПР.ПР-ПО	ПР-ПР-ВО
	ИТОГО ОБЕД:	1220	32,23	30,3	134,81	934,95		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1890	56,51	58,31	225,88	1730,11		

возрастная категория: 12 лет и старше
неделя первая

день 4

сезон: лето

четверг

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 1								
день 4								
завтрак	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СУХОФРУКТАМИ	80	0,96	4,88	12,96	100	24	2021
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ И МЯСА	250	13,75	17,00	17,00	289,00	322	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,30	78,00	496	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	700	21,22	23,32	89,77	666,40		
прием пищи								
неделя 1								
день 4								
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	6,30	3,58	14,60	115,75	113	2021
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,00	6,20	3,60	74,00	17	2021
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	40	2,98	0,32	18,3	87,96	143	2021
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	8,35	1,97	5,75	88,28	299	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,86	7,20	10,44	126,00	377	2021
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573	2021
	ЙОГУРТ В ИНДУПАКОВКЕ	180	4,56	5,28	19,80	140,40	ПР.ПР-ПО	ПР-ПР-ВО
	ИТОГО ОБЕД:	1160	36,05	25,75	133,33	917,79		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1860	57,27	49,07	223,10	1584,19		

возрастная категория: 12 лет и старше
неделя первая
день 5
сезон: лето

прием пищи неделя 1 день 5 завтрак	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА И КАРТОФЕЛЯ	200	13,85	6,93	28,13	290,67	287	2021
	СМЕТАНА	20	0,48	3,00	0,65	31,50	433	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	79	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	595	21,45	19,58	79,92	641,37		
прием пищи неделя 1 день 5 обед	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
	СУП-ХАРЧО	250	5,45	9,40	12,20	165,25	109	2021
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	148	2021
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8,78	12,40	4,00	173,00	333	2021
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	6,10	7,70	37,50	244,00	205	2021
	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,20	0,10	10,70	44,00	491	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ИТОГО ОБЕД:	1020	28,63	31,1	116,74	880,65		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1615	50,08	50,68	196,66	1522,02		

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					Пищевые вещества		Энергетическая ценность
	Вес блюда	Пищевые вещества			Углеводы		
		Белки	Жиры	Углеводы			
Итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	643,0	22,4	22,7	88,0	675,0		
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720		
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		18	18,4	76,6	544		
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		22,5	23	95,75	680		
выход норм в % соотношении за 5 дней		24,87	24,71	22,97	24,82		
ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					Пищевые вещества		Энергетическая ценность
	Вес блюда	Пищевые вещества			Углеводы		
		Белки	Жиры	Углеводы			
Итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	1076	31,23	30,22	121,69	935,56		
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720		
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9	816		
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05	952		
выход норм в % соотношении за 5 дней		34,70	32,85	31,77	34,40		
ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					Пищевые вещества		Энергетическая ценность
	Вес блюда	Пищевые вещества			Углеводы		
		Белки	Жиры	Углеводы			
Итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	1719,0	53,6	53,0	209,7	1610,6		
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720		
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		45	46	191,5	1360		
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54	55,2	229,8	1632		
выход норм в % соотношении за 5 дней		59,57	57,56	54,74	59,21		

возрастная категория: 18 лет и старше
 период: вторая
 день: 6
 сезон: лето
 подразделение:

прием пищи неделя 2 день 6 завтрак	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,70	7,10	24,63	200,25	139	2021
	Сыр (порциями)	10	2,30	3,00	0,00	36,40	75	2021
	Фрукты свежие (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	94,00	462	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,61	16,05	82,40	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ЙОГУРТ В ИНДУПАКОВКЕ	180	4,56	5,28	19,8	140,4	НР-НР-НО	НР-НР-НО
	ИТОГО ЗАВТРАК:	810	22,74	19,53	98,84	667,65		

прием пищи неделя 2 день 6 обед	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
	СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	2,50	5,18	14,90	118,75	125	2021
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ, ОВОЩЕЙ И ЯБЛОК	100	1,00	6,00	5,00	78,00	6	2021
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	230	19,03	19,2	18,29	366,85	376	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495	2021
	Фрукты свежие (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573	2021
	ИТОГО ОБЕД:	970	30,53	31,88	108,73	891,00		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1780	53,27	51,41	207,57	1558,65		

наименование блюда
наименование рецептур
наименование рецептур
наименование рецептур
наименование рецептур

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 2	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ (180/20)	200	19,27	13,80	27,60	354,00	289	2021
день 7	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	79	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,04	61,80	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	570	24,63	22,25	73,63	634,10		
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
неделя 2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (МЯСНЫМИ)	250	7,70	5,82	7,50			
день 7	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,00	6,10	3,50	152,00	123	2021
обед	ПЛОВ (СВИНИНА)	200	14,6	25,43	38,96	73,00	18	2021
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	544,00	265	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	86,00	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,80	0,40	24,60	82,40	574	2021
	ИТОГО ОБЕД:	840	31,30	38,55	110,80	117,00	573	2021
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1410	55,93	60,80	184,43	1054,40		
						1688,50		

возрастной категории: 3-8 лет и старше
 неделя: вторая
 день: 8
 сезон: лето

прием пищи неделя 2 день 8 завтрак	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	5,38	7,28	13,55	141,25	141	2021
	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	200	11,00	16,00	6,40	258,67	269	2021
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,66	0,28	17,22	81,90	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	815	22,84	24,61	79,2	673,62		
прием пищи неделя 2 день 8 обед	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,50	4,50	3,80	61,75	104	2021
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЯБЛОКАМИ	100	1,00	6,00	11,00	102,00	28	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	13,80	1,80	6,24	100,80	308	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,62	3,67	2,37	44,85	420	2021
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	3,80	4,04	24,78	150,64	227	2021
	ЙОГУРТ В ИНДУПАКОВКЕ	180	4,56	5,28	19,8	140,4	ПР.ПР-ПО	ПР-ПР-ВО
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,30	78,00	496	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	ИТОГО ОБЕД:	1160	32,19	26,48	122,01	854,44		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1975	55,03	51,09	201,21	1528,06		

возрастная категория: 18 лет и старше

период вторая

день 9

сезон: лето

часть:

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 2								
день 9								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	80	0,80	4,96	2,88	59,20	17	2021
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	220	8,71	2,68	16,37	161,92	313	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	79	2021
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	3,00	0,00	36,40	75	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	180	4,56	5,28	19,8	140,4	ПР-ПР-ПО	ПР-ПР-ВО
	ИТОГО ЗАВТРАК:	760	22,73	25,16	77,47	660,02		
прием пищи								
неделя 2								
день 9								
обед	УКА С КРУПНОЙ	250	4,9	2,3	10,05	90,25	121	2021
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СУХОФРУКТАМИ	100	1,20	6,10	16,20	125,00	24	2021
	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	12,00	10,00	5,00	219,00	321	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,86	7,20	10,44	126,00	377	2021
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,10	0,10	10,90	45,00	492	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	45	3,36	4,41	33,48	186,75	582	2021
	ИТОГО ОБЕД:	1050	32,66	31,36	129,59	1001,70		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1810	55,39	56,52	207,06	1661,72		

возрастная категория: 13 лет и старше
неделя вторая
день 10
сезон: лето
пятница

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
неделя 2			белки	жиры	углеводы			
день 10	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,03	6,36	31,40	202,93	236	2021
завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	3,00	0,00	36,40	75	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,62	0,065	33,05	79	2021
	ЙОГУРТ В ИНДУПАКОВКЕ	180	4,56	5,28	19,8	140,4	ПР.ПР-ПО	ПР-ПР-ВО
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	660	18,81	21,53	93,665	643,08		

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
неделя 2			белки	жиры	углеводы			
день 10	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,90	4,15	12,20	97,75	129	2021
обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,20	5,10	5,50	73,00	2	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	15,55	17,83	10,71	284,29	372	2021
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	4,12	3,68	40,72	212,57	211	2021
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,8	0,525	14,03	72,1	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	ИТОГО ОБЕД:	905	30,61	31,81	123,04	919,31		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1565	49,42	53,34	216,71	1562,39		

ИТОГО ЗАВТРАК 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	723	22,4	22,6	84,6	655,7	
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720	
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		18	18,4	76,6	544	
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		22,5	23	95,75	680	
выход норм в % соотношении за 5 дней		24,83	24,58	22,08	24,11	
ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	985	31,46	32,02	118,83	944,17	
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720	
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9	816	
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05	952	
выход норм в % соотношении за 5 дней		34,95	34,80	31,03	34,71	
ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого завтраки за 5 дней(вторая неделя) в среднем фактически:	1708,0	53,8	54,6	203,4	1599,9	
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720	
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		45	46	191,5	1360	
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54	55,2	229,8	1632	
выход норм в % соотношении за 5 дней		59,79	59,38	53,11	58,82	

возрастная категория: 13 лет и старше

период приема

день 11

сезон: лето

период: 11 дней

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 3								
день 11	КАША „ДРУЖБА,,	200	5,07	6,44	26,93	185,95	229	2021
завтрак	ВАТРУШКА С ФРУКТОВЫМ ФАРШЕМ (ЯБЛОКО)	60	6,10	4,40	30,40	186,30	531/564	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	180	4,56	5,28	19,8	140,4	ПР.ПР-ПО	ПР-ПР-ВО
	ИТОГО ЗАВТРАК:	695	20,21	16,84	111,22	672,35		
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 3								
день 11	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,00	4,53	6,33	74,00	116	2021
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,80	6,00	2,60	68,00	15	2021
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	19,58	15,73	28,38	337,70	328	2021
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573	2021
	ИТОГО ОБЕД:	965	31,14	27,87	110,87	822,20		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1660	51,35	44,71	222,09	1494,55		

исследования в течение 14 лет и старше

даты приема

даты 14

даты 14

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 3		80	0,56	0,08	1,52	8,80	148	2021
день 12	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	110	11,00	10,45	13,20	223,30	341	2021
завтрак	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	180	4,86	7,20	10,44	126,00	377	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,30	2,90	13,80	94,00	462	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	635	24,80	21,40	67,76	594,40		
	ИТОГО ЗАВТРАК:							
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 3		250	1,85	4,43	6,95	75,00	95	2013
день 12	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	100	1,00	0,16	3,66	23,34	106	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	200	14,60	37,56	34,52	544,00	265	2021
	ПЛОВ (СВИНИНА)	200	0,20	0,10	13,50	56,00	489	2021
обед	КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	940	25,05	43,65	109,07	941,74		
	ИТОГО ОБЕД:	1575	49,85	65,05	176,83	1536,14		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ							

возрастная категория: 13 лет и старше

неделя третья

день 13

сезон: лето

среда

прием пищи неделя 3 день 13 завтрак	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	200	11,65	8,95	41,65	270,59	290	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	79	2021
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,50	0,00	54,60	75	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	585	21,86	23,09	89,87	631,29		
прием пищи неделя 3 день 13 обед	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	2,38	3,75	14,88	102,50	115/144	2021
	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	120	13,80	12,36	6,48	192,00	371	2021
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,72	5,83	16,97	135,18	321	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573	2021
	ИТОГО ОБЕД:	860	29,06	23,27	108,00	757,08		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1445	50,92	46,36	197,87	1388,37		

возрастная категория: 12 лет и старше

неделя третья

день 14

сезон: лето

четверг

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 3								
день 14		80	1,52	7,12	6,16	94,40	150	2021
завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленного производства)	200	10,56	14,78	4,31	320,00	268	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	4,56	5,28	19,8	140,4	ПР.ПР-ПО	ПР-ПР-ВО
	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501	2021
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	30	2,40	0,46	12,04	61,80	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	720	22,32	28,08	77,27	772,80		
	ИТОГО ЗАВТРАК:							
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 3								
день 14		300	8,79	2,76	9,99	99,90	120	2021
	УХА РЫБАЦКАЯ	100	0,70	0,10	1,90	11,00	148	2021
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	110	15,26	9,24	6,6	184,8	364	2021
	КОТЛЕТЫ МЯСО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ	180	6,10	7,70	37,50	244,00	205	2021
обед	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с овощами	200	0,67	0,27	18,30	78,00	496	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	45	3,60	0,68	18,05	92,70	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	120	0,48	0,48	11,76	52,80	82	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) *	1095	38,64	21,55	123,78	856,80		
	ИТОГО ОБЕД:	1815	60,96	49,63	201,05	1629,60		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ							

возрастная категория: 12 лет и старше
неделя третья

день 15

сезон: лето

пятница

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 3		250	11,35	13,38	68,63	406,00	522/566	2021
день 15	ВАРЕНИКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	20	0,48	3,00	0,65	31,5	433	2021
завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,50	0,00	54,60	75	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	94,00	462	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,04	61,80	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	545	23,26	24,48	109,88	718,10		
прием пищи			пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
неделя 3			белки	жиры	углеводы			
день 15	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,88	4,88	14,25	112,00	128/534	2021
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,45	6,00	8,40	94,00	1	2021
обед	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	300	18,64	12,84	23,52	292,8	311	2021
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	45	3,36	4,41	33,48	186,75	582	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,80	0,53	14,04	72,10	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,3	573	2021
	ИТОГО ОБЕД:	975	33,55	29,22	136,03	948,95		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1520	56,81	53,70	245,91	1667,05		

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ТРЕТЬЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)							
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы			
итого завтраки за 5 дней (третья неделя) в среднем фактически:	636,0	22,49	22,78	91,20	677,79		
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720		
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		18	18,4	76,6	544		
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		22,5	23	95,75	680		
выход норм в % соотношении за 5 дней		24,99	24,76	23,81	24,92		
ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ТРЕТЬЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)							
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы			
итого завтраки за 5 дней(третья неделя) в среднем фактически:	967	31,49	29,11	117,55	865,35		
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720		
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9	816		
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05	952		
выход норм в % соотношении за 5 дней		34,99	31,64	30,69	31,81		
ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ТРЕТЬЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)							
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы			
итого завтраки за 5 дней (третья неделя) в среднем фактически:	1603,0	54,0	51,9	208,8	1543,1		
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720		
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		45	46	191,5	1360		
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54	55,2	229,8	1632		
выход норм в % соотношении за 5 дней		59,98	56,40	54,50	56,73		

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ	12 ЛЕТ И	суммарный вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
СТАРШЕ						
1 ДЕНЬ		1715,00	52,70	50,94	214,16	1582,20
2 ДЕНЬ		1515	51,5	55,76	188,564	1634,48
3 ДЕНЬ		1890	56,51	58,31	225,88	1730,11
4 ДЕНЬ		1860	57,27	49,07	223,1	1584,19
5 ДЕНЬ		1615	50	51	197	1522
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:		1719,00	53,61	52,95	209,67	1610,60
6 ДЕНЬ		1780	53,27	51,41	207,57	1558,65
7 ДЕНЬ		1410	56	61	184	1689
8 ДЕНЬ		1975	55	51	201	1528
9 ДЕНЬ		1810	55	57	207	1662
10 ДЕНЬ		1565	49	53	217	1562
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:		1708,00	53,81	54,63	203,40	1599,86
11 ДЕНЬ		1660,00	51,35	44,71	222,09	1494,55
12 ДЕНЬ		1575,00	49,85	65,05	176,83	1536,14
13 ДЕНЬ		1445,00	50,92	46,36	197,87	1388,37
14 ДЕНЬ		1815,00	60,96	49,63	201,05	1629,60
15 ДЕНЬ		1520,00	56,81	53,70	245,91	1667,05
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ТРЕТЬИ 5 ДНЕЙ		1603,00	53,98	51,89	208,75	1543,14
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 15 ДНЕЙ		1676,67	53,80	53,16	207,27	1584,54
в среднем % от суточной нормы за 15 дней			59,78	57,78	54,12	58,25
норма по СанПин 50%			45	46	191,5	1360
норма по СанПин 60%			54,00	55,20	229,80	1632,00
норма по СанПин 100%			90	92	383	2720

