



УТВЕРЖДАЮ
И.И. Козлов В.И.
В.И. Козлов
« » » 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Начальник ППДП «Непоседы»
Ф.И.О. *Федина*
« » » 2023г.

ОСНОВНОЕ (Организованное) Меню (15-ти дневное)

профильного лагеря с дневным пребыванием «Непоседы» 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

понеделник

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 1								
день 1	КАША „ДРУЖБА„	200	5,07	6,44	26,93	185,95	229	2021
завтрак	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 ИНДУПАКОВКЕ	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	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,85	4,43	6,95	75,00	95	2021
обед	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 день 2 завтрак	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
	ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА	200	15,50	8,95	41,65	305,59	290	2021
	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

прием пищи неделя 1 день 2 обед	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
	СОЛЯНКА СБОРНАЯ РЫБНАЯ	250	7,20	4,35	1,75	78,75	138,75	2021
	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 ВЯЗАЯ	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	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 1								
день 3								
завтрак	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,28	7,26	34,85	233,76	235	2021
	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	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 1								
день 3								
обед	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,88	4,88	14,25	112,00	128/534	2021
	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 ГРЕЧНЕВАЯ 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 ИНДУПАКОВКЕ	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	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
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 ИНД-УПАКОВКЕ	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	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 1		200	13,85	6,93	28,13	290,67	287	2021
День 5	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА И КАРТОФЕЛЯ	20	0,48	3,00	0,65	31,50	433	2021
завтрак	СМЕТАНА	10	0,08	7,25	0,13	66,10	79	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*							
	ИТОГО ЗАВТРАК:	595	21,45	19,58	79,92	641,37		
прием пищи								
неделя 1								
День 5	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)							Энергетическая ценность
	Вес блюда	Пищевые вещества			Углеводы		
		Белки	Жиры				
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	

возрастная категория: 12 лет и старше
неделя вторая
день 6

сезон: лето

понеделник

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 2								
день 6	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,70	7,10	24,63	200,25	139	2021
завтрак	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 инд.упаковке	180	4,56	5,28	19,8	140,4	ПР-ПР-ПО	ПР-ПР-ВО
	ИТОГО ЗАВТРАК:	810	22,74	19,53	98,84	667,65		

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 2								
день 6	СУП С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	250	2,50	5,18	14,90	118,75	125	2021
обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ, 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		

возрастная категория: 18 лет и старше
неделя вторая
день 7
сезон: лето

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 2								
день 7								
завтрак								
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ (180/20)	200	19,27	13,80	27,60	354,00	289	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	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
			белки	жиры	углеводы			
неделя 2								
день 7								
обед								
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (МЯСНЫМИ)	250	7,70	5,82	7,50	152,00	123	2021
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,00	6,10	3,50	73,00	18	2021
	ПЛОВ (СВИНИНА)	200	14,6	25,43	38,96	544,00	265	2011
	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
	ИТОГО ОБЕД:	840	31,30	38,55	110,80	1054,40		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1410	55,93	60,80	184,43	1688,50		

возрастная категория: 12 лет и старше

неделя вторая

день 8

сезон: лето

среда

прием пищи неделя 2 день 8	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	5,38	7,28	13,55	141,25	141	2021
	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ 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	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 СВЕКЛЫ 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 ИНД.УПАКОВКЕ	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
неделя вторая
день 9
сезон: лето

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
прием пищи неделя 2								
день 9	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	80	0,80	4,96	2,88	59,20	17	2021
завтрак	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	УХА С КРУПОЙ	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
обед	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: 12 лет и старше
неделя вторая
день 10
сезон: лето

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 2		200	4,03	6,36	31,40	202,93	236	2021
день 10	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	10	2,30	3,00	0,00	36,40	75	2021
завтрак	Сыр (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	33,05	79	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	180	4,56	5,28	19,8	140,4	ПР.ПР-ПО	ПР-ПР-ВО
	ЙОГУРТ В ИНДУПАКОВКЕ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 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	660	18,81	21,53	93,665	643,08		
	ИТОГО ЗАВТРАК:							
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 2		250	2,90	4,15	12,20	97,75	129	2021
день 10	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	100	1,20	5,10	5,50	73,00	2	2021
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	15,55	17,83	10,71	284,29	372	2021
обед	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	180	4,12	3,68	40,72	212,57	211	2021
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501	2021
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	35	2,8	0,525	14,03	72,1	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	905	30,61	31,81	123,04	919,31		
	ИТОГО ОБЕД:	1565	49,42	53,34	216,71	1562,39		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ							

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:	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: 12 лет и старше

неделя третья

день 11

сезон: лето

понеделник

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

возрастная категория: 12 лет и старше
неделя третья
день 12

сезон: лето

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

возрастная категория: 12 лет и старше

неделя третья

день 13

сезон: лето

среда

прием пищи неделя 3	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 13	ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА	200	11,65	8,95	41,65	270,59	290	2021
завтрак	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	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
день 13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	2,38	3,75	14,88	102,50	115/144	2021
обед	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

сезон: лето		наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
четверг	прием пищи			белки	жиры	углеводы			
	неделя 3		80	1,52	7,12	6,16	94,40	150	2021
	день 14								
	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							
		ИТОГО ЗАВТРАК:	720	22,32	28,08	71,27	772,80		
		наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
	прием пищи			белки	жиры	углеводы			
	неделя 3		300	8,79	2,76	9,99	99,90	120	2021
	день 14		100	0,70	0,10	1,90	11,00	148	2021
		УКА РЫБАЦКАЯ						364	2021
		ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	110	15,26	9,24	6,6	184,8		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

прием пищи неделя 3 день 15 завтрак	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
	ВАРЕНИКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	250	11,35	13,38	68,63	406,00	522/566	2021
	СМЕТАНА	20	0,48	3,00	0,65	31,5	433	2021
	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 неделя 3 день 15 обед	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
	СУП-ПАПША 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
	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)						
итого завтраки за 5 дней (третья неделя) в среднем фактически: СанПин 100% суточной нормы: норма по СанПин 20% от суточной нормы: норма по СанПин 25% от суточной нормы: выход норм в % соотношении за 5 дней	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
		22,49	22,78	91,20		
		90	92	383		
		18	18,4	76,6		
		22,5	23	95,75	680	
		24,99	24,76	23,81	24,92	
ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ТРЕТЬЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						
итого завтраки за 5 дней(третья неделя) в среднем фактически: СанПин 100% суточной нормы: норма по СанПин 30 % от суточной нормы: норма по СанПин 35 % от суточной нормы: выход норм в % соотношении за 5 дней	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
		31,49	29,11	117,55		
		90	92	383		
		27	27,6	114,9		
		31,5	32,2	134,05	952	
		34,99	31,64	30,69	31,81	
ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ТРЕТЬЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						
итого завтраки за 5 дней (третья неделя) в среднем фактически: СанПин 100% суточной нормы: норма по СанПин 50% от суточной нормы: норма по СанПин 60% от суточной нормы: выход норм в % соотношении за 5 дней	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
		54,0	51,9	208,8		
		90	92	383		
		45	46	191,5		
		54	55,2	229,8	1632	
		59,98	56,40	54,50	56,73	

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ				12 ЛЕТ И		суммарный вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
СТАРШЕ							Белки	Жиры	Углеводы	
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



Прошито и скреплено

печатью

В.И. Козлов