****

**Примерное десятидневное меню**

**для летних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей**

**на базе общеобразовательных организаций Фатежского района**

**(12 лет и старше)**

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход гр. | Пищевые вещества | | | Эн.ценность (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. | 250 | 9.01 | 5.74 | 45.03 | 296 | 0.21 | 1.64 | 65.2 | 1.90 | 183.58 | | 245.75 | | 99.23 | | 2.87 |
| Омлет натуральный  Рецептура блюда № 210-2011г. | 100 | 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 | 160.07 | 664 | 0.08 | 3.63 | 0.00 | 0.00 | 162.4 | | 117.2 | | 87.3 | | 3.49 |
| Батон йодированный | 50 | 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 | 50 | 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) | 75 | 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** | 725 | 23.46 | 18.23 | 258.11 | 1324.51 | 0.43 | 15.23 | 191.15 | 2.77 | 407.66 | | 530.15 | | 258.37 | | 9.27 |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем  Рецептура блюда № 82-2011г. | 300 | 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 | 94.37 | 0.00 | 6.01 | 271.84 | | 30.01 | | 165.06 | | 7.63 |
| Рыба тушеная в томате с овощами  Рецептура блюда № 229-2011г. | 120 | 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. | 200 | 20.43 | 32.01 | 136.26 | 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 | 60 | 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** | 980 | 39.83 | 117.78 | 250.95 | 2303.1 | 1.6 | 261.9 | 5.82 | 10.94 | 777.51 | | 1037.3 | | 515.49 | | 21.76 |
| **Итого** | 1705 | 63.29 | 136.01 | 509.06 | 3627.61 | 2.03 | 277.13 | 196.97 | 13.71 | 1184.81 | | 1567.45 | | 773.86 | | 31.03 |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход гр. | Пищевые вещества | | | Эн.ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества,мг | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | | Mg | Fe |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная из манной крупы  Рецептура блюда № 181-2011г. | 250 | 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 | 50 | 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,апельсин,  банан,киви) | 75 | 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** | 575 | 30.40 | 29.52 | 155.94 | 1020.64 | 0.43 | 18.97 | 180.45 | 1.41 | 909.1 | | 785.99 | 182.35 | 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 | 218.67 | 9.28 |
| Суп картофельный с бобовыми  Рецептура блюда № 102-2011г. | 300 | 21.96 | 21.06 | 66.14 | 593 | 0.91 | 23.3 | 0.00 | 1.00 | 170.7 | | 352.4 | 142.3 | 8.2 |
| Макароные изделия отварные  Рецептура блюда № 202-2011г. | 200 | 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. | 100 | 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 | 60 | 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 |
| Изделие кондитерское | 20 | 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** | 980 | 93.7 | 130.07 | 401.54 | 3202.9 | 2.21 | 126.35 | 26.0 | 6.22 | 790.54 | | 1216.12 | 460.22 | 27.49 |
| **Итого** | 1455 | 124.1 | 159.59 | 557.44 | 4223.54 | 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.ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества,мг | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная овсяная  Рецептура блюда № 182-2011г. | 250 | 7.82 | 12.83 | 34.27 | 285 | 0.21 | 1.17 | 58.0 | 0.00 | 152.76 | 230.31 | 60.66 | 1.71 |
| 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 | 50 | 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) | 75 | 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** | 585 | 12.11 | 21.16 | 109.49 | 657.74 | 0.29 | 13.43 | 98.45 | 0.84 | 191.79 | 296.81 | 123.27 | 2.79 |
| **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. | 300 | 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. | 200 | 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 | 60 | 2.67 | 0.48 | 21.7 | 101.1 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 10.1 | 46.6 | 11.0 | 1.36 |
| Изделие кондитерское | 20 | 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** | 850 | 43.25 | 104.53 | 239.97 | 2115.9 | 1.46 | 374.61 | 26.0 | 8.57 | 488.43 | 936.34 | 343.04 | 14.18 |
| **Итого** | 1435 | 55.36 | 125.69 | 349.37 | 2773.64 | 1.75 | 388.01 | 124.54 | 9.41 | 680.22 | 1233.15 | 466.31 | 16.97 |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход гр. | Пищевые вещества | | | Эн.ценность (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 | 250 | 21.88 | 18.98 | 42.05 | 600 | 0.36 | 3.3 | 132 | 0.00 | 652.0 | | 547.5 | | 547.5 | | 2.6 |
| Оладьи с повидлом  Рецептура блюда № 401-2011г | 150 | 11.60 | 11.48 | 71.29 | 435 | 0.23 | 0.63 | 49.91 | 0.00 | 127.83 | | 186.7 | | 49.91 | | 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 |
| Фрукты(яблоко,груша,апельсин,  банан,киви) | 75 | 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** | 675 | 35.14 | 31.26 | 149.74 | 1196.5 | 0.63 | 16.62 | 182.36 | 0.45 | 802.51 | | 761.8 | | 646.91 | | 5.75 |
| **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. | 300 | 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. | 200 | 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 | 60 | 2.67 | 0.48 | 21.7 | 101.1 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 10.1 | | 46.6 | | 11.0 | | 1.36 |
| Изделие кондитерское | 20 | 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** | 980 | 41.67 | 58.72 | 368.12 | 2151.1 | 1.65 | 140.88 | 48.1 | 7.38 | 535.5 | | 1015.9 | | 353.3 | | 15.53 |
| **Итого** | 1650 | 76.81 | 89.98 | 517.86 | 3347.6 | 2.28 | 157.5 | 230.46 | 7.83 | 1338.01 | | 1777.7 | | 1000.21 | | 21.28 |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход гр. | Пищевые вещества | | | Эн.ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества,мг | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная из манной крупы  Рецептура блюда № 181-2011г. | 250 | 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 | 50 | 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. | 30 | 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) | 75 | 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** | 605 | 15.72 | 17.44 | 97.65 | 646.74 | 0.22 | 13.92 | 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. | 300 | 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. | 200 | 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 | 60 | 2.67 | 0.48 | 21.7 | 101.1 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 10.1 | 46.6 | 11.0 | 1.36 |
| Изделие кондитерское | 20 | 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** | 980 | 34.24 | 36.03 | 231.47 | 1001.4 | 9.6 | 138.60 | 83.6 | 6.48 | 242.6 | 549.1 | 247.66 | 10.5 |
| **Итого** | 1585 | 49.96 | 53.47 | 329.12 | 1648.14 | 9.82 | 152.52 | 205.05 | 8.18 | 544.2 | 812.99 | 335.16 | 12.69 |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход гр. | Пищевые вещества | | | Эн.ценность (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. | 250 | 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 | 50 | 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) | 75 | 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** | 585 | 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. | 300 | 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. | 100 | 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. | 50 | 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. | 200 | 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 | 60 | 2.67 | 0.48 | 21.7 | 101.1 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 10.1 | 46.6 | | 11.0 | 1.36 |
| Изделие кондитерское | 20 | 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** | 1030 | 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** | 1615 | 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.ценность (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. | 250 | 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. | 100 | 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 | 160.07 | 664 | 0.08 | 3.63 | 0.00 | 0.00 | 162.4 | 117.2 | | 87.3 | | 3.49 |
| Батон йодированный | 50 | 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 | 50 | 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) | 75 | 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** | 725 | 19.71 | 17.96 | 228.48 | 1169.51 | 0.26 | 14.26 | 152.95 | 1.61 | 354.58 | 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 | 484.53 | 401.52 | | 218.67 | | 9.28 |
| Суп картофельный с бобовыми  Рецептура блюда № 102-2011г. | 300 | 21.96 | 21.06 | 66.14 | 593 | 0.91 | 23.3 | 0.00 | 1.00 | 170.7 | 352.4 | | 142.3 | | 8.2 |
| Макароные изделия отварные  Рецептура блюда № 202-2011г. | 200 | 37.73 | 4.46 | 212.8 | 1042 | 0.38 | 0.00 | 0.00 | 1.41 | 74.61 | 247.785 | | 57.46 | | 5.68 |
| Гуляш  Рецептура блюда № 260-2011г. | 100 | 10.64 | 28.19 | 2.89 | 309 | 0.28 | 0.92 | 0.00 | 0.00 | 20.0 | 128.62 | | 22.39 | | 2.21 |
| Оладьи с повидлом  Рецептура блюда № 401-2011г | 150 | 11.60 | 11.48 | 71.29 | 435 | 0.23 | 0.63 | 49.91 | 0.00 | 127.83 | 186.7 | | 49.91 | | 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 | 60 | 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** | 1110 | 101.9 | 137.03 | 444.95 | 3472.1 | 2.4 | 126.98 | 49.91 | 5.66 | 908.27 | 1368.02 | | 504.13 | | 29.29 |
| **Итого** | 1835 | 121.61 | 154.99 | 673.43 | 4641.61 | 2.66 | 141.24 | 202.8 | 7.27 | 1262.85 | 1745.42 | | 677.77 | | 35.82 |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход гр. | Пищевые вещества | | | Эн.ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества,мг | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Каша «Дружба» с сухофруктами  Рецептура блюда № 182-2011г. | 250 | 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 | 50 | 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. | 20 | 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) | 75 | 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** | 595 | 20.13 | 17.5 | 134.99 | 759.84 | 0.4 | 11.12 | 144.45 | 3.3 | 326.43 | 167 | 156.64 | 62.92 |
| **обед** | | | | | | | | | | | |  | |
| Борщ с капустой и картофелем  Рецептура блюда № 82-2011г. | 300 | 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 | 94.37 | 0.00 | 6.01 | 271.84 | 30.01 | 165.06 | 7.63 |
| Рыба тушеная в томате с овощами  Рецептура блюда № 229-2011г. | 120 | 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. | 200 | 20.43 | 32.01 | 136.26 | 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 | 60 | 2.67 | 0.48 | 21.7 | 101.1 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 10.1 | 46.6 | 11.0 | 1.36 |
| Изделие кондитерское | 20 | 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** | 1000 | 43.23 | 122.3 | 278.83 | 2468.9 | 1.64 | 261.9 | 31.82 | 11.5 | 793.91 | 1072.1 | 521.49 | 22.16 |
| **Итого** | 1595 | 63.36 | 139.8 | 413.82 | 3228.74 | 2.04 | 273.02 | 176.27 | 14.8 | 1120.34 | 1239.1 | 741.99 | 85.08 |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход гр. | Пищевые вещества | | | Эн.ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества,мг | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная из манной крупы  Рецептура блюда № 181-2011г. | 250 | 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 | 50 | 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. | 30 | 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) | 75 | 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** | 605 | 15.72 | 17.14 | 133.29 | 646.74 | 0.22 | 13.92 | 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. | 300 | 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. | 200 | 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 | 60 | 2.67 | 0.48 | 21.7 | 101.1 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 10.1 | 46.6 | 11.0 | 1.36 |
| Изделие кондитерское | 20 | 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** | 980 | 34.24 | 36.03 | 231.47 | 1001.4 | 9.6 | 138.6 | 83.6 | 6.48 | 242.6 | 549.7 | 247.66 | 10.05 |
| **Итого** | 1585 | 49.96 | 53.17 | 364.76 | 1648.14 | 9.82 | 152.52 | 205.05 | 8.18 | 544.2 | 81359 | 775.44 | 12.69 |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход гр. | Пищевые вещества | | | Эн.ценность (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. | 250 | 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 | 50 | 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) | 75 | 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** | 585 | 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. | 300 | 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. | 200 | 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 | 60 | 2.67 | 0.48 | 21.7 | 101.1 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 10.1 | 46.6 | 11.0 | 1.36 |
| Изделие кондитерское | 20 | 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** | 980 | 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** | 1565 | 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: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 120 | 60 | | | **40** | **69** | **45** | **75** | **83** | **45** | **60** | **50** | **40** | **40** | 547.0 | -9,7 |
| 2 | Батон йодированный | 200 | 100 | | | 60 | 55 | 50 | 55 | 50 | 50 | 55 | 55 | 55 | 50 | 535.0 | -86.9 |
| 3 | Мука пшеничная | 20 | 11 | | |  |  |  | 35 | 3 | 2.3 | 37 | 8 | 16 |  | 101.1 | -8.9 |
| 4 | Крупы,бобовые | 50 | 25 | | | 16 | 37 | 38.6 | 5 | 37.2 | 16 | 32 | 50.4 | 57.2 | 21 | 310.4 | +24.0 |
| 5 | Макароны /вермишель | 20 | 10 | | |  | 33 |  | 16 |  | 10 | 33 | 22 |  |  | 114 | +14.0 |
| 6 | Картофель | 187 | 94 | | | 165.2 | 86 | 113 | 175.9 | 33 | 165 | 66.8 | 40 | 33.3 | 165.2 | 1043.4 | +11.0 |
| 7 | Овощи свежие | 320 | 160 | | | 194 | 151.5 | 149.8 | 149.9 | 189.5 | 137.1 | 181.1 | 189.7 | 144.5 | 182.9 | 1670.0 | +4.5 |
| 8 | Фрукты свежие | 185 | 93 | | | 100 | 108 | 100 | 108 | 108 | 100 | 108 | 108 | 108 | 108 | 1056 | +13.0 |
| 9 | Сухофрукты | 20 | 10 | | | 20 |  |  | 20 |  | 20 | 20 | 10 | 20 |  | 110 | +10.0 |
| 10 | Витаминизированные напитки | 200 | 100 | | |  | 200 |  | 200 |  | 200 |  | 200 |  | 200 | 1000 | 0.00 |
| 11 | Мясо птицы | 53 | 27 | | |  | 99 | 101.3 |  |  | 60.8 |  |  |  |  | 261.1 | -3.4 |
| 12 | Мясо бескостное | 78 | 39 | | |  |  |  |  | 86 | 51.3 | 82.4 | 70 | 87 |  | 376.7 | -3.4 |
| 13 | Рыба б\г(замороженная) | 77 | 39 | | | 123 |  | 30 | 114 |  |  |  |  |  | 123 | 390 | 0.00 |
| 14 | Яйцо,гр | 40 | 20 | | | 70 | 4 |  | 8 | 24 |  | 90 |  | 4 |  | 200 | 0.00 |
| 15 | Молоко, молочная и кисломолочная продукци | 350 | 175 | | | 209.4 | 260 | 100 | 193.4 | 100 | 151 | 130 | 180 | 160 | 228.4 | 1712.2 | -2.2 |
| 16 | Сметана | 10 | 5.5 | | |  | 4 |  | 10 | 10 | 7.5 |  | 7 | 15 |  | 53.5 | -1.8 |
| 17 | Сыр | 15 | 8 | | | 12 | 15 |  |  | 16 |  | 22.8 | 21 |  |  | 86.8 | +8.5 |
| 18 | Масло сливочное | 35 | | 18 | | 18.42 | 2 | 22 | 26.42 | 14.44 | 22 | 11 | 15.69 | 22.44 | 32.42 | 186.8 | +3.7 |
| 19 | Масло растительное | 18 | | 9 | | 10 | 10 | 8.5 | 10 | 7 | 11 | 11 | 10 | 9 | 4 | 90.5 | 0.00 |
| 20 | Сахар | 35 | | 18 | | 22 | 23.5 | 14 | 15 | 18.5 | 16 | 18 | 17.3 | 16 | 20 | 180.3 | 0.00 |
| 21 | Крахмал | 4 | | 2 | |  |  | 10 |  | 10 |  |  |  |  |  | 20 | 0.00 |
| 22 | Чай | 2 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 | 0.00 |
| 23 | Какао-порошок | 1.2 | | | 0.6 |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 6 | 0.00 |
| 24 | Соль пищевая поваренная йодированная | 5 | | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 0.00 |