

Зав. филиалом



Примерное меню летнего лагеря дневного  
пребывания детей «Дельфин» филиала МАОУ ОШ  
д. Федорково в д.Сергеево.

День первый.

№		Масса порции		Пищевые вещества			Энерг. ценность
		брутто	нетто	Б	Ж	У	
	завтрак		210				
253	Каша рисовая вязкая		210	7	10,7	35,2	266,7
	Крупа рисовая	44	44	3,3	1,14	27,4	133,3
	молоко	150	150	4,35	3,75	7,2	81
	сахар	4	4			3,992	16
	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,1
508	Компот из сухофруктов		200	0,46	0,07	24,5	100,4
	сухофрукты	20	20	0,51	0,081	11,96	51,7
	сахар	15	15			14,97	59,9
108	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,3	15,03	77,4
	Всего завтрак		440	9,77	11,07	74,73	444,5
3	Бутерброд с сыром, маслом	10\16	10\16	6,7	8,5	19,7	182
	масло	0,010					
	сыр	0,015					
	батон						
	Обед						
144	Суп гороховый		250	8	6,1	18,9	163,9
	курица	20	12	2,8	2,2		28,6
	горох	20	20	4,6	0,32	9,62	58,9
	картофель	80	58	1,16	0,232	9,454	44,7
	морковь	20	16	0,208	0,016	1,104	5,6
	лук	10	8	0,112	0,016	0,656	3,3
	Масло растительное	4	4		3,996		36
395	Сосиски отварные		60	5,9	12,6	0,2	140,9
		62	60	6,6	14,3	0,24	156,5
237	Каша гречневая рассыпчатая		180	9,1	8,7	41,7	281,3
	Крупа гречневая	80	80	10,08	2,64	45,68	246,4
	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,1
17	Огурцы в нарезке		60	0,4	3	1,5	35
	огурцы	65	57	0,48	0,06	1,5	8,4
22	Помидоры в нарезке		65	0,3	3,1	2,3	38,2
	Помидоры свежие	65	57	0,34	0,113	2,38	11,25
518	Сок	200	200	1	0,2	20,2	92
109	Хлеб ржаной	80	80	5,8	0,96	26,72	139,2
368	фрукты	200	185	0,3	0,3	8,6	41,4
	Всего обед:		870	54	28,86	116,32	858,7
	Итого:		1364	64,17	42,93	192,55	1303,2

День второй.

№		Масса порции		Пищевые вещества			Энерг. ценность
		брутто	нетто	Б	Ж	У	
	завтрак						
295	Макароны с сыром		200	11,5	12,9	38,6	317,4
	Масло сливочное	8	8	0,064	5,8	0,104	52,9
	сыр	25	24	5,5	7,08		87,3
	макароны	60	60	6,6	0,78	42,3	202,8
22	Помидоры в нарезке	65	65	0,3	3,1	2,3	38,2
	Помидоры свежие	65	62	0,34	0,113	2,38	11,25
	Яйцо отварное	1					
1	Бутерброд с маслом	40		2,39	7,55	15,16	143,5
	Масло						
	Батон						
508	Компот из сухофруктов		200	0,46	0,07	24,5	100,4
	сухофрукты	20	20	0,51	0,081	11,96	51,7
	сахар	15	15			14,97	59,9
109	Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
	Всего завтрак		510	15,11	16,62	72,4	502,6
	Обед						
152	Суп рыбный		250	5,7	3,2	20,1	132,4
	Рыба (минтай, филе)	50	25	3,4	0,19		15,6
	Крупа перловая	10	10	0,93	0,11	6,69	31,5
	картофель	120	83	1,72	0,344	14,018	66,2
	морковь	13	10	0,13	0,01	0,69	3,5
	лук	12	10	0,112	0,016	0,656	3,3
	Масло растительное	3	3		2,997		27
367	Гуляш из курицы		120	19,5	24,6	4,2	321,6
	Мясо (курицы)	157	117	20,8	17,9		244,2
	лук	18	15	0,168	0,024	0,984	4,9
	Томатное пюре	6	6	0,24		0,95	5,1
	Масло растительное	10	10		9,99		90
	Мука пшеничная	4	4	0,44	0,06	2,7	13,16
429	Картофельное пюре		180	3,6	5,6	24,7	164,7
	картофель	247	160	3,16	0,632	25,754	121,6
	молоко	30	28	0,81	0,7	1,34	15,12
	Масло сливочное	7	7	0,056	5,075	0,01	46,3
17	Огурцы в нарезке		60	0,4	3	1,5	35
	огурцы	65	57	0,48	0,06	1,5	8,4
518	Сок	200	200	1	0,2	20,2	92
109	Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
368	фрукты	200	185	0,3	0,3	8,6	41,4
	Всего обед:			33,1	34,2	85,9	705,7
	Итого:			51,84	55,81	192,3	1208,3

День третий.

№		Масса порции		Пищевые вещества			Энерг. ценность
		брутто	нетто	Б	Ж	У	
	завтрак						
295	Запеканка из творога		200	23.4	15.4	22.4	296.6
	творог	141	140	23.4	12.6	2.8	187.4
	Мука пшеничная	17	17	1.88	0.25	11.5	55.9
	сахар	10	10			9.98	39.9
	яйцо	1-10	4.5	0.6	0.5	0.03	7.4
	Масло сливочное	5	5	0.04	3.625	0.065	33.1
	сметана	5	5	0.14	0.5	0.195	5.9
	повидло	28	28	0.4		16.2	62.5
	Бутерброд с сыром, маслом						
	масло	0,010					
	сыр	0,015					
	батон						
508	Компот из сухофруктов		200	0,46	0,07	24,5	100,4
	сухофрукты	20	20	0,51	0,081	11,96	51,7
	сахар	15	15			14,97	59,9
108	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,3	15,03	77,4
	Всего завтрак		450	25.82	15,72	68.43	496.5
	Обед						
17	Огурцы в нарезке		60	0.4	3	1.5	35
	огурцы	65	57	0.48	0.06	1.5	8.4
147	Суп макаронными изделиями		250	4.7	5	20,4	146.2
	кура	20	12	2.18	2.2		28,6
	макароны	10	10	1.3	0.13	7.05	33.8
	картофель	115	83	1,72	0,344	14,018	66,2
	морковь	13	10	0,13	0,01	0,69	3,5
	лук	12	10	0,112	0,016	0,656	3,3
	Масло растительное	3	3		2.997		27
258	Каша пшённая		210	10.3	10	38.3	279.8
	пшено	44	44	7	0.4	30.8	147.8
	молоко	150	150	4.35	3.75	7.2	81
	сахар	4	4			3.992	16
	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,1
518	Сок	200	200	0.6	0,4	32.6	140
109	Хлеб ржаной	80	80	5,8	0,96	26,72	139,2
368	фрукты	200	185	0.5	0.5	21	96
	Всего обед:		870	23.62	17.29	145.95	820.4
	Итого:			49.89	32.55	214.38	1334.5

День четвёртый.

№		Масса порции		Пищевые вещества			Энерг. ценность
		брутто	нетто	Б	Ж	У	
	завтрак						
390	Тефтели по-домашнему		80	10.8	10.9	9.98	183.6
	Мясо(говядина)	70	51	9.8	8.4		115
	рис	7	7	0.52	0.18	4.36	21.2
	Лук репчатый	28	23	0.29	0.04	1.72	8.65
	молоко	30	30	0.87	0.75	1.44	16.2
	Масло сливочное	4	4	0.032	2.9	0.052	26.4
	Мука пшеничная	5	5	0.555	0.075	3.39	16.5
	яйцо	1/5					
429	Картофельное пюре		180	3.6	5.6	24.7	164.7
	картофель	237	160	3.16	0.632	25.754	121.6
	молоко	28	28	0.81	0.7	1.34	15.12
	Масло сливочное	7	7	0.056	5.075	0.01	46.3
22	Помидоры в нарезке		60	0,3	3,1	2,3	38,2
	Помидоры свежие	65	60	0,34	0,113	2,38	11,25
	Бутерброд с сыром, маслом						
	масло	0,010					
	сыр	0,015					
	батон						
493	Чай с сахаром		200	0,01	0,07	24,5	100,4
	чай	0,1	0,1	0,01	0,025	0,02	0,7
	сахар	15	15			14,97	59,9
109	Хлеб ржаной	50	50	3.3	0,6	16,7	87
	Всего завтрак		570	18.61	20.12	68.88	538.3
	Обед						
134	Рассольник		250\10	7.25	9.8	15.2	180.4
	Мясо (курицы)	40	30	5.58	4.8		65.4
	Крупа перловая	5	5	0.47	0.06	3.35	15.75
	картофель	100	72	1,44	0,288	11,736	55.4
	Огурцы солёные	17	15	0.11	0.014	0.24	1.8
	морковь	13	10	0,13	0,01	0,69	3.5
	лук	6	4	0,056	0,008	0,328	1.65
	Масло растительное	5	5		4.995		45
	сметана	10	10	0.27	1	0.39	11.9
369	Жаркое по-домашнему		80\140	24.9	25.9	24.1	434.7
	Мясо курицы	175	129	24.24	20.86		284.5
	Картофель	200	140	2.88	0.576	23.472	110.9
	Томатное пюре	9	9	0.42		1.71	9.1
	лук	18	15	0.22	0.03	1.31	6.5
	Масло растительное	8	8		7.992		72
17	Огурцы в нарезке		60	0.4	3	1.5	35
	огурцы	65	57	0.48	0.06	1.5	8.4
109	Хлеб ржаной	80	80	5,8	0,96	26,72	139,2
518	Сок	200	200	0.6	0,4	32.6	140
368	фрукты	200	185	0.5	0.5	21	96
	Всего обед:		860	38.60	37.11	119.62	990.3
	Итого:			57.21	57.23	140.62	1580.6

День пятый

№		Масса порции		Пищевые вещества			Энерг. ценность
		брутто	нетто	Б	Ж	У	
	завтрак						
395	Сосиски отварные		60	5,9	12,6	0,2	140,9
423	Капуста тушёная		180	4,5	5,3	11,1	110,7
	капуста	258	210	3,6	0,2	9,4	56
	морковь	5	4	0,05	0,004	0,3	1,4
	лук	8	6	8,6	0,84	0,012	0,49
	Томатная паста	10	10	0,48		1,9	10,2
	Масло сливочное	8	8	0,064	5,8	0,104	52,9
22	Помидоры в нарезке		65	0,3	3,1	2,3	38,2
	Помидоры свежие	65	57	0,34	0,113	2,38	11,25
109	Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
493	Чай с сахаром		200	0,01	0,07	24,5	100,4
	чай	0,1	0,1	0,01	0,025	0,02	0,7
	сахар	15	15			14,97	59,9
	Всего завтрак		490	13,71	18,52	42,8	598,6
	Обед						
128	Борщ с мясом		250\10	8,2	10	10,7	169,1
	Мясо (курицы)	50	37	6,88	5,92		80,7
	картофель	31	21	0,5	0,11	4,7	22,3
	капуста	31	24	0,43	0,024	1,128	6,7
	свёкла	50	40	0,6	0,04	3,52	16,8
	морковь	13	10	0,13	0,01	0,69	3,5
	лук	12	10	0,112	0,016	0,656	3,3
	Томатная паста	3	3	0,144		0,57	3,4
	Масло сливочное	6	6	0,048	4,3	0,072	39,6
	сметана	10	10	0,27	1	0,39	11,9
76	винегрет		185	2,5	5,2	16,4	118,2
	картофель	80	58	1,16	0,232	9,454	44,7
	свёкла	70	56	0,84	0,56	4,928	23,5
	Огурцы солёные	30	28	0,224	0,028	0,476	3,6
	морковь	40	32	0,416	0,032	2,208	11,2
	лук	10	8	0,112	0,016	0,656	3,3
	Масло растительное	5	5		4,995		45
8	сельдь	78		4,98	2,465		
507	Компот из свежих яблок		200	0,16	0,15	22,4	90,5
	Яблоки	46	40	0,176	4,312	20,7	
	сахар	20	20			19,96	79,8
109	Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
368	фрукты	200	185	0,3	0,3	8,6	41,4
	Всего обед:			14,46	15,98	74,2	506,2
	Итого:			27,90	35	174	904,8

День шестой

№		Масса порции		Пищевые вещества			Энерг. ценность
		брутто	нетто	Б	Ж	У	
	завтрак						
295	Макароны с сыром		200	11,5	12,9	38,6	317,4
	Масло сливочное	8	8	0,064	5,8	0,104	52,9
	сыр	25	24	5,5	7,08		87,3
	макароны	60	60	6,6	0,78	42,3	202,8
22	Помидоры в нарезке		60	0,3	3,1	2,3	38,2
	Помидоры свежие	60	57	0,34	0,113	2,38	11,25
497	Какао с молоком		200	4.5	5.5	20.8	152
	какао	5	5	0.675	2.472	0.678	28
	молоко	150	150	4.35	3.75	72	81
	сахар	15	15		14.97		59.9
109	Хлеб пшеничный	30	30	<b>3.31</b>	<b>0,3</b>	<b>15.03</b>	<b>77.4</b>
	Всего завтрак			18.65	18.813	76.81	558.05
	Обед						
142	Щи из свежей капусты		250\10	<b>8.1</b>	<b>10.7</b>	<b>9.3</b>	<b>168.8</b>
	Мясо (курицы)	50	37	6.88	5.92		80.7
	сметана	10	10				
	картофель	46	31	0.72	0,144	5.868	27.7
	капуста	63	48	0.864	0.048	2.256	13.4
	морковь	20	16	0.208	0,016	1.104	5.6
	лук	10	8	0,112	0,016	0,656	3,3
	Масло растительное	5	5		4.995		45
	сметана	10	10	0.27	1	0.39	11.9
76	Плов из птицы		210	<b>17.4</b>	<b>20.4</b>	<b>19.9</b>	<b>336.6</b>
	кура	158	90	16.38	16.56		214.2
	рис	30	30	2.25	0.78	18.69	90.9
	морковь	20	16	0.208	0.016	1.104	5.6
	лук	11	9	0.112	0.016	0.656	3.3
	Томатное пюре	7	7	0.33		1.33	7.1
	Масло сливочное	8	8	0.064	5.8	0.104	52.9
493	Чай с сахаром		200	0,01	0,07	24,5	100,4
	чай	0,1	0,1	0,01	0,025	0,02	0,7
	сахар	15	15			14,97	59,9
109	Хлеб ржаной	50	50	<b>3.3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87</b>
368	фрукты	200	185	0.5	0.5	21	96
	Всего обед:			29.31	32.22	81.70	748.4
	Итого:			47.96	51.033	158.51	1306.45

День седьмой

№		Масса порции		Пищевые вещества			Энерг. ценность
		брутто	нетто	Б	Ж	У	
	завтрак						
381	Котлета мясная		80	12.9	14.6	13.6	240
	Мясо	80	60	11.16	9.6		130.8
	Хлеб пшеничный	14	14	1.12	0.14	6.8	33.3
	яйцо	1\8	6	0.762	0.69	0.042	9.4
	Мука пшеничная	12	12	1.33	0.18	8.14	39.5
	Масло растительное	6	6		5.994		54
237	Каша гречневая рассыпчатая		180	<b>9,1</b>	<b>8,7</b>	<b>41,7</b>	<b>281,3</b>
	Крупа гречневая	80	80	10,08	2,64	45,68	246,4
	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,1
109	Хлеб ржаной	40	40	2.9	0.48	13.36	69.6
493	Чай с сахаром		200	0,01	0,07	24,5	100,4
	чай	0,1	0,1	0,01	0,025	0,02	0,7
	сахар	15	15			14,97	59,9
	Всего завтрак		500	24.91	23.8	83.46	650.9
	Обед						
144	Суп гороховый		250	<b>8</b>	<b>6,1</b>	<b>18,9</b>	<b>163,9</b>
	курица	20	15	2,8	2,4		32,7
	горох	20	20	4,6	0,32	9,62	58,9
	картофель	80	58	1,16	0,232	9,454	44,7
	морковь	20	16	0,208	0,016	1,104	5,6
	лук	10	8	0,112	0,016	0,656	3,3
	Масло растительное	4	4		3,996		36
341	Рыба запечённая		100	<b>14.1</b>	<b>6.4</b>	<b>5.8</b>	<b>139.4</b>
	Филе рыбы	118	87	13.2	0.75		59.8
	Мука пшеничная	8	8	0.864	0.104	5.592	26.7
	Масло растительное	7	7	0.056	5.075	0.091	46.3
	яйцо	1\4	10	1.5	1.38	0.08	18.8
	лук	10.	8.8	0.112	0.016	0.656	3.3
429	Картофельное пюре		180	3.6	5.6	24.7	164.7
	картофель	237	160	3.16	0.632	25.754	121.6
	молоко	28	28	0.81	0.7	1.34	15.12
	Масло сливочное	7	7	0.056	5.075	0.01	46.3
518	Сок	200	200	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
109	Хлеб ржаной	40	40	<b>2,9</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>
368	фрукты	200	185	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>8,6</b>	<b>41.4</b>
	Всего обед:			29.8	18.81	91.56	671
	Итого:			55.01	42.61	175.02	1321.9



День восьмой

№		Масса порции		Пищевые вещества			Энерг. ценность
		брутто	нетто	Б	Ж	У	
	завтрак						
381	Каша геркулесовая		210	8.4	11.9	32.8	273.5
	Крупа геркулесовая	40	40	4.92	2.48	24.72	140.8
	молоко	150	150	4.35	3.75	7.2	81
	сахар	4	4			3.992	16
	Масло сливочное	10	10	0.08	7.25	0.13	61.1
109	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	0.3	15.03	77.4
493	Чай с сахаром		200	0,01	0,07	24,5	100,4
	чай	0,1	0,1	0,01	0,025	0,02	0,7
	сахар	15	15			14,97	59,9
	Всего завтрак		440	10.72	12.22	62.63	410.9
	Обед						
144	Суп картофельный с крупой		250	<b>5.6</b>	<b>5</b>	<b>15.4</b>	<b>127.6</b>
	кура	30	18	3.376	3.312		42,8
	пшено	10	10	1,6	0,1	7	33,6
	картофель	70	50	1	0,2	8.15	38.5
	морковь	20	16	0,208	0,016	1,104	5,6
	лук	10	8	0,112	0,016	0,656	3,3
	Масло растительное	2	2		1,998		18
372	Голубцы ленивые		200	<b>13</b>	<b>15.1</b>	<b>12.1</b>	<b>240.2</b>
	Мясо	80	60	11.16	9.6		130.8
	капуста	120	100	1.8	0.1	4.7	28
	рис	10	10	0.75	0.26	6.23	30.3
	морковь	20	16	0.208	0.016	1.104	5.6
	лук	10	8	0.112	0.016	0.656	3.3
	Масло сливочное	5	5	0.04	3.625	0.065	33.1
	Масло растительное	2	2		1.998		18
	сметана	15	15	0.41	1.5	0.58	17.8
508	Компот из сухофруктов		200	0,46	0,07	24,5	100,4
	сухофрукты	20	20	0,51	0,081	11,96	51,7
	сахар	15	15			14,97	59,9
109	Хлеб ржаной	80	80	<b>5.8</b>	<b>0,96</b>	<b>26.72</b>	<b>139.2</b>
368	фрукты	200	185	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>8,6</b>	<b>41.4</b>
	Всего обед:			24.86	21.13	78.72	607.4
	Итого:			35.58	33.35	141.35	1018.3

День девятый

№		Масса порции		Пищевые вещества			Энерг. ценность
		брутто	нетто	Б	Ж	У	
	завтрак						
22	Помидоры в нарезке		60	0,3	3,1	2,3	38,2
	Помидоры свежие	60	57	0,34	0,113	2,38	11,25
102	Колбаса отварная		57	5.9	12.6	0.2	140.9
	колбаса	59	57	5.9	12.6	0.2	140.9
414	Рис отварной		180				
	Рис	65	65	4.4	6.6	36.9	224.9
	Масло сливочное	8	8	0.064	5.8	0.104	52.9
109	Хлеб ржаной	40	40	<b>2.9</b>	<b>0,48</b>	<b>13.36</b>	<b>69.6</b>
493	Чай с сахаром		200	0,01	0,07	24,5	100,4
	чай	0,1	0,1	0,01	0,025	0,02	0,7
	сахар	15	15			14,97	59,9
108	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	0.3	15.03	77.4
	Всего завтрак			18.61	20.12	68.88	538.3
	Обед						
17	Огурцы в нарезке		60	0.4	3	1.5	35
	огурцы	65	57	0.48	0.06	1.5	8.4
152	Суп рыбный		250	<b>5.7</b>	<b>3.2</b>	<b>20,1</b>	<b>132,4</b>
	Рыба (минтай, филе)	48	22	3,4	0,19		15,6
	Крупа перловая	10	10	0.93	0.11	6,69	31,5
	картофель	115	83	1,72	0,344	14,018	66,2
	морковь	13	10	0,13	0,01	0,69	3,5
	лук	12	10	0,112	0,016	0,656	3,3
	Масло растительное	3	3		2.997		27
407	Рагу овощное с курой		175	<b>14</b>	<b>17.2</b>	<b>16.2</b>	<b>280.4</b>
	кура	81	72	13.1	13.2		171.4
	картофель	107	80	1.7	0.34	14	66.2
	Томатное пюре	6	6	0.29		1.14	6.2
	морковь	21	17	0.21	0.016	1.104	5.6
	лук	12	10	0.16	0.02	0.9	4.9
	Мука пшеничная	1	1	0.11	0.015	0.7	3.29
	Масло растительное	6	6		5.994		54
493	Чай с сахаром		200	0,01	0,07	24,5	100,4
	чай	0,1	0,1	0,01	0,025	0,02	0,7
	сахар	15	15			14,97	59,9
109	Хлеб ржаной	50	50	<b>3.3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87</b>
368	фрукты	200	185	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>8,6</b>	<b>41.4</b>
	Всего обед:			38.55	37.06	98.62	894.3
	Итого:			57.16	57.18	167.5	1432.6

День десятый

№		Масса порции		Пищевые вещества			Энерг. ценность
		брутто	нетто	Б	Ж	У	
	завтрак						
295	Запеканка из творога		200	23.4	15.4	22.4	296.6
	творог	141	140	23.4	12.6	2.8	187.4
	Мука пшеничная	17	17	1.88	0.25	11.5	55.9
	сахар	10	10			9.98	39.9
	яйцо	1-10	4.5	0.6	0.5	0.03	7.4
	Масло сливочное	5	5	0.04	3.625	0.065	33.1
	сметана	5	5	0.14	0.5	0.195	5.9
	повидло	20	20	0.4		16.2	62.5
497	Какао с молоком		200	4.5	5.5	20.8	152
	какао	5	5	0.675	2.472	0.678	28
	молоко	150	150	4.35	3.75	72	81
	сахар	15	15		14.97		59.9
108	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	0.3	15.03	77.4
	Всего завтрак			30.21	21.2	58.23	526
	Обед						
17	Огурцы в нарезке		60	0.4	3	1.5	35
134	Рассольник		250\10	<b>7.25</b>	<b>9.8</b>	<b>15.2</b>	<b>180.4</b>
	Мясо (говядина)	40	30	5.58	4.8		65.4
	Крупа перловая	5	5	0.47	0.06	3.35	15.75
	картофель	100	72	1.44	0,288	11,736	55.4
	Огурцы солёные	17	15	0.11	0.014	0.24	1.8
	морковь	13	10	0,13	0,01	0.69	3.5
	лук	6	4	0,056	0,008	0,328	1.65
	Масло растительное	5	5		4.995		45
	сметана	10	10	0.27	1	0.39	11.9
398	Печень говяжья по-строгановски		110	<b>12.4</b>	<b>10.8</b>	<b>5.2</b>	<b>170.4</b>
	печень	89	76	13.25	2.74	3.92	94
	Масло растительное	9	9		8.994		81
	сметана	5	5	0.14	0.5	0.195	5.9
	лук	10	8	0.112	0.016	0.656	3.3
	Томатное пюре	5	5	0.24		0.95	5.1
429	Картофельное пюре		180	3.6	5.6	24.7	164.7
	картофель	237	160	3.16	0.632	25.754	121.6
	молоко	28	28	0.81	0.7	1.34	15.12
	Масло сливочное	7	7	0.056	5.075	0.01	46.3
508	Компот из сухофруктов		200	0,46	0,07	24,5	100,4
	сухофрукты	20	20	0,51	0,081	11,96	51,7
	сахар	15	15			14,97	59,9
109	Хлеб ржаной	50	50	<b>3.3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87</b>
368	фрукты	200	185	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>8,6</b>	<b>41.4</b>
	Всего обед:			27.01	26.87	86.3	702.9
	Итого:			57.22	48.07	144.53	1228.9

Наименование Пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Норма В г,мл, нетто	дни										Среднее за 10 дней
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
молоко	300	150	28	150	58		150	28	150		178	119
творог	60			141							141	28
сметана	10			5	10	10					5	3
сыр	11,8		25				25					5
Мясо (говядина)	70	15	151		85	50	50	100	60		40	55
птица	35			20			158		18	72		27
Рыба(филе)	58		48					118		22		19
Яйцо куриное	40			1.10				3\8			1- 10	
Картофель	188	80	352	115	537	111	46	317	70	155	280	188
Овощи, зелень	280	30	103	25	152	527	124	40	60	120	60	124
Фрукты свежие	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185
Фрукты сухие	15	20		20						20	20	8
Соки фруктовые	200	200			200			200				60
Хлеб ржаной	80	80	100	80	130	100	50	80		50	50	72
Хлеб пшеничный	150	30		60			30	14	30		30	22
Крупы, бобовые	45	144	10	44	12		30	100	50	180	5	47
Макарон. изделия	15		60	10			60					13
Мука пшеничная	15		4	17	5			20			17	6
Масло слив.	30	20	15	15	11	14	16	17	10	10	25	15
Масло растительное	15	4	16	3	16	5	5	17		9	15	9
сахар	40	19	30	44	15	35	30	15	20	15	10	23

№	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
1	63.77	39.93	191.05	1303.2
2	48.21	50.82	158.3	1208.3
3	49.89	32.55	214.38	1334.5
4	57.21	57.23	140.62	1580.6
5	27.90	35	174	904.8
6	47.96	51.033	158.51	1306.45
7	55.01	42.61	175.02	1321.9
8	35.58	33.35	141.35	1018.3
9	57.16	57.18	167.5	1432.6
10	57.22	48.07	144.53	1228.9
Итого за весь период:	499.91	447.743	1665.26	12639.55
Среднее значение за период	49.991	44.774	166.526	126.3955

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для детей и подростков оздоровительных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120	80	120
Хлеб пшеничный	150	200	150	200
Мука пшеничная	15	20	15	20
Крупы, бобовые	45	50	45	50
Макаронные изделия	15	20	15	20
Картофель	250*	250*	188	188
Овощи свежие, зелень	350	400	280**	320**
Фрукты (плоды) свежие	200	200	185**	185**
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	20	15	20
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200	200
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	86 (105)	70	78
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	60 (76)	35	53
Рыба-филе	60	80	58	77
Колбасные изделия	15	20	14,7	19,6
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	300	300
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	150	180	150	180
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	60	50	60
Сыр	10	12	9,8	11,8
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	10	10
Масло сливочное	30	35	30	35
Масло растительное	15	18	15	18
Яйцо диетическое	1 шт.	1 шт.	40	40
Сахар***	40	45	40	45
Кондитерские изделия	10	15	10	15
Чай	0,4	0,4	0,4	0,4

Какао	1,2	1,2	1,2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	1	2	1	2
Соль	5	7	5	7