

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: первый

Неделя: первая

Сезон: летнее оздоровительное учреждение с дневным пребыванием детей

Возрастная категория: 6-11 лет

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
302.44	Каша рисовая (вязкая) молочная с маслом сливочным	0.200	5.760	7.420	41.400	257.000	0.050	1.240	0.050	0.180		124.590	151.290	35.290	0.580	
693.01	Какао с молоком	0.200	3.870	3.100	25.170	146.000	0.040	1.300	0.020	0.010		130.670	116.200	32.100	1.040	
728	Блинчики с вареньем	0.100/20	3.020	5.450	20.030	152.000	0.000	0.000	0.010	0.460		0.480	0.620	0.000	0.000	
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550		10.000	32.500	7.000	0.550	
	итого	20.55	16.450	16.370	111.200	672.000	0.140	2.540	0.080	1.200		265.740	300.610	74.390	2.170	
Обед																
120.04	Овощи натуральные (огурцы) свежие или соленные	0.060	0.420	0.060	1.140	7.000	0.020	3.150	0.000	0.050		10.200	18.000	8.400	0.300	
139.04	Суп картофельный с бобовыми с мясом	0.260	7.240	5.880	21.390	159.000	0.180	5.750	0.200	0.240		48.080	129.680	42.800	2.350	
462	Тефтели (2 вариант)	0.110	8.950	13.760	11.650	259.000	0.040	1.570	0.070	3.710		64.090	119.410	21.870	0.910	
516	Макаронные изделия отварные	0.150	5.420	4.370	24.190	167.000	0.040	0.000	0.020	0.430		3.860	28.180	7.520	0.720	
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000		40.000	36.000	20.000	0.400	
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.500	0.058	0.000	0.000	0.550		10.000	32.500	7.000	0.550	
123	Хлеб ржаной формовой	0.050	3.300	0.600	16.700	87.000	0.090	0.000	0.000	0.550		17.500	79.000	23.500	1.950	
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.200	1.800	0.400	16.200	86.000	0.080	120.000	0.000	0.400		68.000	46.000	26.000	0.600	
	итого	1.08	31.930	25.470	141.270	992.500	0.548	138.470	2.890	5.930		261.730	488.770	157.090	7.780	
	итого за день	1.63	48.380	41.840	252.470	1664.500	0.688	141.010	2.970	7.130		527.470	789.380	231.480	9.950	
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	7.000		550.000	550.000	125.000	6.000	
	процент удовлетворения		126	106	151	142	115	470	849	102		96	144	185	166	

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: второй

Неделя: первая

Сезон: летнее оздоровительное учреждение с дневным пребыванием детей

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
97.01	Сыр (порциями)	0.020	4.640	5.900	0.000	73.000	0.010	0.140	0.060	0.000	176.000	100.000	7.000	0.200			
340.04	Омлет натуральный	0.110	11.090	14.410	2.100	182.000	0.060	0.200	0.230	2.800	87.670	190.100	14.690	2.160			
686	Чай с лимоном	0.200/15/7	0.260	0.060	15.220	62.000	0.000	2.900	0.000	0.010	17.380	9.780	7.280	0.900			
ГП	Пряники заварные	0.075	4.425	3.525	56.250	274.500	0.060	0.000	0.000	1.800	8.250	37.500	6.750	0.600			
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.500	0.058	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550			
	итого	22.455	24.215	24.295	98.170	709.000	0.188	3.240	0.290	5.160	299.300	369.880	42.720	4.410			
Обед																	
120.03	Овощи натуральные (помидоры) свежие или соленные	0.060	0.660	0.120	2.280	14.000	0.040	11.250	0.080	0.380	8.400	15.600	12.000	0.540			
110.01	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	0.260	1.960	5.030	10.330	106.000	0.040	9.990	0.200	0.210	57.450	57.200	26.630	1.160			
ТТК	Курица, запеченная по-домашнему	0.100	22.550	16.350	1.980	261.000	0.100	3.250	0.040	2.170	38.220	164.020	23.600	1.520			
520	Пюре картофельное	0.150	3.120	4.680	12.790	133.000	0.140	5.190	0.020	0.150	40.280	82.410	27.940	1.000			
631.03	Напиток яблочный	0.200	0.100	0.100	26.400	108.000	0.010	1.070	0.000	0.050	14.080	2.750	4.330	0.620			
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.500	0.058	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550			
123	Хлеб ржаной формовой	0.050	3.300	0.600	16.700	87.000	0.090	0.000	0.000	0.550	17.500	79.000	23.500	1.950			
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.200	1.800	0.400	16.200	86.000	0.080	120.000	0.000	0.400	68.000	46.000	26.000	0.600			
	итого	1.07	37.290	27.680	111.280	912.500	0.558	150.750	0.340	4.460	253.930	479.480	151.000	7.940			
	итого за день	1.525	61.505	51.975	209.450	1621.500	0.747	153.990	0.630	9.620	553.230	849.360	193.720	12.350			
	потребность в пищевых веществах	38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	3.350	7.000	550.000	550.000	125.000	125.000	6.000			
	процент удовлетворения	160	132	125	138	124	513	180	137	101	154	155	206	206			

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: третий
Неделя: первая

Сезон: летнее оздоровительное учреждение с дневным пребыванием детей

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
365.02	Суфле творожное со сгущенным молоком	0.060	7.500	5.540	11.700	130.000	0.030	0.190	0.030	0.300	95.110	110.480	12.380	0.300
302.4	Каша геркулесовая (жидкая) молочная с	0.200	6.610	9.080	28.620	224.000	0.130	1.330	0.050	0.430	245.020	190.480	53.110	1.220
685	Чай с сахаром	0.200/15	0.200	0.050	15.010	60.000	0.000	0.100	0.000	0.000	14.580	8.240	6.440	0.860
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.500	0.058	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	15.61	19.010	15.270	88.030	574.500	0.258	61.620	0.080	1.480	398.710	364.700	91.930	3.230
Обед														
37.01	Салат из сырых овощей	0.060	0.540	12.050	1.930	120.000	0.020	7.000	0.210	4.900	12.660	16.930	10.260	0.330
140.01	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	0.275	7.280	4.950	22.700	159.000	0.130	8.370	0.190	0.390	33.540	111.050	33.260	1.390
443.05	Плов со свиной	0.200	15.540	37.590	33.870	555.000	0.050	1.100	0.260	0.000	15.650	89.020	31.900	0.790
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.500	0.058	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
123	Хлеб ржаной формовой	0.050	3.300	0.600	16.700	87.000	0.090	0.000	0.000	0.550	17.500	79.000	23.500	1.950
	итого	0.835	31.460	55.590	125.200	1148.500	0.388	24.470	3.260	6.390	129.350	364.500	125.920	5.410
	итого за день	1.445	50.470	70.860	213.230	1723.000	0.647	86.090	3.340	7.870	528.060	729.200	217.850	8.640
	потребность в пищевых веществах	38.500	39.500	167.500	1175.000	1175.000	0.600	30.000	0.350	7.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения	131	179	127	147	108	287	954	112	96	133	174	144	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четвертый
Неделя: первая

Сезон: летнее оздоровительное учреждение с дневным пребыванием детей

Возрастная категория: 6-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
97.96	Сыр (порциями), масло сливочное (порциями)	0.020/0.010	4.720	13.150	0.130	139.000	0.010	0.140	0.100	0.200	278.400	103.000	7.000	0.220	
302.16	Каша пшенная (вязкая) молочная с маслом сливочным	0.200	8.230	8.590	35.990	258.000	0.180	1.210	0.050	0.050	131.110	197.020	53.450	1.420	
692	Кофейный напиток	0.200	1.420	1.220	21.470	105.000	0.020	0.320	0.010	0.000	62.870	42.750	7.850	0.100	
ГП	Вафли	0.030	1.170	3.180	18.750	108.300	0.015	0.000	0.000	1.410	26.400	12.600	1.800	0.180	
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.500	0.058	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550	
	итого	0.51	19.340	26.540	100.940	727.800	0.283	1.670	0.160	2.210	508.780	387.870	77.100	2.470	
Обед															
22.01	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	0.060	0.580	3.070	2.590	40.000	0.030	29.590	0.300	0.000	12.140	11.680	8.570	0.420	
132.06	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, с мясом	0.270	3.920	6.840	20.130	126.000	0.100	7.560	0.200	0.230	42.570	98.170	30.880	1.270	
437	Гуляш	0.100	14.530	15.860	2.980	214.000	0.050	0.730	0.010	1.660	14.170	150.320	19.820	2.260	
508.03	Каша гречневая рассыпчатая	0.150	8.590	6.100	38.050	243.000	0.210	0.000	0.030	0.470	24.780	205.020	137.160	4.600	
639	Компот из смеси сухофруктов	0.200	1.920	0.110	38.830	166.000	0.040	1.480	0.100	0.180	68.800	54.020	40.850	1.240	
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.500	0.058	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550	
123	Хлеб ржаной формовой	0.050	3.300	0.600	16.700	87.000	0.090	0.000	0.000	0.550	17.500	79.000	23.500	1.950	
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300	
	итого	0.98	37.540	33.180	151.980	1036.500	0.618	99.360	0.640	3.840	223.960	653.710	280.780	12.590	
	итого за день	1.48	56.880	59.720	252.920	1764.300	0.902	101.030	0.800	6.050	732.740	1041.580	357.880	15.060	
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	7.000	550.000	550.000	125.000	6.000	
	процент удовлетворения		148	151	151	150	150	337	229	86	133	189	286	251	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: летнее оздоровительное учреждение с дневным пребыванием детей

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
10.01	Бутерброд горячий с сыром	0.100	12.320	13.030	34.500	306.000	0.090	0.210	0.100	0.970	279.200	197.000	20.300	1.080
275	Каша "Дружба"	0.250	9.130	14.920	38.940	331.000	0.120	2.790	0.100	0.150	271.020	256.320	50.810	0.860
693.01	Какао с молоком	0.200	3.870	3.100	25.170	146.000	0.040	1.300	0.020	0.010	130.670	116.200	32.100	1.040
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.500	0.058	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	0.7	30.020	31.650	131.310	943.500	0.348	64.300	0.220	1.880	724.890	625.020	123.210	3.830
Обед														
120.04	Овощи натуральные (огурцы) свежие или соленые	0.060	0.420	0.060	1.140	7.000	0.020	3.150	0.000	0.050	10.200	18.000	8.400	0.300
ТТК	Суп сырный с птицей	0.255	8.480	6.330	12.850	157.000	0.130	9.550	0.270	0.230	146.960	227.920	34.990	1.300
ТТК	Рыба запеченная с помидорами и сыром (горбуша)	0.100	14.390	6.580	0.850	121.000	0.140	4.890	0.040	2.020	39.430	125.530	20.640	0.580
520.04	Пюре картофельное	0.150	3.120	4.680	12.790	133.000	0.140	5.190	0.020	0.000	40.280	82.410	27.940	1.000
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
123	Хлеб ржаной формовой	0.050	3.300	0.600	16.700	87.000	0.090	0.000	0.000	0.550	17.500	79.000	23.500	1.950
	итого	0.865	34.510	18.650	94.330	732.000	0.610	30.780	2.930	3.400	304.370	601.360	142.470	6.080
	итого за день	1.565	64.530	50.300	225.640	1675.500	0.958	95.080	3.150	5.280	1029.260	1226.380	265.680	9.910
	потребность в пищевых веществах	38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	7.000	550.000	125.000	6.000	213	165
	процент удовлетворения	168	127	135	143	160	317	900	75	187	223	213	165	165

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: шестой

Неделя: первая

Сезон: летнее оздоровительное учреждение с дневным пребыванием детей

Возрастная категория: 6-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
ТТК	Сэндвич с бужениной	0.155	7.820	9.980	2.660	133.000	0.180	8.790	0.370	0.320	0.320	154.670	198.410	23.010	0.760	
686	Чай с лимоном	0.200/15/7	0.260	0.060	15.220	62.000	0.000	2.900	0.000	0.010	0.010	17.380	9.780	7.280	0.900	
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.200	1.800	0.400	16.200	86.000	0.080	120.000	0.000	0.400	0.400	68.000	46.000	26.000	0.600	
	Итого	22.555	9.880	10.440	34.080	281.000	0.260	131.690	0.370	0.730	0.730	240.050	254.190	56.290	2.260	
Обед																
120.03	Овощи натуральные (помидоры) свежие или соленные	0.060	0.660	0.120	2.280	14.000	0.040	11.250	0.080	0.380	0.380	8.400	15.600	12.000	0.540	
139.04	Суп картофельный с бобовыми с мясом	0.260	7.240	5.880	21.390	159.000	0.180	5.750	0.200	0.240	0.240	48.080	129.680	42.800	2.350	
498.01	Котлеты рубленые из птицы	0.100	20.060	5.040	13.530	174.000	0.080	0.000	0.000	0.000	2.940	14.590	196.590	26.300	1.570	
511.01	Рис отварной	0.150	3.680	5.380	30.040	209.000	0.020	0.000	0.030	0.190	0.190	2.210	61.990	19.330	0.550	
601.01	Соус сметанный с томатом	0.050	0.790	1.700	3.410	33.000	0.010	0.380	0.020	0.100	0.100	15.290	12.320	3.100	0.120	
705	Напиток из плодов шиповника	0.200	0.340	0.280	28.730	130.000	0.010	100.000	0.000	0.760	0.760	13.610	2.210	4.370	0.550	
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550	
123	Хлеб ржаной формовой	0.050	3.300	0.600	16.700	87.000	0.090	0.000	0.000	0.550	0.550	17.500	79.000	23.500	1.950	
	Итого	0.92	39.870	19.400	140.680	923.000	0.480	117.380	0.330	5.710	5.710	129.680	529.890	138.400	8.180	
	Итого за день	1.475	49.750	29.840	174.760	1204.000	0.740	249.070	0.700	6.440	6.440	369.730	784.080	194.690	10.440	
	Потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	7.000	7.000	550.000	550.000	125.000	6.000	
	Процент удовлетворения		129	76	104	102	123	830	200	92	92	67	143	156	174	

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: первый

Неделя: вторая

Сезон: летнее оздоровительное учреждение с дневным пребыванием детей

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
97.96	Сыр (порциями), масло сливочное (порциями)	0.020/10	4.720	13.150	0.130	139.000	0.010	0.140	0.100	0.200	278.400	103.000	7.000	0.220
340.04	Омлет натуральный	0.110	11.090	14.410	2.100	182.000	0.060	0.200	0.230	2.800	87.670	190.100	14.690	2.160
630.01	Чай с молоком гущеным	0.200	1.570	1.660	17.070	88.000	0.010	0.290	0.010	0.040	70.400	49.850	12.400	0.880
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.500	0.058	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
ГП	Пирожное бисквитное "Барни" обогащенное кальцием	0.030	1.800	4.500	17.400	114.000	0.000	0.000	0.000	0.000	56.700	0.000	0.000	0.000
	итого	10.51	23.880	34.320	69.400	683.500	0.178	60.630	0.340	3.790	537.170	398.450	54.090	4.110
Обед														
129.04	Икра кабачковая	0.060	1.140	5.340	4.620	71.000	0.010	4.200	0.090	1.860	24.600	22.200	9.000	-0.420
124.03	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	0.270	4.370	8.040	8.130	128.000	0.050	18.830	0.190	2.040	53.040	52.810	24.610	0.820
199.02	Филе куриное по-люблински	0.100	11.280	9.040	4.840	144.000	0.040	1.790	0.340	2.780	30.610	98.430	19.610	0.950
516	Макаронные изделия отварные	0.150	5.420	4.370	24.190	167.000	0.040	0.000	0.020	0.430	3.860	28.180	7.520	0.720
705	Напиток из плодов шиповника	0.200	0.340	0.280	28.730	130.000	0.010	100.000	0.000	0.760	13.610	2.210	4.370	0.550
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.500	0.058	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
123	Хлеб ржаной формовой	0.050	3.300	0.600	16.700	87.000	0.090	0.000	0.000	0.550	17.500	79.000	23.500	1.950
	итого	0.88	29.650	28.070	111.810	844.500	0.298	124.820	0.640	8.970	153.220	315.330	95.610	5.120
	итого за день	1.39	53.530	62.390	181.210	1528.000	0.477	185.450	0.980	12.760	690.390	713.780	149.700	9.230
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	7.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения		139	158	108	130	79	618	280	182	126	130	120	154

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: второй

Неделя: вторая

Сезон: летнее оздоровительное учреждение с дневным пребыванием детей

Возрастная категория: 6-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
1088.01	Оладьи с творогом со сгущенным молоком	0.110	8.430	7.360	37.730	243.000	0.100	0.180	0.020	2.830		71.070	106.710	16.000		0.770
302.47	Каша манная (вязкая) молочная с маслом сливочным	0.200	7.160	7.470	39.960	258.000	0.090	1.240	0.040	0.630		129.680	123.630	21.680		0.570
692	Кофейный напиток	0.200	1.420	1.220	21.470	105.000	0.020	0.320	0.010	0.000		62.870	42.750	7.850		0.100
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550		10.000	32.500	7.000		0.550
	итого	0.56	20.810	16.450	123.760	723.000	0.260	1.740	0.070	4.010		273.620	305.590	52.530		1.990
Обед																
ТТК	Салат из свежих огурцов с чесноком и соевым соусом	0.060	0.550	4.840	3.080	58.000	0.010	2.560	0.000	1.940		11.500	15.550	7.030		0.270
436.03	Жаркое по-домашнему	0.200	11.290	21.710	19.230	330.000	0.530	8.590	0.040	0.250		25.900	175.240	44.770		1.960
138.06	Суп картофельный с рисом с рыбными консервами	0.270	2.010	2.420	20.270	100.000	0.090	8.250	0.190	0.160		32.170	65.070	27.400		0.950
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000		40.000	36.000	20.000		0.400
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.500	0.058	0.000	0.000	0.550		10.000	32.500	7.000		0.550
123	Хлеб ржаной формовой	0.050	3.300	0.600	16.700	87.000	0.090	0.000	0.000	0.550		17.500	79.000	23.500		1.950
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200		34.000	23.000	13.000		0.300
	итого	0.93	22.850	30.170	117.380	845.500	0.858	87.400	2.830	3.650		171.070	426.360	142.700		6.380
	итого за день	1.49	43.660	46.620	241.140	1568.500	1.118	89.140	2.900	7.660		444.690	731.950	195.230		8.370
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	7.000		550.000	550.000	125.000		6.000
	процент удовлетворения		113	118	144	133	186	297	829	109		81	133	156		139

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: третий

Неделя: вторая

Сезон: летнее оздоровительное учреждение с дневным пребыванием детей

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
97.96	Сыр (порциями), масло сливочное (порциями)	0.020/10	4.720	13.150	0.130	139.000	0.010	0.140	0.100	0.200		278.400	103.000	7.000		0.220
311.01	Каша рисовая (жидкая) молочная с маслом сливочным	0.200	5.050	7.450	32.180	218.000	0.040	1.330	0.050	0.140		232.030	237.960	29.800		0.460
686	Чай с лимоном	0.200/15/7	0.260	0.060	15.220	62.000	0.000	2.900	0.000	0.010		17.380	9.780	7.280		0.900
ГП	Конфеты шоколадные	0.020	0.800	5.260	11.840	98.200	0.006	0.000	0.000	0.460		5.600	19.000	19.800		0.600
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.500	0.058	0.000	0.000	0.550		10.000	32.500	7.000		0.550
	итого	32.49	14.630	26.320	83.970	634.700	0.114	4.370	0.150	1.360		543.410	402.240	70.880		2.730
Обед																
515	Горошек зеленый консервированный отварной	0.060	1.860	0.120	3.900	24.000	0.070	6.000	0.030	0.000		12.000	37.200	12.600		0.420
110.01	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом	0.270	4.340	7.920	10.290	142.000	0.040	9.990	0.190	2.040		56.250	55.800	26.630		1.150
491.01	Чахохбили	0.175	24.950	28.230	7.020	379.000	0.150	16.560	0.090	3.650		50.590	243.550	36.230		2.500
508.03	Каша гречневая рассыпчатая	0.150	8.590	6.100	38.050	243.000	0.210	0.000	0.030	0.470		24.780	205.020	137.160		4.600
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000		40.000	36.000	20.000		0.400
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.500	0.058	0.000	0.000	0.550		10.000	32.500	7.000		0.550
123	Хлеб ржаной формовой	0.050	3.300	0.600	16.700	87.000	0.090	0.000	0.000	0.550		17.500	79.000	23.500		1.950
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200		34.000	23.000	13.000		0.300
	итого	1.055	48.740	43.570	134.060	1145.500	0.698	100.550	2.940	7.460		245.120	712.070	276.120		11.870
	итого за день	1.545	63.370	69.890	218.030	1780.200	0.813	104.920	3.090	8.820		788.530	1114.310	347.000		14.600
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	7.000		550.000	550.000	125.000		6.000
	процент удовлетворения		165	177	130	152	135	350	883	126		143	203	278		243

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: четвертый

Неделя: вторая

Сезон: летнее оздоровительное учреждение с дневным пребыванием детей

Возрастная категория: 6-11 лет

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
96	Масло (порциями)	0.010	0.080	7.250	0.130	66.000	0.000	0.000	0.040	0.100	2.400	3.000	0.000	0.020	
337	Яйца вареные	0.042/1 шт	5.330	4.830	0.290	66.000	0.030	0.000	0.110	0.250	23.100	80.640	5.040	1.050	
302.16	Каша пшенная (вязкая) молочная с маслом сливочным	0.200	8.230	8.590	35.990	258.000	0.180	1.210	0.050	0.050	131.110	197.020	53.450	1.420	
630.03	Чай с молоком	0.150/50/15	1.650	1.300	17.410	87.000	0.020	0.750	0.010	0.000	72.330	53.240	12.940	0.910	
ГП	Печенье сахарное	0.050	3.750	4.900	37.200	208.000	0.040	0.000	0.000	1.750	14.500	45.000	10.000	1.050	
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.500	0.058	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550	
	итого	66.502	22.840	27.270	115.620	802.500	0.328	1.960	0.210	2.700	253.440	411.400	88.430	5.000	
Обед															
120.03	Овощи натуральные (помидоры) свежие или соленые	0.060	0.660	0.120	2.280	14.000	0.040	11.250	0.080	0.380	8.400	15.600	12.000	0.540	
132.06	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, с мясом	0.270	3.920	6.840	20.130	126.000	0.100	7.560	0.200	0.230	42.570	98.170	30.880	1.270	
451.15	Котлеты	0.090	12.960	10.460	11.230	196.000	0.070	0.000	0.000	2.760	17.450	115.900	21.510	1.200	
520	Пюре картофельное	0.150	3.120	4.680	12.790	133.000	0.140	5.190	0.020	0.150	40.280	82.410	27.940	1.000	
528	Соус красный основной	0.050	0.460	1.140	3.660	26.000	0.000	0.680	0.080	0.540	6.580	7.500	4.110	0.150	
638.02	Компот из изюма	0.200	0.370	0.080	18.010	75.000	0.020	0.000	0.000	0.080	22.150	20.640	8.750	0.500	
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.500	0.058	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550	
123	Хлеб ржаной формовой	0.050	3.300	0.600	16.700	87.000	0.090	0.000	0.000	0.550	17.500	79.000	23.500	1.950	
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300	
	итого	1.02	29.490	24.520	117.500	817.500	0.558	84.680	0.380	5.440	198.930	474.720	148.690	7.460	
	итого за день	1.522	52.330	51.790	233.120	1620.000	0.887	86.640	0.590	8.140	452.370	886.120	237.120	12.460	
	потребность в пищевых веществах	38.500	39.500	167.500	1175.000	1175.000	0.600	30.000	0.350	7.000	550.000	125.000	6.000	6.000	
	процент удовлетворения	136	131	139	138	148	289	169	116	82	161	190	208	208	

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День: пятый

Неделя: вторая

Сезон: летнее оздоровительное учреждение с дневным пребыванием детей

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
365.02	Суфле творожное со сгущенным молоком	0.060	7.500	5.540	11.700	130.000	0.030	0.190	0.030	0.300	95.110	110.480	12.380	0.300
302.4	Каша геркулесовая (жидкая) молочная с маслом сливочным	0.200	6.610	9.080	28.620	224.000	0.130	1.330	0.050	0.430	245.020	190.480	53.110	1.220
685	Чай с сахаром	0.200/15	0.200	0.050	15.010	60.000	0.000	0.100	0.000	0.000	14.580	8.240	6.440	0.860
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	15.61	19.010	15.270	88.030	574.000	0.250	61.620	0.080	1.480	398.710	364.700	91.930	3.230
Обед														
129.04	Икра кабачковая	0.060	1.140	5.340	4.620	71.000	0.010	4.200	0.090	1.860	24.600	22.200	9.000	-0.420
124.03	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	0.270	4.370	8.040	8.130	128.000	0.050	18.830	0.190	2.040	53.040	52.810	24.610	0.820
ТТК	Рыба запеченная с овощами (горбуша)	0.100	17.930	22.830	4.490	295.000	0.190	4.450	0.520	6.960	51.710	204.890	38.610	0.900
512.01	Рис припущенный	0.150	3.600	5.760	37.300	218.000	0.030	0.000	0.000	1.970	14.390	78.370	27.130	0.550
639	Компот из смеси сухофруктов	0.200	1.920	0.110	38.830	166.000	0.040	1.480	0.100	0.180	68.800	54.020	40.850	1.240
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.500	0.058	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
123	Хлеб ржаной формовой	0.050	3.300	0.600	16.700	87.000	0.090	0.000	0.000	0.550	17.500	79.000	23.500	1.950
	итого	0.88	36.060	43.080	134.670	1082.500	0.468	28.960	0.900	14.110	240.040	523.790	170.700	5.590
	итого за день	1.49	55.070	58.350	222.700	1656.500	0.718	90.580	0.980	15.590	638.750	888.490	262.630	8.820
	потребность в пищевых веществах	38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	7.000	550.000	125.000	6.000	147	
	процент удовлетворения	143	148	133	141	120	280	223	116	162	210	147		

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: шестой

Неделя: вторая

Сезон: летнее оздоровительное учреждение с дневным пребыванием детей

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
508.19	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	0.180	13.530	11.200	38.110	243.000	0.220	0.000	0.030	0.470	28.900	257.350	142.750	5.300
697	Молоко кипяченое	0.200	5.800	5.000	9.600	108.000	0.080	2.600	0.040	0.000	240.000	180.000	28.000	0.200
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
ГП	Готовый завтрак (шарики, колечки, подушечки)	0.060	3.600	2.100	50.400	234.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
	итого	0.49	26.730	18.700	122.710	702.000	0.350	2.600	0.070	1.020	278.900	469.850	177.750	6.050
Обед														
37.01	Салат из сырых овощей	0.060	0.540	12.050	1.930	120.000	0.020	7.000	0.210	4.900	12.660	16.930	10.260	0.330
140.04	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	0.270	11.610	11.050	22.440	231.000	0.140	8.750	0.200	1.570	36.270	144.680	35.780	1.670
ТТК	Картофель запеченный со свиной	0.200	13.560	26.980	21.690	411.000	0.400	4.490	0.050	2.100	106.700	234.950	54.020	2.420
705	Напиток из плодов шиповника	0.200	0.340	0.280	28.730	130.000	0.010	100.000	0.000	0.760	13.610	2.210	4.370	0.550
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
123	Хлеб ржаной формовой	0.050	3.300	0.600	16.700	87.000	0.090	0.000	0.000	0.550	17.500	79.000	23.500	1.950
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	0.93	34.050	51.560	124.190	1139.000	0.750	180.240	0.460	10.630	230.740	533.270	147.930	7.770
	итого за день	1.42	60.780	70.260	246.900	1841.000	1.100	182.840	0.530	11.650	509.640	1003.120	325.680	13.820
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	7.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения		158	178	147	157	183	609	151	166	93	182	261	230
	общий итог:	17.977	660.255	663.835	2671.570	19647.000	9.794	1565.840	20.660	107.010	7264.860	10757.750	2978.660	133.650

Составил

Утвердил

Косогорова Наталья Валентиновна

М.П.

Средние показатели пищевых веществ рациона питания детей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	итого		660.255	663.835	2671.570	19647.000	9.794	1565.840	20.660	107.010	7264.860	10757.750	2978.660	133.650
	среднее значение		55.000	55.300	222.600	1637.200	0.800	130.400	1.700	8.900	605.400	896.400	248.200	11.100
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	7.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения		143	140	133	139	133	434	486	127	110	163	199	185

Примерное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: первый
Неделя: первая

Сезон: летнее оздоровительное учреждение с дневным пребыванием детей

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg		Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14		15
Завтрак																
302.45	Каша рисовая (вязкая) молочная с маслом сливочным	0.300	8.640	11.120	62.100	387.000	0.080	1.860	0.070	0.290		186.890	226.940	52.960		0.860
693.01	Какао с молоком	0.200	3.870	3.100	25.170	146.000	0.040	1.300	0.020	0.010		130.670	116.200	32.100		1.040
728	Блинчики с вареньем	0.100/20	3.020	5.450	20.030	152.000	0.000	0.000	0.010	0.460		0.480	0.620	0.000		0.000
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	141.000	0.070	0.000	0.000	0.660		12.000	39.000	8.400		0.660
	Итого	20.66	20.090	20.150	136.820	826.000	0.190	3.160	0.100	1.420		330.040	382.760	93.460		2.560
Обед																
120	Овощи натуральные (огурцы) свежие или соленые	0.100	0.700	0.100	1.900	11.000	0.030	5.250	0.000	0.090		17.000	30.000	14.000		0.500
139.04	Суп картофельный с бобовыми с мясом	0.260	7.240	5.880	21.390	159.000	0.180	5.750	0.200	0.240		48.080	129.680	42.800		2.350
462	Тефтели (2 вариант)	0.110	8.950	13.760	11.650	259.000	0.040	1.570	0.070	3.710		64.090	119.410	21.870		0.910
516.01	Макаронные изделия отварные	0.180	6.500	5.250	29.030	200.000	0.040	0.000	0.030	0.520		4.630	33.820	9.010		0.860
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000		40.000	36.000	20.000		0.400
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	141.000	0.070	0.000	0.000	0.660		12.000	39.000	8.400		0.660
123	Хлеб ржаной формовой	0.070	4.620	0.840	23.380	121.800	0.126	0.000	0.000	0.770		24.500	110.600	32.900		2.730
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.200	1.800	0.400	16.200	86.000	0.080	120.000	0.000	0.400		68.000	46.000	26.000		0.600
	Итого	1.18	35.370	26.710	158.470	1087.800	0.606	140.570	2.900	6.390		278.300	544.510	174.980		9.010
	Итого за день	1.84	55.460	46.860	295.290	1913.800	0.796	143.730	3.000	7.810		608.340	927.270	268.440		11.570
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.450	7.000		600.000	600.000	150.000		9.000
	процент удовлетворения		123	102	154	141	114	411	667	112		101	155	179		129

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: второй

Неделя: первая

Сезон: летнее оздоровительное учреждение с дневным пребыванием детей

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
97.02	Сыр (порциями)	0.035	8.120	10.320	0.000	127.000	0.010	0.240	0.100	0.000	308.000	175.000	12.250	0.350		
340	Омлет натуральный	0.150	14.520	21.540	2.910	263.000	0.080	0.260	0.350	0.790	112.410	250.260	18.820	2.780		
686	Чай с лимоном	0.200/15/7		0.060	15.220	62.000	0.000	2.900	0.000	0.010	17.380	9.780	7.280	0.900		
ГП	Пряники заварные	0.100	5.900	4.700	75.000	366.000	0.080	0.000	0.000	2.400	11.000	50.000	9.000	0.800		
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	141.000	0.070	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660		
	итого	22.545	33.360	37.100	122.650	959.000	0.240	3.400	0.450	3.860	460.790	524.040	55.750	5.490		
Обед																
120	Овощи натуральные (помидоры) свежие или соленные	0.100	1.100	0.200	3.800	24.000	0.050	18.750	0.130	0.630	14.000	26.000	20.000	0.900		
110.01	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	0.260	1.960	5.030	10.330	106.000	0.040	9.990	0.200	0.210	57.450	57.200	26.630	1.160		
ТТК	Курица, запеченная по-домашнему	0.100	22.550	16.350	1.980	261.000	0.100	3.250	0.040	2.170	38.220	164.020	23.600	1.520		
520.01	Пюре картофельное	0.180	3.750	5.630	15.350	160.000	0.160	6.230	0.040	0.180	47.680	98.770	33.490	1.210		
631.03	Напиток яблочный	0.200	0.100	0.100	26.400	108.000	0.010	1.070	0.000	0.050	14.080	2.750	4.330	0.620		
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	141.000	0.070	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660		
123	Хлеб ржаной формовой	0.070	4.620	0.840	23.380	121.800	0.126	0.000	0.000	0.770	24.500	110.600	32.900	2.730		
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.200	1.800	0.400	16.200	86.000	0.080	120.000	0.000	0.400	68.000	46.000	26.000	0.600		
	итого	1.17	40.440	29.030	126.960	1007.800	0.636	159.290	0.410	5.070	275.930	544.340	175.350	9.400		
	итого за день	1.715	73.800	66.130	249.610	1966.800	0.876	162.690	0.860	8.930	736.720	1068.380	231.100	14.890		
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.450	7.000	600.000	600.000	150.000	9.000		
	процент удовлетворения		164	144	130	145	125	465	191	128	123	178	154	165		

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: третий

Неделя: первая

Сезон: летнее оздоровительное учреждение с дневным пребыванием детей

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
365.03	Суфле творожное со сгущенным молоком	0.100	12.490	9.230	19.490	218.000	0.040	0.320	0.050	0.490	158.520	184.130	20.640	0.500	
302.41	Каша геркулесовая (жидкая) молочная с маслом сливочным	0.250	8.260	11.350	35.770	279.000	0.160	1.660	0.070	0.540	281.270	238.100	66.390	1.530	
685	Чай с сахаром	0.200/15	0.200	0.050	15.010	60.000	0.000	0.100	0.000	0.000	14.580	8.240	6.440	0.860	
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	141.000	0.070	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660	
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.200	1.800	0.400	16.200	86.000	0.080	120.000	0.000	0.400	68.000	46.000	26.000	0.600	
	итого	15.81	27.310	21.510	115.990	784.000	0.350	122.080	0.120	2.090	534.370	515.470	127.870	4.150	
Обед															
37	Салат из сырых овощей	0.100	0.920	20.080	3.220	199.000	0.030	11.660	0.350	8.150	21.110	28.220	17.090	0.550	
140.01	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	0.275	7.280	4.950	22.700	159.000	0.130	8.370	0.190	0.390	33.540	111.050	33.260	1.390	
443.06	Плов со свиной	0.250	15.720	29.300	45.040	532.000	0.560	1.460	0.310	4.330	26.360	231.160	59.370	1.830	
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400	
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	141.000	0.070	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660	
123	Хлеб ржаной формовой	0.070	4.620	0.840	23.380	121.800	0.126	0.000	0.000	0.770	24.500	110.600	32.900	2.730	
	итого	0.955	34.100	55.650	149.260	1262.800	0.956	29.490	3.450	14.300	157.510	556.030	171.020	7.560	
	итого за день	1.765	61.410	77.160	265.250	2046.800	1.306	151.570	3.570	16.390	691.880	1071.500	298.890	11.710	
	потребность в пищевых веществах	45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.450	7.000	600.000	600.000	150.000	9.000		
	процент удовлетворения	136	168	139	150	187	433	793	234	115	179	199	130		

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: летнее оздоровительное учреждение с дневным пребыванием детей

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
97.96	Сыр (порциями), масло сливочное (порциями)	0.020/0.010	4.720	13.150	0.130	139.000	0.010	0.140	0.100	0.200		278.400	103.000	7.000	0.220	
302.1	Каша пшенная (вязкая) молочная с маслом сливочным	0.300	12.350	12.840	62.480	422.000	0.270	1.810	0.080	0.080		197.030	295.500	80.190	2.170	
692	Кофейный напиток	0.200	1.420	1.220	21.470	105.000	0.020	0.320	0.010	0.000		62.870	42.750	7.850	0.100	
ГП	Вафли	0.030	1.170	3.180	18.750	108.300	0.015	0.000	0.000	1.410		26.400	12.600	1.800	0.180	
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	141.000	0.070	0.000	0.000	0.660		12.000	39.000	8.400	0.660	
	Итого	0.62	24.220	30.870	132.350	915.300	0.385	2.270	0.190	2.350		576.700	492.850	105.240	3.330	
Обед																
22	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	0.100	0.950	5.100	4.320	68.000	0.040	49.310	0.500	2.390		20.240	19.460	14.290	0.690	
132.06	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, с мясом	0.270	3.920	6.840	20.130	126.000	0.100	7.560	0.200	0.230		42.570	98.170	30.880	1.270	
437	Гуляш	0.100	14.530	15.860	2.980	214.000	0.050	0.730	0.010	1.660		14.170	150.320	19.820	2.260	
508.02	Каша гречневая рассыпчатая	0.180	10.310	7.310	45.630	292.000	0.250	0.000	0.050	0.560		29.540	245.820	164.460	5.520	
639	Компот из смеси сухофруктов	0.200	1.920	0.110	38.830	166.000	0.040	1.480	0.100	0.180		68.800	54.020	40.850	1.240	
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	141.000	0.070	0.000	0.000	0.660		12.000	39.000	8.400	0.660	
123	Хлеб ржаной формовой	0.050	3.300	0.600	16.700	87.000	0.090	0.000	0.000	0.550		17.500	79.000	23.500	1.950	
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.200	1.800	0.400	16.200	86.000	0.080	120.000	0.000	0.400		68.000	46.000	26.000	0.600	
	Итого	1.16	41.290	36.700	174.310	1180.000	0.720	179.080	0.860	6.630		272.820	731.790	328.200	14.190	
	Итого за день	1.77	65.510	67.570	306.660	2095.300	1.105	181.350	1.050	8.980		849.520	1224.640	433.440	17.520	
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.450	7.000		600.000	600.000	150.000	9.000	
	процент удовлетворения		146	147	160	154	158	518	233	128		142	204	289	195	

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: летнее оздоровительное учреждение с дневным пребыванием детей

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
10.01	Бутерброд горячий с сыром	0.100	12.320	13.030	34.500	306.000	0.090	0.210	0.100	0.970	279.200	197.000	20.300	1.080		
275	Каша "Дружба"	0.250	9.130	14.920	38.940	331.000	0.120	2.790	0.100	0.150	271.020	256.320	50.810	0.860		
693.01	Какао с молоком	0.200	3.870	3.100	25.170	146.000	0.040	1.300	0.020	0.010	130.670	116.200	32.100	1.040		
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	141.000	0.070	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660		
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.145	1.305	0.290	11.745	62.350	0.058	87.000	0.000	0.290	49.300	33.350	18.850	0.435		
	итого	0.755	31.185	31.820	139.875	986.350	0.378	91.300	0.220	2.080	742.190	641.870	130.460	4.075		
Обед																
120	Овощи натуральные (огурцы) свежие или соленные	0.100	0.700	0.100	1.900	11.000	0.030	5.250	0.000	0.090	17.000	30.000	14.000	0.500		
ТТК	Суп сырный с птицей	0.255	8.480	6.330	12.850	157.000	0.130	9.550	0.270	0.230	146.960	227.920	34.990	1.300		
ТТК	Рыба запеченная с помидорами и сыром (горбуша)	0.100	14.390	6.580	0.850	121.000	0.140	4.890	0.040	2.020	39.430	125.530	20.640	0.580		
520.01	Пюре картофельное	0.180	3.750	5.630	15.350	160.000	0.160	6.230	0.040	0.180	47.680	98.770	33.490	1.210		
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400		
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	141.000	0.070	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660		
123	Хлеб ржаной формовой	0.070	4.620	0.840	23.380	121.800	0.126	0.000	0.000	0.770	24.500	110.600	32.900	2.730		
	итого	0.965	37.500	19.960	109.250	821.800	0.696	33.920	2.950	3.950	327.570	667.820	164.420	7.380		
	итого за день	1.72	68.685	51.780	249.125	1808.150	1.074	125.220	3.170	6.030	1069.760	1309.690	294.880	11.455		
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.450	7.000	600.000	600.000	150.000	9.000		
	процент удовлетворения		153	113	130	133	153	358	704	86	178	218	197	127		

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: шестой

Неделя: первая

Сезон: летнее оздоровительное учреждение с дневным пребыванием детей

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
ТТК	Сэндвич с бужениной	0.155	7.820	9.980	2.660	133.000	0.180	8.790	0.370	0.320	154.670	198.410	23.010	0.760		
686	Чай с лимоном	0.200/15/7	0.260	0.060	15.220	62.000	0.000	2.900	0.000	0.010	17.380	9.780	7.280	0.900		
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.200	1.800	0.400	16.200	86.000	0.080	120.000	0.000	0.400	68.000	46.000	26.000	0.600		
	итого	22.555	9.880	10.440	34.080	281.000	0.260	131.690	0.370	0.730	240.050	254.190	56.290	2.260		
Обед																
120	Овощи натуральные (помидоры) свежие или соленые	0.100	1.100	0.200	3.800	24.000	0.050	18.750	0.130	0.630	14.000	26.000	20.000	0.900		
139.04	Суп картофельный с бобовыми с мясом	0.260	7.240	5.880	21.390	159.000	0.180	5.750	0.200	0.240	48.080	129.680	42.800	2.350		
498.01	Котлеты рубленые из птицы	0.100	20.060	5.040	13.530	174.000	0.080	0.000	0.000	2.940	14.590	196.590	26.300	1.570		
511.08	Рис отварной	0.180	4.420	6.450	36.040	251.000	0.030	0.000	0.040	0.220	2.650	74.390	23.190	0.660		
601.01	Соус сметанный с томатом	0.050	0.790	1.700	3.410	33.000	0.010	0.380	0.020	0.100	15.290	12.320	3.100	0.120		
705	Напиток из плодов шиповника	0.200	0.340	0.280	28.730	130.000	0.010	100.000	0.000	0.760	13.610	2.210	4.370	0.550		
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	141.000	0.070	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660		
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120		
	итого	1.03	43.790	20.990	163.140	1051.000	0.570	124.880	0.390	6.430	148.220	606.590	165.760	9.930		
	итого за день	1.585	53.670	31.430	197.220	1332.000	0.830	256.570	0.760	7.160	388.270	860.780	222.050	12.190		
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.450	7.000	600.000	600.000	150.000	9.000		
	процент удовлетворения		119	68	103	98	119	733	169	102	65	143	148	135		

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: первый

Неделя: вторая

Сезон: летнее оздоровительное учреждение с дневным пребыванием детей

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
97.96	Сыр (порциями), масло сливочное (порциями)	0.020/10	4.720	13.150	0.130	139.000	0.010	0.140	0.100	0.200	278.400	103.000	7.000	0.220		
340.04	Омлет натуральный	0.110	11.090	14.410	2.100	182.000	0.060	0.200	0.230	2.800	87.670	190.100	14.690	2.160		
630.01	Чай с молоком сгущенным	0.200	1.570	1.660	17.070	88.000	0.010	0.290	0.010	0.040	70.400	49.850	12.400	0.880		
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	141.000	0.070	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660		
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.200	1.800	0.400	16.200	86.000	0.080	120.000	0.000	0.400	68.000	46.000	26.000	0.600		
ГП	Пирожное бисквитное "Барни" обогащенное кальцием	0.030	1.800	4.500	17.400	114.000	0.000	0.000	0.000	0.000	56.700	0.000	0.000	0.000		
	итого	10.62	25.540	34.600	82.420	750.000	0.230	120.630	0.340	4.100	573.170	427.950	68.490	4.520		
Обед																
129	Икра кабачковая	0.100	1.900	8.900	7.700	119.000	0.020	7.000	0.150	3.100	41.000	37.000	15.000	-0.700		
124.03	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	0.270	4.370	8.040	8.130	128.000	0.050	18.830	0.190	2.040	53.040	52.810	24.610	0.820		
199.02	Филе куриное по-люблински	0.100	11.280	9.040	4.840	144.000	0.040	1.790	0.340	2.780	30.610	98.430	19.610	0.950		
516.01	Макаронные изделия отварные	0.180	6.500	5.250	29.030	200.000	0.040	0.000	0.030	0.520	4.630	33.820	9.010	0.860		
705	Напиток из плодов шиповника	0.200	0.340	0.280	28.730	130.000	0.010	100.000	0.000	0.760	13.610	2.210	4.370	0.550		
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	141.000	0.070	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660		
123	Хлеб ржаной формовой	0.070	4.620	0.840	23.380	121.800	0.126	0.000	0.000	0.770	24.500	110.600	32.900	2.730		
	итого	0.98	33.570	32.830	131.330	983.800	0.356	127.620	0.710	10.630	179.390	373.870	113.900	5.870		
	итого за день	1.6	59.110	67.430	213.750	1733.800	0.586	248.250	1.050	14.730	752.560	801.820	182.390	10.390		
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.450	7.000	600.000	600.000	150.000	9.000		
	процент удовлетворения		131	147	112	127	84	709	233	210	125	134	122	115		

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: второй

Неделя: вторая

Сезон: летнее оздоровительное учреждение с дневным пребыванием детей

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1088.01	Оладьи с творогом со стухенным молоком	0.110	8.430	7.360	37.730	243.000	0.100	0.180	0.020	2.830	71.070	106.710	16.000	0.770		
302.35	Каша манная (вязкая) молочная с маслом сливочным	0.250	8.950	9.370	49.950	322.000	0.110	1.550	0.060	0.800	162.120	154.550	27.120	0.730		
692	Кофейный напиток	0.200	1.420	1.220	21.470	105.000	0.020	0.320	0.010	0.000	62.870	42.750	7.850	0.100		
122.01	Хлеб пшеничный	0.070	5.320	0.560	34.440	164.000	0.080	0.000	0.000	0.770	14.000	45.500	9.800	0.770		
	итого	0.63	24.120	18.510	143.590	834.000	0.310	2.050	0.090	4.400	310.060	349.510	60.770	2.370		
Обед																
ТТК	Салат из свежих огурцов с чесноком и соевым соусом	0.100	0.920	8.070	5.140	97.000	0.020	4.270	0.000	3.240	19.170	25.910	11.720	0.450		
138.06	Суп картофельный с рисом с рыбными консервами	0.270	2.010	2.420	20.270	100.000	0.090	8.250	0.190	0.160	32.170	65.070	27.400	0.950		
436.04	Жаркое по-домашнему	0.250	13.590	16.950	25.540	323.000	0.190	11.410	0.050	0.320	33.170	208.870	53.190	3.210		
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400		
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	141.000	0.070	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660		
123	Хлеб ржаной формовой	0.070	4.620	0.840	23.380	121.800	0.126	0.000	0.000	0.770	24.500	110.600	32.900	2.730		
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.200	1.800	0.400	16.200	86.000	0.080	120.000	0.000	0.400	68.000	46.000	26.000	0.600		
	итого за день	1.15	28.500	29.160	145.450	978.800	0.616	151.930	2.840	5.550	229.010	531.450	179.610	9.000		
	потребность в пищевых веществах	1.78	52.620	47.670	289.040	1812.800	0.926	153.980	2.930	9.950	539.070	880.960	240.380	11.370		
	процент удовлетворения		117	104	151	133	132	440	651	142	90	147	160	126		

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: третий
Неделя: вторая

Сезон: летнее оздоровительное учреждение с дневным пребыванием детей

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
97.96	Сыр (порциями), масло сливочное (порциями)	0.020/10	4.720	13.150	0.130	139.000	0.010	0.140	0.100		0.200	278.400	103.000	7.000	0.220		
311.02	Каша рисовая (жидкая) молочная с маслом сливочным	0.250	6.310	9.320	40.220	272.000	0.060	1.660	0.070		0.180	265.040	272.450	37.250	0.570		
686	Чай с лимоном	0.200/15/7	0.260	0.060	15.220	62.000	0.000	2.900	0.000		0.010	17.380	9.780	7.280	0.900		
ГП	Конфеты шоколадные	0.020	0.800	5.260	11.840	98.200	0.006	0.000	0.000		0.460	5.600	19.000	19.800	0.600		
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	141.000	0.070	0.000	0.000		0.660	12.000	39.000	8.400	0.660		
	итого	32.55	16.650	28.270	96.930	712.200	0.146	4.700	0.170		1.510	578.420	443.230	79.730	2.950		
Обед																	
515	Горошек зеленый консервированный отварной	0.100	3.100	0.200	6.500	40.000	0.110	10.000	0.050		0.000	20.000	62.000	21.000	0.700		
110.01	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом	0.270	4.340	7.920	10.290	142.000	0.040	9.990	0.190		2.040	56.250	55.800	26.630	1.150		
491.01	Чахохбили	0.175	24.950	28.230	7.020	379.000	0.150	16.560	0.090		3.650	50.590	243.550	36.230	2.500		
508.02	Каша гречневая рассыпчатая	0.180	10.310	7.310	45.630	292.000	0.250	0.000	0.050		0.560	29.540	245.820	164.460	5.520		
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600		0.000	40.000	36.000	20.000	0.400		
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	141.000	0.070	0.000	0.000		0.660	12.000	39.000	8.400	0.660		
123	Хлеб ржаной формовой	0.070	4.620	0.840	23.380	121.800	0.126	0.000	0.000		0.770	24.500	110.600	32.900	2.730		
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.200	1.800	0.400	16.200	86.000	0.080	120.000	0.000		0.400	68.000	46.000	26.000	0.600		
	итого за день	1.255	54.680	45.380	163.940	1311.800	0.866	164.550	2.980		8.080	300.880	838.770	335.620	14.260		
	потребность в пищевых веществах	1.805	71.330	73.650	260.870	2024.000	1.012	169.250	3.150		9.590	879.300	1282.000	415.350	17.210		
	процент удовлетворения		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.450		7.000	600.000	600.000	150.000	9.000		
			159	160	136	149	145	484	700		137	147	214	277	191		

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: четвертый

Неделя: вторая

Сезон: летнее оздоровительное учреждение с дневным пребыванием детей

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
96	Масло (порциями)	0.010	0.080	7.250	0.130	66.000	0.000	0.000	0.040	0.100	2.400	3.000	0.000	0.020					
337	Яйца вареные	0.042/1 шт	5.330	4.830	0.290	66.000	0.030	0.000	0.110	0.250	23.100	80.640	5.040	1.050					
302.28	Каша пшенная (вязкая) молочная с маслом сливочным	0.250	10.280	10.700	52.130	352.000	0.220	1.510	0.070	0.060	163.910	246.170	66.810	1.800					
630.03	Чай с молоком	0.150/50/15	1.650	1.300	17.410	87.000	0.020	0.750	0.010	0.000	72.330	53.240	12.940	0.910					
ГП	Печенье сахарное	0.050	3.750	4.900	37.200	208.000	0.040	0.000	0.000	1.750	14.500	45.000	10.000	1.050					
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	141.000	0.070	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660					
	итого	66.562	25.650	29.460	136.680	920.000	0.380	2.260	0.230	2.820	288.240	467.050	103.190	5.490					
Обед																			
120	Овощи натуральные (помидоры) свежие или соленые	0.100	1.100	0.200	3.800	24.000	0.050	18.750	0.130	0.630	14.000	26.000	20.000	0.900					
132.06	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, с мясом	0.270	3.920	6.840	20.130	126.000	0.100	7.560	0.200	0.230	42.570	98.170	30.880	1.270					
451.14	Котлеты	0.100	14.410	11.620	12.490	217.000	0.070	0.000	0.000	3.060	19.400	128.780	23.880	1.330					
520.01	Пюре картофельное	0.180	3.750	5.630	15.350	160.000	0.160	6.230	0.040	0.180	47.680	98.770	33.490	1.210					
528	Соус красный основной	0.050	0.460	1.140	3.660	26.000	0.000	0.680	0.080	0.540	6.580	7.500	4.110	0.150					
638.02	Компот из изюма	0.200	0.370	0.080	18.010	75.000	0.020	0.000	0.000	0.080	22.150	20.640	8.750	0.500					
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	141.000	0.070	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660					
123	Хлеб ржаной формовой	0.070	4.620	0.840	23.380	121.800	0.126	0.000	0.000	0.770	24.500	110.600	32.900	2.730					
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.200	1.800	0.400	16.200	86.000	0.080	120.000	0.000	0.400	68.000	46.000	26.000	0.600					
	итого	1.23	34.990	27.230	142.540	976.800	0.676	153.220	0.450	6.550	256.880	575.460	188.410	9.350					
	итого за день	1.792	60.640	56.690	279.220	1896.800	1.056	155.480	0.680	9.370	545.120	1042.510	291.600	14.840					
	потребность в пищевых веществах	45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.450	7.000	600.000	600.000	150.000	150.000	9.000					
	процент удовлетворения	135	123	146	139	151	444	151	134	91	174	194	165						

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День: пятый

Неделя: вторая

Сезон: летнее оздоровительное учреждение с дневным пребыванием детей

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
365.02	Суфле творожное со стухенным молоком	0.060	7.500	5.540	11.700	130.000	0.030	0.190	0.030	0.300	95.110	110.480	12.380	0.300		
302.41	Каша геркулесовая (жидкая) молочная с маслом сливочным	0.250	8.260	11.350	35.770	279.000	0.160	1.660	0.070	0.540	281.270	238.100	66.390	1.530		
685	Чай с сахаром	0.200/15	0.200	0.050	15.010	60.000	0.000	0.100	0.000	0.000	14.580	8.240	6.440	0.860		
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	141.000	0.070	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660		
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.200	1.800	0.400	16.200	86.000	0.080	120.000	0.000	0.400	68.000	46.000	26.000	0.600		
	итого	15.77	22.320	17.820	108.200	696.000	0.340	121.950	0.100	1.900	470.960	441.820	119.610	3.950		
Обед																
129	Икра кабачковая	0.100	1.900	8.900	7.700	119.000	0.020	7.000	0.150	3.100	41.000	37.000	15.000	-0.700		
124.03	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	0.270	4.370	8.040	8.130	128.000	0.050	18.830	0.190	2.040	53.040	52.810	24.610	0.820		
ТТК	Рыба запеченная с овощами (горбуша)	0.100	17.930	22.830	4.490	295.000	0.190	4.450	0.520	6.960	51.710	204.890	38.610	0.900		
512.02	Рис припущенный	0.180	4.320	6.920	44.760	262.000	0.030	0.000	0.000	2.360	17.260	94.060	32.560	0.670		
639	Компот из смеси сухофруктов	0.200	1.920	0.110	38.830	166.000	0.040	1.480	0.100	0.180	68.800	54.020	40.850	1.240		
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	141.000	0.070	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660		
123	Хлеб ржаной формовой	0.070	4.620	0.840	23.380	121.800	0.126	0.000	0.000	0.770	24.500	110.600	32.900	2.730		
	итого	0.98	39.620	48.120	156.810	1232.800	0.526	31.760	0.960	16.070	268.310	592.380	192.930	6.320		
	итого за день	1.75	61.940	65.940	265.010	1928.800	0.866	153.710	1.060	17.970	739.270	1034.200	312.540	10.270		
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.450	7.000	600.000	600.000	150.000	9.000		
	процент удовлетворения		138	143	138	142	124	439	236	257	123	172	208	114		

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: шестой
Неделя: вторая
Сезон: летнее оздоровительное учреждение с дневным пребыванием детей
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
508.19	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	0.180	13.530	11.200	38.110	243.000	0.220	0.000	0.030	0.470	28.900	257.350	142.750	5.300		
697	Молоко кипяченое	0.200	5.800	5.000	9.600	108.000	0.080	2.600	0.040	0.000	240.000	180.000	28.000	0.200		
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	141.000	0.070	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660		
ГП	Готовый завтрак (шарики, колечки, подушечки)	0.080	4.800	2.800	67.200	312.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000		
	итого	0.52	28.690	19.480	144.430	804.000	0.370	2.600	0.070	1.130	280.900	476.350	179.150	6.160		
Обед																
37	Салат из сырых овощей	0.100	0.920	20.080	3.220	199.000	0.030	11.660	0.350	8.150	21.110	28.220	17.090	0.550		
140.04	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	0.270	11.610	11.050	22.440	231.000	0.140	8.750	0.200	1.570	36.270	144.680	35.780	1.670		
478.04	Картофель запеченный со свиной	0.250	18.520	23.380	30.040	440.000	0.270	5.780	0.070	0.000	37.080	261.350	69.160	2.810		
705	Напиток из плодов шиповника	0.200	0.340	0.280	28.730	130.000	0.010	100.000	0.000	0.760	13.610	2.210	4.370	0.550		
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	141.000	0.070	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660		
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.000	0.110	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340		
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.200	1.800	0.400	16.200	86.000	0.080	120.000	0.000	0.400	68.000	46.000	26.000	0.600		
	итого	1.14	41.710	56.390	150.190	1331.000	0.710	246.190	0.620	12.200	209.070	616.260	189.000	9.180		
	итого за день	1.66	70.400	75.870	294.620	2135.000	1.080	248.790	0.690	13.330	489.970	1092.610	368.150	15.340		
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.450	7.000	600.000	600.000	150.000	9.000		
	процент удовлетворения		156	165	154	157	154	711	153	190	82	182	245	170		
общий итог:		20.782	754.575	728.180	3165.665	22694.050	11.513	2150.590	21.970	130.240	8289.780	12596.360	3559.210	158.755		

Составил

Утвердил

Косогорова Наталья Валентиновна

М.П.

Средние показатели пищевых веществ рациона питания детей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	итого		754.575	728.180	3165.665	22694.050	11.513	2150.590	21.970	130.240	8289.780	12596.360	3559.210	158.755		
	среднее значение		58.040	56.010	243.510	1745.700	0.890	165.430	1.690	10.020	637.680	968.950	273.790	12.210		
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.450	7.000	600.000	600.000	150.000	9.000		
	процент удовлетворения		129	122	127	128	127	473	376	143	106	161	183	136		

ЗАКАЗЧИК Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Кононовская средняя школа имени Героя России Александра Александровича Рыжикова» Юридический адрес: 663050, Красноярский край, Сухобузимский район, п. Кононово, ул. Набережная, д. 57 ИНН 2435004318 КПП 243501001 ОГРН 1022401038098 р/с 03231643046510001900 ОТДЕЛЕНИЕ КРАСНОЯРСК г. Красноярск БАНКА РОССИИ //УФК по Красноярскому краю г. Красноярск БИК 010407105 Email: kononovo-ssh@mail.ru тел. 8-(391-99)-36-5-22 Директор МКОУ «Кононовская СШ имени Героя России А.А.Рыжикова» МП _____ М.А.Трофимченко	ИСПОЛНИТЕЛЬ ИП Косогорова Наталья Валентиновна 660043, Россия, Красноярский край, г.Красноярск, ул.Юрия Гагарина, д.48 кв.1 Тел.89082003054 Эл.почта: nvkosogorova@mail.ru ОГРНИП 319246800139391 ИНН 246603039715 р/с 40802810731000036152 БИК 040407627 к/с 301018108000000000627 ПАО СБЕРБАНК ИП _____ Н.В.Косогорова МП _____
---	--