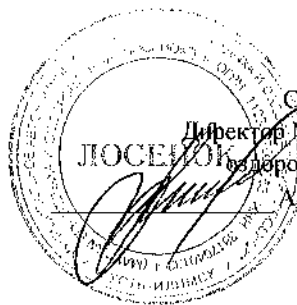


Индивидуальный предприниматель

О.В. Скороходова



СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ "Лагерь отдыха и оздоровления "Лосенок"

А.А. Бектемешев


**Примерный рацион горячего питания
(завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник, ужин, 2-й ужин)**

**Муниципального автономного учреждения
"Лагерь отдыха и оздоровления "Лосенок"**

**в соответствии с усредненными физиологическими нормами потребления продуктов
на летний период 2023 года для возрастной категории 7-11 лет**

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора


Буркова Л.В.

День: 1
 Неделя: первая
 Сезон: лето
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	Сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	10	2,05	2,3	0	29	0,06	0,096	0,01	26	88	50	7	0,2	15	2017
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74	0	0	0,01	59	1	2	0	0,02	14	2017
3	Омлет натуральный	200	8,7	19,2	3,2	221	0,28	0,1	0,07	360,62	144	120,61	17,92	0,76	210	2017
4	Какао с молоком	200	4,078	3,544	7,570	78	1,58	0,05	0,08	24,4	152,22	124,56	21,34	0,47	382	2017
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	50/30	9,46	1,46	34,42	175,6	0	0,04	0,03	0	12	8	6	0,8	пром.	хим.сборник
Итого:		500	24,338	34,754	45,27	577,6	1,92	0,286	0,2	470,02	397,22	305,17	52,28	2,25		
2-й завтрак																
1	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,70	0,56	9,00	42	0,008	0,01	0,004	0,008	1,61	6,69	0,41	0,1	пром.	хим.сборник
3	Молоко кипяченое ЗАО "Агрофирма "Ангара"	200	5,8	6,4	9,4	107	2,6	0,04	0,06	20	240	180	18	0,2	200	
Итого:		210	6,50	6,96	18,40	149	2,608	0,05	0,064	20,008	241,61	186,69	18,41	0,3		
Обед																
1	Овощи свежие порционно (огурцы)	60	0,48	0,06	1,56	9	5	0,01	0,02	0	13,99	24,99	7	0,3	71	2017
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,74	75	5,8	0,05	0,01	0	58	82,44	40	1,3	82	2017
3	Жаркое по-домашнему	240	11,12	23,16	20,2	374,890	6,05	0,27	0,02	42,24	30	182	19,2	1,08	259	2017
4	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,662	0,09	32	132,8	0,1	0	0	0,02	2,11	2,68	1,32	0,08	639	2004
5	Хлеб ржаной	60	3,96	0,7	23,76	118,8	0	0,04	0,8	0	10,8	55,2	12	0,68	пром.	хим.сборник
6	Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	0,56	34,44	155	0	0,04	0,02	0	14	45,5	9,8	0,77	пром.	хим.сборник
Итого:		830	22,982	28,5	120,7	865,49	16,95	0,41	0,87	42,26	128,9	392,81	89,32	4,21		
Полдник																
1	Фрукт свежий (БАНАН)	185	2,77	0,92	38,85	174	10	0,04	0,05	0	8	28	22	0,6	пром.	хим.сборник
2	Пирожок с капустой печеный	100	6,08	2,84	30,46	164	1,86	0,08	0,04	0	35	64	24	0,53	406	2017
3	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	131	0	0,04	0,06	0,06	178	84	18	1	пром.	хим.сборник
Итого:		300	12,9	7,510	85,51	469	11,86	0,16	0,15	0,06	221	176	64	2,13		
Ужин																
1	Овощи свежие порционно (Томаты)	60	0,66	0,12	2,28	13	5,5	0,03	0,02	0	7	13	10	0,45	71	2017
2	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	13,43	118	6,71	0,18	0,01	4,79	47,99	100,8	36	0,19	312	2017
3	Котлета рыбная (минтай) с маслом	90/5	9,03	19,55	7,52	242	0,54	0,06	0,02	44,9	60,77	123,75	12,94	0,21	390	2017
4	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,200	62	2,2	0	0,12	0	16	8	6	0,1	377	2017
5	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0,03	0,008	0	6	19,5	4,2	0,33	пром.	хим.сборник
Итого:		545	15,16	24,73	53,19	505,5	14,95	0,3	0,178	49,69	137,76	265,05	69,14	1,28		
2-й ужин																
1	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,70	0,56	9,00	42	0,008	0,01	0,004	0,008	1,61	6,69	0,41	0,1	пром.	хим.сборник
2	Напиток протеиновый "Валетек"	200	0	0	17,00	70	8	0,42	0	0,17	250	0	20	0	509	
Итого:		210	0,70	0,56	26,00	112	8,01	0,43	0,00	0,18	261,61	6,69	20,41	0,10		
Средняя сбалансированность за день:		2535	82,58	103,014	349,07	2678,59	56,30	1,64	1,47	582,22	1378,10	1332,41	313,54	10,27		

День: 2

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептура	сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	10	2,05	2,3	0	29	0,06	0,096	0,01	26	88	50	7	0,2	15	2017
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	5,8	0,06	52,4	0	0	0,01	59	1,2	1,9	0	0,02	14	2017
3	Каша пшеничная жидкая молочная с сахаром	200	7,51	3,89	20,05	145	0	0,08	0,02	0	204,81	112	21	1,4	14	2017
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,946	100,6	0,4	0,02	0,08	0	34	50	0	0	379	2017
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	50/30	9,46	1,46	34,42	175,6	0	0,04	0,03	0	12	8	6	0,8	пром.	хим.сборник
Итого:		500	22,196	16,128	70	502,6	0,46	0,236	0,15	85	340,01	221,9	34	2,42		
2-й завтрак																
1	Кондитерское изделие (вафли)	10	0,37	3,05	6,25	53	0	0,005	0,002	0,5	0,75	4,25	0,5	0,05	пром.	хим.сборник
2	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92,00	4	0,02	0,02	0	14	14	8	0,8	пром.	
Итого:		210	1,37	3,25	26,45	145	4,00	0,03	0,02	0,50	14,75	18,25	8,50	0,85		
Обед																
1	Овощи свежие порционно (Томаты)	60	0,66	0,12	2,28	13	5,5	0,03	0,02	0	7	13	10	0,45	71	2017
2	Суп картофельный с крупой	200	1,65	2,27	9,54	63	1	0,02	0,02	0	82	47,01	9,13	0,7	101	2017
3	Каша пшеничная вязкая	150	3,3	12,57	24,6	205,29	0	0,02	0,01	0	21	27	11,5	0,05	161	2004
4	Печень говяжья, тушеная в соусе сметанном	90/30	9,26	8,82	3,429	232	6,35	0,05	0,02	2581	65	96,5	8,5	0,5	261/330	2017
5	Компот из изюма	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0	0,01	0,01	0	18,28	17,42	7,3	0,4	348	2017
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,7	23,76	118,8	0	0,04	0,8	0	10,8	55,2	12	0,68	пром.	хим.сборник
6	Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	0,56	34,44	155	0	0,04	0,02	0	14	45,5	9,8	0,77	пром.	хим.сборник
Итого:		830	24,93	25,086	125,679	901,89	12,85	0,21	0,9	2581	218,08	301,63	68,23	3,55		
Полдник																
1	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,9	0,2	8,1	38	30	0,04	0,03	0	34	23	13	0,3		хим.сборник
2	Пирог открытый	100	6,18	3,22	36,96	211	0,08	0,05	0,03	0	10,5	31	13	0,4	414	2017
3	Кисломолочный напиток "Варец" 2,5%	150	4,35	3,75	6,15	79,5	0	0,04	0,06	0,06	178	84	18	1	пром.	хим.сборник
Итого:		300	11,43	7,17	51,21	328,5	30,08	0,13	0,12	0,06	222,5	138	44	1,7		
Ужин																
1	Овощи свежие порционно (перец сладкий)	60	0,78	0,06	2,94	16	20	0,04	0,05	0	4,8	9,6	4,2	0,3	71	2017
2	Плов из птицы	200	7,94	11,966	28,73	264	1,28	0,01	0,01	0	217,96	100,14	9,29	0,65	291	2017
3	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	14,28	59	0,81	0,01	0,007	0	12,76	3,96	4,62	0,85	342	2017
4	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0,03	0,008	0	6	19,5	4,2	0,33	пром.	хим.сборник
Итого:		500	11,16	12,426	60,71	409,5	22,09	0,09	0,075	0	241,52	133,2	22,31	2,13		
2-й ужин																
1	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,9	0,2	8,1	38	30	0,04	0,03	0	34	23	13	0,3		хим.сборник
2	Молоко кипяченое ЗАО "Агрофирма "Ангара"	150	4,35	4,8	7,05	88	1,95	0,03	0,04	15	180	135	13,5	0,15	пром.	
Итого:		250	5,25	5,00	15,15	126	31,95	0,07	0,07	15	214	158	28,5	0,45		
Средняя сбалансированность за день:		2640	76,34	69,05	349,68	2268,49	1101,43	0,76	1,34	2681,66	1250,86	970,98	203,54	11,10		

День: 3

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	10	2,05	2,3	0	29	0,06	0,096	0,01	26	88	50	7	0,2	15	2017
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	5,8	0,06	52,4	0	0	0,01	59	1,2	1,9	0	0,02	14	2017
3	Каша молочная жидкая из хлопьев овсянных "Геркулес"	200	5,49	7,06	13,4	140	0	0,14	0,04	0	156,63	140	54,1	0,6	302	2004
4	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,3	10,44	61	0,75	0,02	0,09	10,5	72,33	53,24	12,94	0,92	1011	1982
6	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	50/30	9,46	1,46	34,42	175,6	0	0,04	0,03	0	12	8	6	0,8	пром.	хим.сборник
Итого:		500	18,66	17,92	58,32	458	0,81	0,296	0,18	95,5	330,16	253,14	80,04	2,54		
2-й завтрак																
1	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,70	0,56	9,00	42	0,008	0,01	0,004	0,008	1,61	6,69	0,41	0,1	пром.	хим.сборник
2	Молоко кипяченое ЗАО "Агрофирма "Ангара"	200	5,8	6,4	9,4	107	2,6	0,04	0,06	20	240	180	18	0,2		200
Итого:		210	6,50	6,96	18,4	149	2,608	0,05	0,064	20,008	241,61	186,69	18,41	0,3		
Обед																
1	Салат из свежих помидор с перцем сладким	60	0,66	3,64	2,24	45	9,12	0,03	0,03	0	13,62	13,37	9,37	0,46	27	2017
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,765	4,95	7,9	89,75	11,05	0,04	0,04	0	52	148	20	0,6	88	2017
3	Рис отварной	180	4,38	6,44	44	239,29	0	0,03	0,03	40	17,04	82,38	17,89	0,59	304	2017
4	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	90/30	7,4	9,9	9,05	164,7	0,27	0,04	0,07	16,31	24,45	79,59	14,19	0,29	280/ 331	2017
5	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0	0,01	0,01	0	18,28	17,42	7,3	0,4	348	2017
6	Хлеб ржаной	60	3,96	0,7	23,76	118,8	0	0,04	0,8	0	10,8	55,2	12	0,68	пром.	хим.сборник
7	Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	0,56	34,44	155	0	0,04	0,02	0	14	45,5	9,8	0,77	пром.	хим.сборник
Итого:		860	24,265	26,236	149,02	927,34	20,44	0,23	1	56,31	150,19	441,46	90,55	3,79		
Полдник																
1	Булочка "Творожная"	50	6,54	3,03	19,34	131	0,09	0,07	0,09	22	37,9	70	17,3	0,76	440	2017
2	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		хим.сборник
3	Кисломолочный напиток "Йогурт" 2,5%	150	4,2	3,75	19,5	138	0,9	0,06	0,3	30	113	144	12,5	1,44	пром.	хим.сборник
Итого:		300	11,14	7,18	48,64	316	10,99	0,16	0,41	52	166,9	225	38,8	4,4		
Ужин																
1	Овощи свежие порционно (огурцы)	60	0,48	0,06	1,56	9	5	0,01	0,02	0	13,99	24,99	7	0,3	71	2017
2	Макаронные изделия отварные	150	5,517	4,515	26,445	168,45	0	0,06	0,02	0	10	36	9	0,9	309	2017
3	Бефстроганов из отварной говядины	90	8,44	12,25	3,78	176	0,07	0,07	0,03	27	35	62	21,8	0,71	245	2017
4	Напиток из плодов шиповника	180	0,678	0,278	20,76	88,2	0,1	0	0	0,02	2,11	2,68	1,32	0,08	348	2004
5	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0,03	0,008	0	6	19,5	4,2	0,33	пром.	хим.сборник
Итого:		540	17,395	17,343	67,305	512,15	5,17	0,17	0,078	27,02	67,1	145,17	43,12	2,32		
2-й ужин																
1	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		хим.сборник
2	Кисель с витаминами "Витошка"	100	0,160	0,01	18	72	0,06	0,12	0,01	0,08	0	0	0	0	648	2004
Итого:		200	0,56	0,41	27,8	119,2	16,06	0,15	0,02	0,08	16	11	9	2,2		
Средняя сбалансированность за день:		2710	78,4	76,039	369,5	2481	56,078	1,056	1,752	250,92	971,96	1262,46	279,92	15,55		

День: 4

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептура	сборник	
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																	
1	Сыр (порциями)	10	2,05	2,3	0	29	0,06	0,096	0,01	26	88	50	7	0,2	15	2017	
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	5,8	0,06	52,4	0	0	0,01	59	1,2	1,9	0	0,02	14	2017	
3	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	200	4,74	3,3	13,21	102	1,03	0,06	0,03	45,34	208,16	92,99	16,1	0,36	181	2017	
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	0	0	0	0	12	8	6	0,8	376	2017	
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	50/30	9,46	1,46	34,42	175,6	0	0,04	0,03	0	12	8	6	0,8	пром.	хим.сборник	
Итого:		500	16,33	12,88	62,69	419	1,09	0,196	0,08	130,34	321,36	160,89	35,1	2,18			
2-й завтрак																	
1	Кондитерское изделие (вафли)	10	0,37	3,05	6,25	53	0	0,005	0,002	0,5	0,75	4,25	0,5	0,05	пром.	хим.сборник	
2	Молоко кипяченое ЗАО "Агрофирма "Ангара"	200	5,8	6,4	9,4	107	2,6	0,04	0,06	20	240	180	18	0,2		200	
Итого:		210	6,17	9,45	15,65	160	2,6	0,045	0,062	20,5	240,75	184,25	18,5	0,25			
Обед																	
1	Овощи свежие порционно (огурцы)	60	0,48	0,06	1,56	9	5	0,01	0,02	0	13,99	24,99	7	0,3	71	2017	
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,04	2,22	12,54	78	4,86	0,07	0,04	0	23,6	46,18	19,04	0,8	112	2017	
3	Рагу из овощей	150	3,0336	18,84	14,736	243,42	12,06	0,1	0,07	0,09	62,32	85,58	1,7	0,18	143	2017	
4	Биточек из говядины с маслом сливочным	90/5	13,5	16,892	28,32	270	0,27	0,06	0,03	36,65	35,29	69	15,63	0,29	268	2017	
5	Компот из чернослива	180	0,31	0,09	21,24	87	0,4	0,003	0,01	0	18,28	11,21	15,4	0,4	348	2017	
6	Хлеб ржаной	60	3,96	0,7	23,76	118,8	0	0,04	0,8	0	10,8	55,2	12	0,68	пром.	хим.сборник	
7	Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	0,56	34,44	155	0	0,04	0,02	0	14	45,5	9,8	0,77	пром.	хим.сборник	
Итого:		785	28,6436	39,362	136,596	961,22	22,59	0,323	0,99	36,74	178,28	337,66	80,57	3,42			
Полдник																	
1	Фрукт свежий (груша)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	0,2		хим.сборник	
2	Пирожок с капустой печеный	100	6,08	2,84	30,46	164	1,86	0,08	0,04	0	35	64	24	0,53	406	2017	
3	Кисломолочн. напиток "Бифидок" 2,5%	150	5,1	3,75	8,25	101,5	1,05	0,06	0,3	30	92	141	14	0,15	пром.	хим.сборник	
Итого:		350	11,58	6,99	48,51	312,5	12,9	0,17	0,36	30	143	216	47	0,88			
Ужин																	
1	Овощи свежие порционно (Томаты)	60	0,66	0,12	2,28	13	5,5	0,03	0,02	0	7	13	10	0,45	71	2017	
2	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,439	146,25	5,6	0,05	0,1	4	40	84	30	1	312	2017	
3	Биточек куриный с соусом красным основным	90/50	8,89	13,28	12,54	218	3,56	0,03	0,03	0	115,92	153,94	10,93	0,1	500	2004	
4	Кисель витаминизированный "Витошка"	200	0	0	21,6	85,5	34	0,27	0,08	19	5	0	0	0	388	2017	
5	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0,03	0,008	0	6	19,5	4,2	0,33	пром.	хим.сборник	
Итого:		600	14,89	18,44	71,619	533,3	48,7	0,41	0,238	23	173,92	270,44	55,13	1,88			
2-й ужин																	
1	Фрукт свежий (груша)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	0,2		хим.сборник	
2	Напиток протеиновый "Валетек"	150	0	0	12,75	51	6,09	0,31	0,18	0	0,12	187	0	15	0	509	2018
Итого:		250	0,40	0,4	22,55	98	16	0,34	0,02	0,12	203	11	24	0,2			
Средняя сбалансированность за день:		2640	0,378	0,187	522	357,62	2484	104	1,484	1,75	240,7	1260,31	1180,24	260,3	8,81		

День: 5

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептура	сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	10	2,05	2,3	0	29	0,06	0,096	0,01	26	88	50	7	0,2	15	2017
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	5,8	0,06	52,4	0	0	0,01	59	1,2	1,9	0	0,02	14	2017
3	Омлет натуральный	200	8,7	19,2	3,2	221	0,28	0,1	0,07	360,6	144	122	17,92	0,76	210	2017
4	Какао с молоком	200	4,078	3,544	7,570	78	1,58	0,05	0,08	24,4	152,22	124,56	21,34	0,47	382	2017
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	50/30	9,46	1,46	34,42	175,6	0	0,04	0,03	0	12	8	6	0,8	пром.	хим.сборник
Итого:		500	24,298	32,304	45,25	556	1,92	0,286	0,2	470,02	397,42	306,46	52,26	2,25		
2-й завтрак																
1	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,959	0,86	0,767	20,275	0,008	0,01	0,004	0,008	1,61	6,69	0,41	0,1	пром.	хим.сборник
2	Сок вишневый	200	1,4	0,4	8,6	43,60	7,4	0,01	0,02	0	17	18	6	0,3	пром.	хим.сборник
Итого:		210	2,359	1,259	9,367	64	7,408	0,02	0,024	0,008	18,61	24,69	6,41	0,4		
Обед																
1	Овощи свежие порционно (огурцы)	60	0,48	0,06	1,56	9	5	0,01	0,02	0	13,99	24,99	7	0,3	71	2017
2	Суп "Крестьянский"	250	3,12	3,5	20,37	125	2,2	0,12	0,05	0	40	65,01	13,13	0,03	117	2017
3	Рис отварной	150	4,38	6,44	44	239	0	0,03	0,03	40	17,04	82,38	17,04	0,09	171	2017
4	Птица, тушеная в соусе сметанном с томатом	90/30	7,485	10,494	22,0305	149,4	0,6	0,05	0,07	18	24,3	95,4	12,5	0,01	290/ 331	2017
5	Компот из сухофруктов	180	0,662	0,09	32	132,8	0,1	0	0	0,02	2,11	2,68	1,32	0,08	639	2004
6	Хлеб ржаной	60	3,96	0,7	23,76	118,8	0	0,04	0,8	0	10,8	55,2	12	0,68	пром.	хим.сборник
7	Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	0,56	34,44	155	0	0,04	0,02	0	98,91	45,5	9,8	0,77	пром.	хим.сборник
Итого:		810	25,407	21,844	178,1605	929	7,9	0,29	0,99	58,02	207,15	371,16	72,79	1,96		
Полдник																
1	Фрукт свежий (мандарин)	100	1,7	0,2	7,2	38	30	0,04	0,03	0	34	23	13	0,3		хим.сборник
2	Пирожок с картошкой печеный	100	6,02	7,6	37	240	2,05	0,1	0,03	0	21	31	13	0,4	406	2017
3	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	127,5	0	0,04	0,06	0,06	178	84	18	1	пром.	хим.сборник
Итого:		300	11,77	11,55	60,4	405,5	32,05	0,18	0,12	0,06	233	138	44	1,7		
Ужин																
1	Овощи свежие порционно (Томаты)	60	0,66	0,12	2,28	13	5,5	0,03	0,02	0	7	13	10	0,45	71	2017
2	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	5	13,94	118	0	0,02	0,01	0	21	27	11,5	0,05	161	2004
3	Биточки паровые из говядины	90	8,43	8,415	3,104	130,87	0,27	0,06	0,03	36,65	35,29	191,47	15,63	0,29	451	2004
4	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	1	2,6	3,6	41	0	0,03	0,01	40	64	50	9	0,2	326	2017
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,200	62	2,2	0	0	0	16	8	6	0,8	377	2017
6	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0,03	0,008	0	6	19,5	4,2	0,33	пром.	хим.сборник
Итого:		600	16,68	16,395	52,884	435,37	7,97	0,17	0,078	76,65	149,29	308,97	56,33	2,12		
2-й ужин																
1	Фрукт свежий (мандарин)	100	1,7	0,2	7,2	38	30	0,04	0,03	0	34	23	13	0,3		хим.сборник
2	Молоко кипяченое ЗАО "Агрофирма "Ангара"	200	4,85	4,83	7,0513	116,72	1,95	0,03	0,04	15	180	135	13,5	0,15	пром.	
Итого:		300	2146,05	500	14,25	164,72	31,95	0,07	0,07	15	214	158	26,5	0,45		
Средняя сбалансированность за день																
Итого:		2720	219,87	88,352	360,00	2544,38	89	1,02	1,482	619,8	1219,47	1307,28	258,29	8,88		

Создана со

День: 6
 Неделя: первая
 Сезон: лето
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептура	сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	10	2,05	2,3	0	29	0,06	0,096	0,01	26	88	50	7	0,2	15	2017
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	5,8	0,06	52,4	0	0	0,01	59	1,2	1,9	0	0,02	14	2017
3	Каша рисовая жидкая молочная с сахаром	200	1,78	3,3	21,2	122	0	0,03	0,02	0	196,62	100,64	12,12	0,8	182	2017
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	0,69	15,946	83	0,4	0,02	0,08	0	34	50	0	0	379	2017
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	50/30	9,46	1,46	34,42	175,6	0	0,04	0,03	0	12	8	6	0,8	пром.	хим.сборник
Итого:		500	16,466	13,55	71,63	462	0,46	0,186	0,15	85	330,82	210,54	25,12	1,82		
2-й завтрак																
1	Кондитерское изделие (вафли)	10	0,37	3,05	6,25	53	0	0,005	0,002	0,5	0,75	4,25	0,5	0,05	пром.	хим.сборник
2	Молоко кипяченое ЗАО "Агрофирма "Ангара"	200	5,8	6,4	9,4	107	2,6	0,04	0,06	20	240	180	18	0,2		200
Итого:		210	6,17	9,45	15,65	160	2,6	0,045	0,062	20,5	240,75	184,25	18,5	0,25		
Обед																
1	Овощи свежие порционно (Томаты)	60	0,66	0,12	2,28	13	5,5	0,03	0,02	0	7	13	10	0,45	71	2017
2	Суп "Крестьянский"	200	2,5	2,8	16,3	96,32	2,2	0,1	0,08	0	32	52,01	20,51	0,75	117	2017
3	Каша ячневая вязкая	150	5,484	6	24,624	161,89	0	0,06	0,015	0	36	111	18	0,6	297	2004
4	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	90/30	7,4	9,9	9,05	164,7	0,27	0,04	0,07	16,31	24,45	79,59	14,19	0,09	280/ 331	2017
5	Компот из изюма	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0	0,01	0,01	0	18,28	17,42	7,3	0,4	348	2017
6	Хлеб ржаной	60	3,96	0,7	23,76	118,8	0	0,04	0,8	0	10,8	55,2	12	0,68	пром.	хим.сборник
7	Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	0,56	34,44	155	0	0,04	0,02	0	117,73	45,5	9,8	0,77	пром.	хим.сборник
Итого:		830	26,104	20,126	138,084	824,51	7,97	0,32	1,015	16,31	246,26	373,72	91,8	3,74		
Полдник																
1	Булочка "Октябренок"	100	11,30	10	42,42	294	0	0,06	0,04	9	16	44	6	0,6	427	2017
2	Кисломолочный напиток "Варенец" 2,5%	200	5,8	5	8,2	108	0	0,53	0,28	0,08	194	112	17,33	1,33	пром.	хим.сборник
Итого:		300	17,1	15	50,62	402	0	0,59	0,32	9,08	210	156	23,33	1,93		
Ужин																
1	Овощи свежие порционно (перец сладкий)	60	0,78	0,06	2,94	16	20	0,04	0,05	0	4,8	9,6	4,2	0,3	71	2017
2	Макаронные изделия отварные	150	5,517	4,515	26,445	168,45	0	0,06	0,02	0	10	36	9	0,9	309	2017
3	Гуляш из отварной говядины	90	7,42	12,67	2	216,6	1,2	0,01	0,05	0	23,6	117,03	0,27	0,05	246	2017
4	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	14,28	59	0,81	0,01	0,007	0	12,76	3,96	4,62	0,85	342	2017
5	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0,03	0,008	0	6	19,5	4,2	0,33	пром.	хим.сборник
Итого:		540	16,157	17,645	60,425	530,55	22,01	0,15	0,135	0	57,16	186,09	22,29	2,43		
2-й ужин																
1	Фрукт свежий (банан)	200	3	16	42	193,5	10	0,08	0,1	0	16	56	44	1,2	пром.	хим.сборник
2	Кисель с витаминами "Витрошка"	150	0	0	18	72	0,06	0,12	0,04	0,08	0	0	0	0	648	2004
Итого:		350	3	16	60	265,5	10,06	0,2	0,1	0,08	16	56	44	1,2		
Итого за день:		2780	85	117,771	2396	2645	49	1,49	1,782	121,9	1101	1167	225	11,37		Средне

День: 7

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	10	2,05	2,3	0	29	0,06	0,096	0,01	26	88	50	7	0,2	15	2017
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	5,8	0,06	52,4	0	0	0,01	59	1,2	1,9	0	0,02	14	2017
3	Пудинг из творога (запеченный)	150	10,9	11,7	29,5	288	0,21	0,35	0,08	0,19	318,7	184,7	10,61	1,8	362	2004
4	Соус молочный	50	1,03	2,62	3,55	41,9	0	0,02	0,04	20	32	25	4	0,1	326	2017
5	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,3	10,44	61	0,75	0,02	0,09	10,5	72,33	53,24	12,94	0,92	1011	1982
6	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	50/30	9,46	1,46	34,42	175,6	0	0,04	0,03	0	12	8	6	0,8	пром.	хим.сборник
Итого:		500	25,1	25,18	78,0	647,9	1,02	0,526	0,26	115,7	524,23	322,84	40,55	3,84		
2-й завтрак																
1	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,959	0,86	0,767	20,275	0,008	0,01	0,004	0,008	1,61	6,69	0,41	0,1	пром.	хим.сборник
2	Сок вишневый	200	1,4	0,4	8,6	43,60	7,4	0,01	0,02	0	17	18	6	0,3	пром.	хим.сборник
Итого:		210	2,359	1,2595	9,367	64	7,408	0,02	0,024	0,008	18,61	24,69	6,41	0,4		
Обед																
1	Салат из свежих помидор с перцем сладким	60	0,66	3,64	2,24	45	9,12	0,03	0,03	0	13,62	13,37	9,37	0,46	27	2017
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,567	2,78	15,68	109	4,86	0,07	0,002	0	23,6	46,18	19,04	0,8	112	2017
3	Запеканка картофельная с печенью	240	17,54	34,57	32,77	525,22	6,56	0,45	0,05	2100	69,58	274,95	80,44	2,51	284	2017
4	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0	0,01	0,01	0	18,28	17,42	7,3	0,4	348	2017
5	Хлеб ржаной	60	3,96	0,7	23,76	118,6	0	0,04	0,8	0	10,8	55,2	12	0,68	пром.	хим.сборник
6	Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	0,56	34,44	155	0	0,04	0,02	0	98,91	45,5	9,8	0,77	пром.	хим.сборник
Итого:		800	30,827	42,296	136,52	1067,82	20,54	0,64	0,912	2100	234,79	452,62	137,95	5,62		
Полдник																
1	Пирожок с капустой печеный	100	6,08	2,84	30,46	164	1,86	0,08	0,04	0	35	64	24	0,53	406	2017
2	Фрукт свежий (яблоко)	100	1,4	0,3	10,3	45,00	5	0,02	0,03	0	19	16	12	1,3		хим.сборник
3	Кисломолочный напиток "Йогурт" 2,5%	150	4,2	3,75	19,5	138	0,9	0,06	0,06	30	113	144	12,5	1,44	пром.	хим.сборник
Итого:		300	11,68	6,89	60,26	347	7,76	0,16	0,13	30	167	224	48,5	3,27		
Ужин																
1	Овощи свежие порционной (огурцы)	60	0,48	0,06	1,56	9	5	0,01	0,02	0	13,99	24,99	7	0,3	71	2017
2	Плов из отварной говядины	150	10,3	14,33	24,38	290	0,26	0,04	0,91	0	21,69	53	32	0,15	244	2017
3	Напиток из плодов шиповника	180	0,678	0,278	20,76	88,2	0,1	0	0	0,02	2,11	2,68	1,32	0,08	348	2004
4	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,75	70,5	0	0,03	0,008	0	6	19,5	4,2	0,33	пром.	хим.сборник
Итого:		450	13,738	14,908	61,46	457,7	5,36	0,08	0,938	0,02	43,79	100,17	44,62	0,86		
2-й ужин																
1	Фрукт свежий (яблоко)	100	1,4	0,3	10,3	45,00	5	0,02	0,03	0	19	16	12	1,3		хим.сборник
2	Молоко кипяченое ЗАО "Агрофирма "Ангара"	150	4,35	4,8	7,05	88,15	1,95	0,03	0,04	15	180	135	13,5	0,15	пром.	
Итого:		300	5,75	5,10	17,35	133,5	6,95	0,05	0,07	15	199	151	25,5	1,45		
Средняя сбалансированность за день:		2560	89	12,85	6335	29345	12747	49	1,48	2,31	2261	1187	1275	255	15,44	

1.4 Хлеб пшеничный

1.1 Фрукт свежий (яблоко)

1.2 Молоко кипяченое

Подпись

День: 8
 Неделя: вторая
 Сезон: лето
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептура	сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	10	2,05	2,3	0	29	0,06	0,096	0,01	26	88	50	7	0,2	15	2017
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	5,8	0,06	52,4	0	0	0,01	59	1,2	1,9	0	0,02	14	2017
3	Каша пшеничная жидкая молочная с сахаром	200	4,51	5,87	27,05	101,43	0	0,08	0,02	0	204,81	112	21	1,4	14	2017
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	0	0	0	0	12	8	6	0,8	376	2017
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	50/30	9,46	1,46	34,42	175,6	0	0,04	0,03	0	12	8	6	0,8	пром.	хим.сборник
Итого:		500	16,1	15,45	76,53	418,43	0,06	0,216	0,07	85	318,01	179,9	40	3,22		
2-й завтрак																
1	Кондитерское изделие (вафли)	10	0,37	3,05	6,25	53	0	0,005	0,002	0,5	0,75	4,25	0,5	0,05	пром.	хим.сборник
2	Молоко кипяченое ЗАО "Агрофирма "Ангара"	200	5,8	6,4	9,4	107	2,6	0,04	0,06	20	240	180	18	0,2		200
Итого:		210	6,17	9,45	15,65	160,0	2,6	0,045	0,062	20,5	240,75	184,25	18,5	0,25		
Обед																
1	Овощи свежие порционно (огурцы)	60	0,48	0,06	1,56	9	5	0,01	0,02	0	13,99	24,99	7	0,3	71	2017
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,74	74	5,8	0,05	0,001	0	58	82,44	40	0,3	110	2004
3	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,439	137,25	6,71	0,18	0,01	4,79	47,99	100,8	36	0,19	312	2017
4	Биточек из говядины с маслом сливочным	90/5	10,5	16,892	28,32	269,52	0,27	0,06	0,03	36,65	35,29	51,47	15,63	0,29	268	2017
5	Компот из чернослива	180	0,31	0,09	21,24	87	0,4	0,003	0,01	0	18,28	11,21	15,4	0,4	348	2017
6	Хлеб ржаной	60	3,96	0,7	23,76	118,8	0	0,04	0,8	0	10,8	55,2	12	0,68	пром.	хим.сборник
7	Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	0,56	34,44	155	0	0,04	0,02	0	98,91	45,5	9,8	0,77	пром.	хим.сборник
Итого:		785	25,07	27,032	138,499	850,57	18,18	0,383	0,891	41,4	283,26	371,61	135,83	2,93		
Полдник																
1	Фрукт свежий (груша)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	0,02		хим.сборник
2	Булочка "Творожная"	100	13,00	6,06	38,68	262	0,09	0,14	0,09	44	37,9	70	34,6	0,76	440	2017
3	Кисломолочн. напиток "Бифидок" 2,5%	150	5,1	3,75	8,25	101,5	1,05	0,06	0,01	30	92	141	14	0,15	пром.	хим.сборник
Итого:		300	18,5	10,21	56,73	410,5	11,14	0,23	0,12	74	145,9	222	57,6	0,93		
Ужин																
1	Овощи свежие порционно (Томаты)	60	0,66	0,12	2,28	13	5,5	0,03	0,02	0	7	13	10	0,45	71	2017
2	Каша вязкая гречневая	150	7,49	16,0	36,19	319	0	0,36	0,06	37,17	29,59	130,36	167,95	3,63	508	2004
3	Тефтели рыбные (минтай) с соусом сметанным с томатом	90/30	7,436	7,245	5,2	124,75	1,15	0,06	0,05	14,8	51,05	97,9	16,28	0,5	239/331	2017
4	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	14,28	59	0,81	0,01	0,007	0	12,76	3,96	4,62	0,85	342	2017
5	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0,03	0,008	0	6	19,5	4,2	0,33	пром.	хим.сборник
Итого:		570	18,026	23,785	72,71	586,25	7,46	0,49	0,145	52	106,4	264,72	203,05	5,76		
2-й ужин																
1	Фрукт свежий (груша)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	0,02		хим.сборник
2	Кисель с витаминами "Витышка" 12%	150	0	0	18	72	0,06	0,12	0	0,08	0	0	0	0	648	2004
Итого:		250	0,4	0,4	27,8	119	0,06	0,15	0,02	0,08	16,0	11	9,0	0,02		
Средняя сбалансированность за день		26650,3	84	2386,327	46388	2545	55,5	1,51	1,3	273	1110,3	1233,5	464,0	13,11		

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	10	2,05	2,3	0	29	0,06	0,096	0,01	26	88	50	7	0,2	15	2017
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	5,8	0,06	52,4	0	0	0,01	59	1,2	1,9	0	0,02	14	2017
3	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	200	2,74	3,3	30,21	169,5	1,03	0,06	0,03	45,3	208,16	92,99	16,1	0,36	181	2017
4	Какао с молоком	200	4,078	3,544	7,570	78	1,58	0,05	0	24,4	152,22	124,56	21,34	0,47	382	2017
5	Хлеб пшеничный в/с ржаной	50/30	9,46	1,46	34,42	175,6	0	0,04	0,03	0	12	8	6	0,8	пром.	хим.сборник
Итого:		500	18,338	16,404	72,26	504,5	2,67	0,25	0,08	155	461,58	277,45	50,44	1,85		
2-й завтрак																
1	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,959	0,86	0,767	20,275	0,008	0,01	0	0,01	1,61	6,69	0,41	0,1	пром.	хим.сборник
2	Молоко кипяченое ЗАО "Агрофирма "Ангара"	200	5,8	6,4	9,4	107	2,6	0,04	0,06	20	240	180	18	0,2		200
Итого:		210	6,76	7,2595	10,167	127,3	2,608	0,05	0,06	20	241,61	186,69	18,41	0,3		
Обед																
1	Овощи свежие порционно (огурцы)	60	0,48	0,06	1,56	9	5	0,01	0,02	0	13,99	24,99	7	0,3	71	2017
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,765	4,95	7,9	89,75	6,4	0,04	0,005	0	52	148	10	0,6	88	2017
3	Каша пшеничная вязкая	150	3,3	12,57	24,6	205,29	0	0,02	0,01	0	21	27	11,5	0,05	161	2004
4	Бефстроганов из отварной говядины	90	10,966	11,025	3,4	162,9	0,07	0,07	0,03	27	35	162	21,6	0,71	245	2017
5	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,662	0,09	32	132,8	0,1	0	0	0,02	2,11	2,68	1,32	0,08	639	2004
6	Хлеб ржаной	60	3,96	0,7	23,76	118,8	0	0,04	0,8	0	10,8	55,2	12	0,68	пром.	хим.сборник
7	Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	0,56	34,44	155	0	0,04	0,02	0	98,91	45,5	9,8	0,77	пром.	хим.сборник
Итого:		830	26,453	29,955	127,66	873,54	11,57	0,22	0,89	27	233,81	465,37	73,22	3,19		
Полдник																
1	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,9	0,2	8,1	38,00	20	0,04	0,03	0	34	23	13	0,3		хим.сборник
2	Булочка "Школьная"	100	3,20	22,7	29	333	0	0,06	0,04	9	32	44	6	0,6	472	2004
3	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	127,5	0	0,04	0,06	0,06	178	84	18	1	пром.	хим.сборник
Итого:		300	8,2	26,65	53,3	498,50	20	0,14	0,13	9,06	244	151	37	1,9		
Ужин																
1	Овощи свежие порционно (Томаты)	60	0,66	0,12	2,28	13	5,5	0,03	0,02	0	7	13	10	0,45	71	2017
2	Плов из птицы	240	10,94	11,966	35,73	328	1,28	0,06	0,01	0	217,96	100,14	9,29	0,65	291	2017
3	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,200	62	2,2	0	0	0	16	8	6	0,8	377	2017
4	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0,03	0,01	0	6	19,5	4,2	0,33	пром.	хим.сборник
Итого:		550	14,01	12,346	67,97	473,5	8,98	0,12	0,04	0	246,96	140,64	29,49	2,23		
2-й ужин																
1	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,9	0,2	8,1	38,00	20	0,04	0,03	0	34	23	13	0,3		хим.сборник
2	Напиток протеиновый "Валетек"	150	0	0	12,75	51	0,09	0,37	0	0,12	167	0	15	0	509	2018
Итого:		2250	0,90	0,228	20,9	89	26	0,35	0,03	0,12	221	23	28	0,3		
Средняя сбалансированность за день:		162640	1764	92,81857	352	9,77	2566	72	1,13	1,23	211	1649	1244	237	9,77	

День: 10
 Неделя: вторая
 Сезон: лето
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Ca	P	Mg	Fe		

Завтрак

1	Сыр (порциями)	10	2,05	2,3	0	29	0,06	0,096	0,01	26	88	50	7	0,2	15	2017
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	5,8	0,06	52,4	0	0	0,01	59	1,2	1,9	0	0,02	14	2017
3	Омлет натуральный	200	8,7	19,2	3,2	221	0,28	0,1	0,07	360,6	144	142,61	17,92	0,76	210	2017
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,946	100,6	0,4	0,02	0,08	0	34	50	0	0	379	2017
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	50/30	9,46	1,46	34,42	175,6	0	0,04	0,03	0	12	8	6	0,8	пром.	хим. сборник
Итого:		500	24,886	31,438	53,63	578,6	0,74	0,256	0,2	445,6	279,2	252,51	30,92	1,78		

2-й завтрак

1	Кондитерское изделие (вафли)	10	0,37	3,05	6,25	53	0	0,005	0,002	0,5	0,75	4,25	0,5	0,05	пром.	хим. сборник
2	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92,00	4	0,02	0,02	0	14	14	8	2,8	пром.	
Итого:		210	1,37	3,25	26,45	145	4,00	0,03	0,02	0,50	14,75	18,25	8,50	2,85		

Обед

1	Овощи свежие порционно (огурцы)	60	0,48	0,06	1,56	9	5	0,01	0,02	0	13,99	24,99	7	0,3	71	2017
2	Суп "Крестьянский"	250	3,12	3,5	20,37	125	2,2	0,12	0,1	0	40	65,01	13,13	0,93	117	2017
3	Жаркое по-домашнему	240	11,12	23,16	20,2	374,890	6,05	0,15	0,02	42,24	30	182	19,2	4,08	259	2017
4	Компот из изюма	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0	0,01	0,01	0	18,28	17,42	7,3	0,4	348	2017
5	Хлеб ржаной	60	3,96	0,7	23,76	118,8	0	0,04	0,8	0	10,8	55,2	12	0,68	пром.	хим. сборник
6	Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	0,56	34,44	155	0	0,04	0,02	0	98,91	45,5	9,8	0,77	пром.	хим. сборник
Итого:		800	24,78	28,026	127,96	897,49	13,25	0,37	0,97	42,24	211,98	390,12	68,43	7,16		

Полдник

1	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		хим. сборник
2	Пирожок с картошкой печеный	100	6,02	7,6	37	240	2,05	0,1	0,03	0	21	31	13	0,4	406	2017
3	Кисломолочный напиток "Варенец" 2,5%	150	4,35	3,75	6,15	88,5	0	0,04	0,06	0,06	178	84	18	1	пром.	хим. сборник
Итого:		350	10,8	11,75	52,95	375,50	12,05	0,17	0,11	0,06	215	126	40	3,6		

Ужин

1	Овощи свежие порционно (перец сладкий)	60	0,78	0,06	2,94	16	20	0,04	0,05	0	4,8	9,6	4,2	0,3	71	2017
2	Рис отварной	180	3,38	6,44	44	261	0	0,03	0,03	40	17,04	82,38	17,89	0,59	304	2017
3	Гуляш из отварной говядины	90	5,42	12,67	2	165,5	1,2	0,01	0,05	0	23,5	117,03	0,27	1	246	2017
4	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	14,28	59	0,81	0,01	0,007	0	12,76	3,96	4,62	0,85	342	2017
5	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0,03	0,008	0	6	19,5	4,2	0,33	пром.	хим. сборник
Итого:		570	12,02	19,57	77,98	572	22,01	0,12	0,145	40	64,2	232,47	31,18	3,07		

2-й ужин

1	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		хим. сборник
2	Молочо кипяченое ЗАО "Агрофирма "Ангара"	150	4,35	4,8	7,05	88,5	0	1,95	0,03	0,04	15	180	135	13,5	0,15	пром.
Итого:		250	4,75	5,20	16,85	135,5	11,95	0,08	0,06	15	196	146	22,5	2,35		

Средняя сбалансированность за день: 42 2680 13 7916599,234 201356 2704 64,00 1,00 1,51 543,42 981,13 1165,35 201,53 20,81 23

Средняя сбаланс

День: 11
 Неделя: вторая
 Сезон: лето
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	10	2,05	2,3	0	29	0,06	0,096	0,02	26	88	50	7	0,2	15	2017
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	5,8	0,06	52,4	0	0	0,01	59	1,2	1,9	0	0,02	14	2017
3	Пудинг из творога (запеченный)	150	10,9	6,7	29,5	250	0,21	0,35	0,001	0,19	318,7	184,7	20,61	1,8	362	2004
4	Соус молочный	50	1,03	2,62	3,55	41,9	0	0,02	0,04	20	32	25	4	0,1	326	2017
5	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,3	10,44	61	0,75	0,02	0,01	10,5	72,33	53,24	12,94	0,92	1011	1982
6	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	50/30	9,46	1,46	34,42	175,6	0	0,04	0,03	0	12	8	6	0,8	пром.	хим.сборник
Итого:		500	26,6	20,18	78,0	609,9	1,02	0,526	0,111	115,7	524,23	322,84	50,55	3,84		
2-й завтрак																
1	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,959	0,86	0,767	20,275	0,008	0,01	0,004	0,008	1,61	6,69	0,41	0,1	пром.	хим.сборник
2	Сок вишневым	200	1,4	0,4	8,6	43,60	7,4	0,01	0,02	0	17	18	6	0,3	пром.	хим.сборник
Итого:		210	2,359	1,2595	9,367	64	7,408	0,02	0,024	0,008	18,61	24,69	6,41	0,4		
Обед																
1	Салат из свежих помидор с перцем сладким	60	0,66	3,64	2,24	45	4,47	0,03	0,03	0	13,62	13,37	9,37	0,46	27	2017
2	Суп из овощей	200	2,9	3,12	20,28	116	2,48	0,12	0,005	0	36,4	93,2	19,52	0,23	135	2004
3	Макаронные изделия отварные	150	5,517	4,515	26,445	155,74	0	0,06	0,02	0	10	36	9	0,9	309	2017
4	Фрикадельки рыбные (минтай) с маслом сливочным	90/5	9,68	7,06	6,7	130	0,42	0,08	0,004	47,9	35,13	132,59	19,25	0,8	240	2017
5	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0	0,01	0,01	0	18,28	17,42	7,3	0,4	348	2017
6	Хлеб ржаной	60	3,96	0,7	23,76	118,8	0	0,04	0,8	0	10,8	55,2	12	0,68	пром.	хим.сборник
7	Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	0,56	34,44	155	0	0,04	0,02	0	98,91	45,5	9,8	0,77	пром.	хим.сборник
Итого:		710	28,817	19,641	141,495	835,34	7,37	0,38	0,889	47,9	223,14	393,28	86,24	4,24		
Полдник																
1	Фрукт свежий (БАНАН)	185	2,77	0,92	38,85	174	10	0,04	0,05	0	8	28	22	0,6	пром.	хим.сборник
2	Пирожок с калустой печеный	50	3,04	1,42	15,23	82	1,86	0,04	0,02	0	17,33	32	12	0,53	406	2017
3	Кисломолочный напиток "Йогурт" 2,5%	150	4,2	3,75	19,5	138	0,9	0,06	0,06	30	113	144	12,5	1,44	пром.	хим.сборник
Итого:		385	10,01	6,09	73,58	394,00	12,76	0,14	0,13	30	138,33	204	46,5	2,67		
Ужин																
1	Овощи свежие порционно (огурцы)	60	0,48	0,06	1,56	9	5	0,01	0,02	0	13,99	24,99	7	0,3	71	2017
2	Запеканка картофельная с мясом	240	10,67	16,55	19,42	295	7,31	0,36	0,08	14,31	70,61	90	50,44	14	284	2017
3	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,49	3,51	48	0,66	0,01	0,01	16,9	14,62	14,69	4,89	0,1	331	2017
4	Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,76	88,2	0,1	0	0	0,02	2,11	2,68	1,32	0,08	348	2004
5	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0,03	0,008	0	6	19,5	4,2	0,33	пром.	хим.сборник
Итого:		610	14,988	19,618	60,01	510,7	13,07	0,41	0,098	31,23	107,33	151,86	67,85	14,81		
2-й ужин																
1	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,959	0,86	0,767	20,275	0,008	0,01	0,004	0,008	1,61	6,69	0,41	0,1	пром.	хим.сборник
2	Молоко кипяченое ЗАО "Агробизнес" "Ангара"	150	4,351	5,48	13,705	88	0,195	0,03	0,04	15	180	135	13,5	0,15	пром.	
Итого:		160	5,31	6,34	14,472	108,275	1,958	0,04	0,044	15,008	181,61	141,69	13,81	0,25		
Средняя сбалансированность за день:		12630	8838	72,45	370	2622	44	1,52	1,296	239,8	1193	1238	271	26,11		

1	Кондитерское из
2	Молоко кипячен

Средняя сб

День: 12
 Неделя: вторая
 Сезон: лето
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	10	2,05	2,3	0	29	0,06	0,096	0,01	26	88	50	7	0,2	15	2017
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	5,8	0,06	52,4	0	0	0,01	59	1,2	1,9	0	0,02	14	2017
3	Каша пшеничная жидкая молочная с сахаром	200	4,51	5,72	37,05	229	0	0,08	0,02	0	204,81	112	11	0,4	14	2017
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	0	0	0	0	12	8	6	0,8	376	2017
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	50/30	9,46	1,46	34,42	175,6	0	0,04	0,03	0	12	8	6	0,8	пром.	хим.сборник
Итого:		500	17,6	15,3	86,5	546	0,06	0,216	0,07	85	318,01	179,9	30	2,22		
2-й завтрак																
1	Кондитерское изделие (вафли)	10	0,37	3,05	6,25	53	0	0,005	0,002	0,5	0,75	4,25	0,5	0,05	пром.	хим.сборник
2	Молоко кипяченое ЗАО "Агрофирма "Ангара"	200	5,8	6,4	9,4	107	2,6	0,04	0,06	20	240	180	18	0,2		200
Итого:		210	6,17	9,45	15,65	160	2,6	0,045	0,062	20,5	240,75	184,25	18,5	0,25		
Обед																
1	Овощи свежие порционно (огурцы)	60	0,48	0,06	1,56	9	5	0,01	0,02	0	13,99	24,99	7	0,3	71	2017
2	Рассольник ленинградский	200	2,0175	5,09	11,98	107,25	1,8	0,1	0,005	0	45	93	13	0,05	96	2017
3	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	5	23,94	144,79	0	0,02	0,01	0	21	27	11,5	1,05	161	2004
4	Грибы, тушеная в соусе сметанном с томатом	90/30	10,485	10,494	22,0305	149,4	3,6	0,05	0,07	18	24,3	95,4	12,5	0,81	290/ 331	2017
5	Компот из чернослива	180	0,31	0,09	21,24	87	0,4	0,003	0,01	0	18,28	11,21	15,4	0,4	348	2017
6	Хлеб ржаной	60	3,96	0,7	23,76	118,8	0	0,04	0,8	0	10,8	55,2	12	0,68	пром.	хим.сборник
7	Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	0,56	34,44	155	0	0,04	0,02	0	98,91	45,5	9,8	0,77	пром.	хим.сборник
Итого:		810	26,7525	21,994	138,9505	771,24	10,8	0,263	0,935	18	232,28	352,3	81,2	4,06		
Полдник																
1	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		хим.сборник
2	Булочка "Октябренок"	100	11,30	10	42,42	294	0	0,06	0,04	9	16	44	6	0,6	427	2017
3	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	118,5	0	0,04	0,06	0,06	178	84	18	1	пром.	хим.сборник
Итого:		300	15,8	14,15	68,42	459,50	10	0,13	0,12	9,06	210	139	33	3,8		
Ужин																
1	Овощи свежие порционно (перец сладкий)	60	0,78	0,06	2,94	16	20	0,04	0,05	0	4,8	9,6	4,2	0,3	71	2017
2	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	13,43	109	6,71	0,18	0,01	4,79	47,99	100,8	36	0,19	312	2017
3	Рыба отварная с маслом сливочным	90/5	6,47	0	21,6	95,31	0	0,03	0,001	47,99	20,44	98,85	33,46	0,7	226	2017
4	Кисель витаминизированный "Витошка"	180	0			85,5	34	0,27	0,08	19	5	0	0	0	388	2017
5	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0,03	0,008	0	6	19,5	4,2	0,33	пром.	хим.сборник
Итого:		545	12,59	7,51	52,73	376,31	60,71	0,55	0,149	71,78	84,23	228,75	77,86	1,52		
2-й ужин																
1	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		хим.сборник
2	Кисель с витаминами "Витошка"	150	0	0	18	72	0	0,06	0,12	0	0,08	0	0	0	648	2004
Итого:		250	0,4	0,4	27,8	119	10	0,09	0,14	0,02	16	11	9	2,2		
Средняя сбалансированность за день:		2665	79,3566	39,4250	390	14,2432	100	1,35	1,366	204,4	1101	1095	250	14,05		Средняя сбалан

1 Фрукт свежий (яблоко)
 2 Кисель с витаминами

Средняя сбалан

День: 13
 Неделя: **вторая**
 Сезон: лето
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	10	2,05	2,3	0	29	0,06	0,096	0,01	26	88	50	7	0,2	15	2017
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	5,8	0,06	52,4	0	0	0,01	59	1,2	1,9	0	0,02	14	2017
3	Каша молочная жидкая из хлопьев овсянных "Геркулес"	200	5,49	7,06	13,4	140									302	
4	Какао с молоком	200	4,078	3,544	7,570	78	1,58	0,05	0,001	24,4	152,22	124,56	21,34	0,47	382	2004
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	50/30	9,46	1,46	34,42	175,6	0	0,04	0,03	0	12	8	6	0,8	пром.	хим. сборник
Итого:		500	22,588	20,164	55,5	475	1,64	0,326	0,061	109,4	410,05	324,46	88,44	2,09		
2-й завтрак																
1	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,959	0,86	0,767	20,275	0,008	0,01	0,004	0,008	1,61	6,69	0,41	0,1	пром.	хим. сборник
2	Сок абрикосовый	200	1	0	29,4	110,00	0,8	0,09	0,08	0,06	40	36	20	0,35	пром.	хим. сборник
Итого:		210	1,959	0,8595	30,167	130	0,808	0,1	0,084	0,068	41,61	42,69	20,41	0,45		
Обед																
1	Овощи свежие порционно (Томаты)	60	0,55	0,1	1,9	10	5,5	0,03	0,02	0	7	13	10	0,45	71	2017
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,74	74	5,8	0,05	0,08	0	58	82,44	10	0,3	110	2004
3	Рагу из овощей	150	3,0336	18,84	14,736	243,42	7,41	0,1	0,07	0,09	62,32	85,58	1,7	0,18	143	2017
4	Биточек из говядины с маслом сливочным	90/5	13,5	16,892	28,32	269,524	0,27	0,06	0,03	36,65	35,29	91,47	15,63	0,29	268	2017
5	Компот из сухофруктов	180	0,662	0,09	32	132,8	0,1	0	0	0,02	2,11	2,68	1,32	0,08	639	2004
6	Хлеб ржаной	60	3,96	0,7	23,76	118,8	0	0,04	0,8	0	10,8	55,2	12	0,68	пром.	хим. сборник
7	Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	0,56	34,44	155	0	0,04	0,02	0	98,91	45,5	9,8	0,77	пром.	хим. сборник
Итого:		785	28,4656	41,112	143,896	1003,544	19,08	0,32	1,02	36,76	274,43	375,87	60,45	2,75		
Полдник																
1	Фрукт свежий (груша)	100	1,4	0,3	10,3	45,00	5	0,02	0,03	0	19	16	12	0,3		хим. сборник
2	Пирожок с картошкой печеный	100	6,02	7,6	37	240	2,05	0,1	0,03	0	21	31	13	0,4	406	2017
3	Кисломолочн. напиток "Бифидок" 2,5%	150	5,1	3,75	8,25	91,5	1,05	0,06	0,3	30	92	141	14	0,15	пром.	хим. сборник
Итого:		300	12,52	11,65	55,55	376,50	8,1	0,18	0,36	30	132	188	39	0,85		
Ужин																
1	Овощи свежие порционно (перец сладкий)	60	0,78	0,06	2,94	16	20	0,04	0,05	0	4,8	9,6	4,2	0,02	71	2017
2	Каша вязкая гречневая	150	7,49	16,0	27,19	276	0	0,36	0,06	37,17	29,59	130,36	67,95	2,63	508	2004
3	Биточек куриный с соусом красным основным	90/50	21,74	15,28	19,54	298	3,56	0,03	0,03	0	115,92	53,94	10,93	1,1	500	2004
4	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,200	62	2,2	0	0	0	16	8	6	0,8	377	2017
5	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0,03	0,008	0	6	19,5	4,2	0,33	пром.	хим. сборник
Итого:		690	32,422	31,62	99,63	722,5	26,76	0,46	0,148	37,17	172,31	221,4	93,28	4,88		
2-й ужин																
1	Фрукт свежий (груша)	100	1,4	0,3	10,3	45,00	5	0,02	0,03	0	19	16	12	0,3		хим. сборник
2	Молоко кипяченое ЗАО "Агрофирма" Ангара"	150	4,35	1,48	7,05	88,5	1,96	0,03	0,04	15	180	135	13,5	0,15	пром.	
Итого:		300	5,75	1,61	17,35	133,5	6,96	0,06	0,07	15	199	151	25,5	0,17		

32,42 31,82 79,63 72,5 25,76 0,46 0,148 37,17 172,31 221,4 93,28 4,88

1,4 0,3 10,3 45,00 5 0,02 0,03 0 19 16 12 0,3

5,75 6,1 17,35 1,3 0,95 0,05 0,07 15 180 135 13,5 0,15

1,4 1,3 3,82

Средняя сбалансированность за день: 26859 104 301 10,5055 32382 12841 62 1,44 1,743 228,4 1229 1303 327 11,19

Средняя с

День: 14
 Неделя: вторая
 Сезон: лето
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	10	2,05	2,3	0	29	0,06	0,096	0,01	26	88	50	7	0,2	15	2017
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	5,8	0,06	52,4	0	0	0,01	59	1,2	1,9	0	0,02	14	2017
3	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	200	4,74	3,3	20,21	125	1,03	0,06	0,03	45,34	208,16	92,99	16,1	0,36	181	2017
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,946	100,6	0,4	0,02	0,08	0	34	50	0	0	379	2017
5	Хлеб пшеничный в/с/ржаной	50/30	9,46	1,46	34,42	175,6	0	0,04	0,03	0	12	8	6	0,8	пром.	хим.сборник
Итого:		500	20,926	15,538	70,64	482,6	1,49	0,216	0,16	130,34	343,36	202,89	29,1	1,38		
2-й завтрак																
1	Кондитерское изделие (вафли)	10	0,37	3,05	6,25	53	0	0,005	0,002	0,5	0,75	4,25	0,5	0,05	пром.	хим.сборник
2	Молоко кипяченое ЗАО "Агрофирма "Ангара"	200	5,8	6,4	9,4	107	2,6	0,04	0,06	20	240	180	18	0,2		200
Итого:		210	6,17	9,45	15,65	160	2,6	0,045	0,062	20,5	240,75	184,25	18,5	0,25		
Обед																
1	Салат из свежих помидор с перцем сладким	60	0,66	3,64	2,24	45	9,12	0,03	0,03	0	13,62	13,37	9,37	0,46	27	2017
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,567	2,78	15,68	109	4,86	0,07	0,01	0	23,6	46,18	19,04	0,8	112	2017
3	Запеканка картофельная с печенью	240	17,54	34,57	32,77	525,22	6,56	0,45	0,05	2100	69,58	144,95	80,44	5,51	284	2017
4	Компот из изюма витаминизированный	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0	0,01	0,01	0	18,28	17,42	7,3	0,4	348	2017
5	Хлеб ржаной	60	3,96	0,7	23,76	118,8	0	0,04	0,8	0	10,8	55,2	12	0,68	пром.	хим.сборник
6	Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	0,66	34,44	155	0	0,04	0,02	0	98,91	45,5	9,8	0,77	пром.	хим.сборник
Итого:		850	30,827	42,296	136,52	1067,82	20,54	0,64	0,92	2100	234,79	322,62	137,95	8,62		
Полдник																
1	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		хим.сборник
2	Пирожок с капустой печеный	100	6,08	2,84	30,46	164	1,86	0,08	0,04	0	35	64	24	0,53	406	2017
3	Кисломолочный напиток "Йогурт" 2,5%	150	4,2	3,75	19,5	129	0,9	0,06	0,06	30	113	144	12,5	1,44	пром.	хим.сборник
Итого:		300	10,68	6,99	59,76	340,00	12,76	0,17	0,12	30	164	219	45,5	4,17		
Ужин																
1	Овощи свежие порционно (огурцы)	60	0,48	0,06	1,56	9	5	0,01	0,02	0	13,99	24,99	7	0,3	71	2017
2	Макаронные изделия отварные	150	5,517	4,515	26,445	168,45	0	0,06	0,02	0	10	36	9	0,9	309	2017
3	Биточек из говядины с маслом сливочным	90	13,5	10,63	28,32	263	0,27	0,06	0,03	36,65	35,29	91,47	15,63	1,29	268	2017
4	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,616	1,57	2,127	43,14	0	0,03	0,008	40	64	50	9	0,2	326	2017
5	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	14,28	59	0,81	0,01	0,007	0	12,76	3,96	4,62	0,85	342	2017
6	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0,03	0,008	0	6	19,5	4,2	0,33	пром.	хим.сборник
Итого:		570	22,553	17,176	87,492	613,09	6,08	0,2	0,093	76,65	142,04	226,92	49,45	3,87		
2-й ужин																
1	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		хим.сборник
2	Напиток протеиновый (Валетек)	150	0	0	12,75	51,0	0,09	0,31	0,13	0	187	0	15	0	509	2018
Итого:		250	0,4	0,40	22,55	98	10	0,34	0,02	0,12	203	11	24	2,2		
Средняя сбалансированность за день:		2730,94	92,18	94,849	3893	2762	59	1,61	1,375	2357,6	1327,94	1166,68	304,5	20,49		Сред

Средняя сбалансированность за 14 дней

№ дня	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
	Белки	Жиры	Углеводы		
1	82,58	103,01	349,07	2678,59	58,30
2	76,34	69,06	349,68	2268,49	101,43
3	78,36	76,04	369,49	2481,49	56,078
4	78,01	87,52	357,62	2483,97	103,85
5	86,56	88,35	360,31	2544,47	89
6	85,00	76,77	396,41	2644,56	49
7	89,45	95,63	345,58	2717,30	49
8	84,27	86,33	387,92	2544,75	55,5
9	74,61	92,81	352,21	2566,32	72
10	78,58	99,23	355,82	2703,59	64,00
11	88,08	72,45	370,24	2522,09	44
12	79,26	66,39	390,08	2432,05	100
13	103,70	110,51	382,04	2840,82	62
14	91,56	91,85	392,61	2761,51	59
Итого:	1176,36	1215,96	5159	36190	962
Среднее значение за 1 день:	84,026	86,855	368,5036	2584,999	68,710
норма	84,7	88,9	368,5	2585	66

Витамины			Минеральные вещества, мг			
В1,мг	В2,мг	А,мг	Са	Р	Mg	Fe
1,64	1,47	582,22	1378,10	1332,41	313,54	10,27
0,76	1,34	2681,56	1250,86	970,98	203,54	11,10
1,06	1,752	250,918	971,96	1262,46	279,92	15,55
1,48	1,75	240,7	1260,31	1180,24	260,3	8,81
1,02	1,482	619,758	1219,47	1307,28	258,29	8,88
1,49	1,782	121,89	1101	1167	225	11,37
1,48	2,31	2280,718	1187	1275	255	15,44
1,51	1,3	272,99	1110,3	1233,5	464,0	9,77
1,13	1,228	210,948	1649	1244	237	10,77
1,00	1,51	543,42	981,13	1165,35	201,53	20,81
1,52	1,296	239,836	1193	1238	271	26,11
1,35	1,356	204,42	1101	1095	250	14,05
1,44	1,743	228,398	1229	1303	327	11,19
1,61	1,375	2357,61	1327,94	1165,68	304,5	20,49
18,48	21,69	10815,38	16961,38	16940,93	3850,23	194,61
1,320	1,549	772,527	1211,527	1210,066	275,016	13,901
1,32	1,54	770	1210	1210	275	13,2

Используемая литература:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017 г.
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник - М.: ДеЛи плюс, 2012.
3. Сборник: Ассортимент основных продуктов питания рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах (детские сады, образовательные учреждения общего и коррекционного типа, детские дома и школы интернаты, учреждения начального и среднего профессионального образования), разработано: Институтом питания РАМН, зам. директора академик РАМН, профессор Тутельян В. А., 2004 г.
4. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А. Я. Перевалов, Н. В. Тапешкина. – Изд-е 2-е доп. И испр. – Пермь, 2018. – 404 с