

Согласовано:

Директор ГОКУ СКШ г.Усть-Илимска



Утверждаю:

Индивидуальный



Примерный рацион горячего питания (завтрак, обед)
лагеря дневного пребывания "Солнышко"
на базе ГОКУ СКШ г.Усть-Илимска
в соответствии с усредненными физиологическими нормами потребления продуктов
для возрастной категории 12-18 лет
на летний период 2024 года

День: 1
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	220	6	10,85	52,93	334	0	0,06	0,15	54,8	157,3000	231,0000	6,4000	0,6300	174	2017
2	Какао с молоком	200	4,078	3,544	17,578	118,6	1,588	0,056	0,188	24,4	152,22	124,56	21,34	0,478	382	2017
3	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,32	0,56	34,44	164	0	0,07	0,147	0	49	44,8	6,3	0,77	контр.	
4	Кондитерское изделие (печенье)	35	3,330	3,01	2,68	51	0	0,02	0,02	25,2	14,35	30,45	5,25	0,35	пром.	
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		
5	Кисломолочный напиток "Йогурт" 2,5%	180	5,1	4,5	19,44	142,2	1,62	0,054	0,26	39,6	217,8	169,2	27	0,18	пром.	
	Итого:	805	24,228	22,864	137	856,8	13,208	0,29	0,785	144	606,7	611	75,3	4,608		
Обед																
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	13,50	0,06	0,04	133	14	26	20	0,9	71	2017
2	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и прокипяченной сметаной	250	6,42	14,58	11,53	200	5,77	0,06	0,08	34	71,52	95,6	30,24	0,77	82	2017
3	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,548	7,936	36,5484	234,84	0	0,0685	0,02	0	14,568	43,2	10,8	0,96	203	2017
4	Говядина в кисло-сладком соусе	100	18,73	12,28	9,9	232,5	0	0,0544	0,3	15,1	11,654	43,21	27,77	0,22	442	2004
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,200	62	2,830	0	0	0	14,20	4,40	2,40	0,360	377	2017
6	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164	0,00	0,077	0,021	0	14	44,8	6,3	0,77		
7	Хлеб ржаной	84	5,544	1,008	26,54	123,5	0	0,02	0,067	0	24,36	126,0	39,48	1,51	пром.	
8	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		
	Итого:	1084	44,192	36,984	147,7584	1085,84	32	0,3699	0,548	182,1	180,3	394,2	146	7,69		
	Средняя сбалансированность за день:	1889	68,42	59,848	284,63	1942,64	45,308	0,6599	1,333	326,1000	786,97	1005,22	221,28	12,298		

День: 2

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Бутерброд с сыром (70/8/22)	100	10,36	16,2	36,974	314	0,22	0,07	0,14	118	288,4	125,33	17,23	0,98	3	2017
2	Каша манная	200	18,591	27,7	3,5172	386,2	0,3448	0,1378	0,229	432,66	190,3000	133,0000	21,5172	0,1800	311	2004
3	Сок яблочный	200	1	0	20,20	84,8	9,00	0,022	0,022	0	14	14,0	8	1,80		
4	Фрукт свежий (в ассортименте)	100	0,52	0,52	12,74	58,00	5	0,03	0,02	0	20,8	14,3	11,7	2,86		
	Итого:	600	30,471	44,42	73	833	14,5648	0,2598	0,411	550,66	513,5	276,63	58,45	5,82		
Обед																
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	4,90	0,04	0,02	3	17	30	14	0,5	71	2017
2	Суп с бобовыми и мясом (гороховый)	250	11,92	25,7	41	443	1	0,3	0,08	0	57,82	100,54	3,76	0,41	119	2017
3	Запеканка картофельная с субпродуктами	280	19,91	17,47	34,82	376	0,29	0,199	0,3	1367	33,900	24,450	3,87	0,740	478	2004
4	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,726	0,016	0,024	0	32,48	23,44	17,46	0,698	349	2017
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,32	0,56	34,44	164	0	0,07	0,147	0	49	44,8	6,3	0,77	контр	
6	Хлеб ржаной	84	5,544	1,008	26,54	123,5	0	0,02	0,067	0	24,36	126,0	39,48	1,51	пром.	
	Итого:	984	44,056	44,928	170,714	1251,3	7	0,645	0,638	1370	214,56	339,23	84,87	4,628		
	Средняя сбалансированность за день:	1584	74,53	89,348	244,15	2084,30	21	0,9048	1,049	1920,66	728,06	615,86	143,3172	10,448		

День: 3
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Пудинг из творога (вареный на пару)	200	18,144	17,43	55,226	473,15	1,2	0,0985	0,3856	65,3	283,300	198,26	20,4356	1,0070	363	2004
2	Соус молочный (сладкий)	50	0,9715	2,259	6,627	50,75	0,1625	0,0125	0,037	12,6	31,355	24,48	4,40	0,0845	327	2017
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,946	100,6	1,30	0,044	0,156	20	125,78	90,00	14,00	0,134	379	2017
4	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,32	0,56	34,44	164	0	0,07	0,147	0	49	44,8	6,3	0,77	контр	
5	Фрукт свежий (в ассортименте)	100	0,52	0,52	12,74	58,00	13	0,03	0,02	0	20,8	14,3	11,7	2,86		
Итого:		620	28,1215	20,447	124,98	835,76	15,6625	0,255	0,7456	97,9	510,2	351,84	56,836	4,856		
Обед																
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	13,50	0,06	0,04	133	14	26	20	0,9	71	2017
2	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и прокипяченной сметаной	250	7,63	14,75	8,5	196	5,87	0,06	0,08	34	71,05	90	16,73	1,15	88	2017
3	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,016	251,64	0	0,0306	0,0234	0	1,638	73,134	19,6	0,6318	304	2017
4	Фрикадельки рыбные (минтай) с маслом сливочным	100	10,763	7,854	7,44	143,63	0,472	0,088	0,1088	53,22	39,03	95,22	4,44	0,88	240	2017
5	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24,00	95	20,10	0,3	0	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	504	2018
6	Булочка "Школьная" витаминизированная	60	5,01	1,92	26,91	145	0	0,28	0,14	0	45	40	19,4	0,08	428	2017
7	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165,2	0,00	0,077	0,021	0	14	44,8	6,3	0,77	пром.	
8	Хлеб ржаной	84	5,544	1,008	26,54	123,5	0	0,02	0,067	0	24,36	126,0	39,48	1,51	пром.	
Итого:		1044	39,747	32,732	175,646	1141,97	40	0,9156	0,4802	220,35	209,1	465,15	125,95	5,922		
Средняя сбалансированность за день:		1664	67,9	53,179	300,6	1978	55,6	1,1706	1,2258	318,25	719,313	816,989	182,7856	10,7773		

День: 4

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: 4
Неделя: первая
Сезон: летний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Бутерброд с сыром (70/8/22)	100	10,36	16,2	36,974	314	0,07	0,08	0,14	118	288,4	125,33	17,23	0,98	3	2017
2	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288	0,54	0,18	0,15	53,8	96,3000	124,20	19,0	0,0300	182	2017
3	Какао с молоком	200	4,078	3,544	17,578	118,6	1,588	0,056	0,188	24,4	152,22	124,56	21,34	0,478	382	2017
5	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	0,054	0,26	39,6	217,8	169,2	27	0,18	пром.	
Итого:		680	27,598	33,944	111	852,8	3,818	0,37	0,738	235,8	769,7	513,29	84,57	1,668		

Обед

1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	4,90	0,04	0,02	3	17	30	14	0,5	71	2017
2	Суп из овощей с мясом и прокипяченной сметаной	250	7,45	10,66	9,74	165	6,47	0,08	0,08	34	56,65	90	27,87	1,12	99	2017
3	Рагу из овощей	180	3,0336	12,24	14,736	181,00	1,44	0,102	0,102	78,84	63,7	77,136	27,876	1,0284	143	2017
4	Биточек из говядины с маслом сливочным	100	11,95	12	12,017	225	0	0,0544	0,108	36,33	93,65	144,32	25,55	2,44	268	2017
5	Напиток с витаминами, кальцием, магнием и пребиотиком "Вкуснее-нет"	200	0	0	17,00	70	28,00	0,42	0	0,17	250,00	0,00	20,00	0,00	509	2018
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,32	0,56	34,44	164	0,07	0,315	0,147	0	49	44,8	6,3	0,77	контр	
7	Хлеб ржаной	84	5,544	1,008	26,54	123,5	0	0,02	0,067	0	24,36	126,0	39,48	1,51	пром.	
8	Фрукт свежий (в ассортименте)	100	0,52	0,52	12,74	58,00	13	0,03	0,02	0	20,8	14,3	11,7	2,86		
Итого:		1084	34,5176	37,088	129,113	998,5	54	1,0614	0,544	152,34	585,2	506,56	172,8	10,23		

Средняя сбалансированность за день: 1764 62,1 71,032 240,61 1851,3 57,70 1,4314 1,282 388,14 1354,88 1019,846 257,346 11,8964

День: 5
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром	220	8,31	13,12	47,61	341	0,96	0,09	0,17	54,8	176,2	182,91	70,82	0,76	173	2017
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,200	62	2,830	0	0	0	14,20	4,40	2,40	0,360	377	2017
3	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,32	0,56	34,44	164	0	0,07	0,147	0	49	44,8	6,3	0,77	контр	
4	Кондитерское изделие (печенье)	35	3,330	3,01	2,68	51	0	0,02	0,02	25,2	14,35	5,25	5,25	0,35	пром.	
5	Кисломолочный напиток "Йогурт" 2,5%	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	0,054	0,26	39,6	217,8	169,2	27	0,18	пром.	
	Итого:	705	21,95	20,759	119	750,2	5,41	0,234	0,597	119,6	481,550	386,6	106,8	2,42		
Обед																
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	13,50	0,06	0,04	133	14	26	20	0,9	71	2017
2	Рассольник "Ленинградский" с мясом птицы	250	2,67	5,09	11,98	105	5,8	0,1	0,07	0	33,95	24,17	27,27	0,92	96	2017
3	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,016	251,64	0	0,0306	0,0234	0	1,638	19,6	19,6	0,6318	304	2017
4	Птица, тушеная в соусе сметанном с томатом	100	11,65	9,25	3,51	166	0,68	0,04	0,09	30	50,32	16,18	16,188	0,7	290/ 331	2017
5	Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,76	88,2	20	0,012	0,056	0	21,34	3,44	3,44	0,634	388	2017
6	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165,2	0,00	0,077	0,021	0	14	44,8	6,3	0,77	пром.	
7	Хлеб ржаной	84	5,544	1,008	26,54	123,5	0	0,02	0,067	0	24,36	126,0	39,48	1,51	пром.	
8	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0,05	20	8	28	42	0,6	0	
	Итого:	1084	32,842	23,326	166,046	1017,54	50	0,3796	0,4174	183	177,608	268,2	164,3	6,666		
	Средняя сбалансированность за день:	1789	55	44,085	285	1768	55	0,6136	1,0144	302,6	659,158	654,7500	271,048	9,0858		

День: 6

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Бутерброд с сыром (70/8/22)	100	10,36	16,2	36,974	314	0,22	0,08	0,14	118	288,4	125,33	17,23	0,98	3	2017
2	Каша манная	250	18,591	27,7	3,5172	359	0,3448	0,1378	0,229	432,66	190,4100	178,0000	21,5172	0,7800	311	2004
3	Сок яблочный	200	1	0	20,20	84,8	9,00	0,022	0,022	0	14	14,0	8	1,80	389	
4	Фрукт свежий (в ассортименте)	100	0,52	0,52	12,74	58,00	13	0,03	0,02	0	20,8	14,3	11,7	2,86		
Итого:		650	30,471	44,42	73	805,8	22,5648	0,2698	0,411	550,66	513,610	321,63	58,447	6,42		

Обед

1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	4,90	0,04	0,02	3	17	30	14	0,5	71	2017
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250	6,8	5,51	17,45	142	8,25	0,12	0,06	0	34	67,57	5,525	0,2	103	2017
3	Каша вязкая гречневая	180	5,4948	6	44,62	174,6	0	0,1386	0,0756	0	10,134	130,64	50,4	1,7	303	2017
4	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	100	0,808	10,66	10,104	171,427	0,255	0,0377	0,066	15;44	23,285	75,8	13,51	0,58	280/331	2017
5	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,726	0,016	0,024	0	32,48	23,44	17,46	0,698	349	2017
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,32	0,56	34,44	164	0	0,07	0,147	0	49	44,8	6,3	0,77	контр	
7	Хлеб ржаной	84	5,544	1,008	26,54	123,5	0	0,02	0,067	0	24,36	126,0	39,48	1,51	пром.	
8	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		
Итого:		1084	25,7288	24,328	171,655	967,327	24	0,4723	0,4796	18,44	206,259	499,25	145,68	8,158		

Средняя сбалансированность за день: 1734 56 68,748 245 1773 47 0,7421 0,8906 569,1 719,869 820,88 204,1222 15,578

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	220	6	10,85	52,93	334	0	0,06	0,15	54,8	157,3000	131,3000	6,6200	0,6300	174	2017
2	Какао с молоком	200	4,078	3,544	17,578	118,6	1,588	0,056	0,188	24,4	152,22	124,56	21,34	0,478	382	2017
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164	0	0,07	0,147	0	49	44,8	6,3	0,77		
4	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		
5	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	0,054	0,26	39,6	217,8	169,2	27	0,18	пром.	

Итого: 770 20,658 19,854 134 795,8 13,208 0,27 0,765 118,8 602,320 470,86 65,2600 4,26

Обед

1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	13,50	0,06	0,04	133	14	26	20	0,9	71	2017
2	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и прокипяченной сметаной	250	6,42	12,18	11,53	200	5,77	0,06	0,08	34	71,52	95,6	33,24	2,57	82	2017
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,528	164,7	1,79	0,1668	0,1332	0	44,36	103,9	33,3	1,2	312	2017
3	Фрикадельки рыбные (минтай) с маслом сливочным	100	10,763	7,854	7,44	143,63	0,472	0,088	0,1088	53,22	39,03	147,32	32,50	0,88	240	2017
4	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,200	62	2,830	0	0	0	14,20	4,40	2,40	0,360	377	2017
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165,2	0,00	0,077	0,021	0	14	44,8	6,3	0,77	пром.	
6	Хлеб ржаной	84	5,544	1,008	26,54	123,5	0	0,02	0,067	0	24,36	126,0	39,48	1,51	пром.	
7	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		

Итого: 1084 33,347 30,469 123,278 928,03 34 0,5018 0,47 220,22 247,47 549,02 171,22 10,4

Средняя сбалансированность за день: 1854 54 50,323 257 1724 48 0,7718 1,235 339,02 849,79 1019,88 236,48 14,648

День: 8

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Пудинг из творога (вареный на пару)	200	18,144	19,839	55,226	473,15	1,2	0,0985	0,3856	65,3	283,570	98,26	20,4356	1,0070	363	2004
2	Соус молочный (сладкий)	50	0,9715	2,259	6,627	50,75	0,1625	0,0125	0,037	12,6	31,355	24,48	4,40	0,0845	327	2017
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,946	100,6	1,30	0,044	0,156	20	125,78	90,00	14,00	0,134	379	
4	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,32	0,56	34,44	164	0	0,07	0,147	0	49	44,8	6,3	0,77	контр	
4	Кондитерское изделие (печенье)	35	3,330	3,01	2,68	51	0	0,02	0,02	25,2	14,35	30,45	5,25	0,35	пром.	
	Итого:	555	30,9315	28,346	115	829,5	2,6625	0,245	0,7456	123,1	#####	267,99	45,3856	1,3455		
Обед																
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	4,90	0,04	0,02	3	17	30	14	0,5	71	2017
2	Суп с бобовыми и мясом (гороховый)	250	11,92	23,4	41	443	1	0,3	0,08	0	57,82	100,54	4,63	2,92	119	2017
4	Запеканка картофельная с субпродуктами	280	19,91	17,47	34,82	376	0,29	0,199	0,3	1367	33,900	24,450	3,87	0,020	478	2004
5	Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,76	88,2	20	0,012	0,056	0	21,34	3,44	3,44	0,634	388	2017
6	Булочка "Школьная" витаминизированная	60	5	1,92	36,9	145	0	0,288	0,142	0	45	40,1	19,4	2,08	428	2017
7	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165,2	0,00	0,077	0,021	0	14	44,8	6,3	0,77	пром.	
8	Хлеб ржаной	84	5,544	1,008	26,54	123,5	0	0,02	0,067	0	24,36	126,0	39,48	1,51	пром.	
9	Фрукт свежий (в ассортименте)	100	0,52	0,52	12,74	58,00	5	0,03	0,02	0	20,8	14,3	11,7	2,86		
	Итого:	1144	49,592	48,256	199,1	1410,9	31	0,966	0,406	1370	234,22	353,63	92,82	11,294		
	Средняя сбалансированность за день:	1699	81	76,602	314	2240	34	1,211	1,1516	1493,1	738,275	621,615	138,2056	12,6395		

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Бутерброд с сыром (70/8/22)	100	10,36	16,2	36,974	314	0,22	0,08	0,14	118	288,4	125,33	17,23	0,98	3	2017
2	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288	0,54	0,18	0,15	53,8	96,3000	124,20	19,0	0,0300	182	2017
3	Фрукт свежий (в ассортименте)	100	0,52	0,52	12,74	58,00	10	0,03	0,02	0	20,8	14,3	11,7	0,6	0	
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,000	60	0,030	0	0	0	11,10	2,80	1,40	0,280	376	2017
5	Кисломолочный напиток "Йогурт" 2,5%	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	0,054	0,26	39,6	217,8	169,2	27	0,18	пром.	
	Итого:	780	24,11	32,94	122	849,887	12,41	0,344	0,57	211,4	634,4	405,83	71,33	2,07		
Обед																
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	17,50	0,06	0,04	133	14	26	20	0,9	71	2017
2	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и прокипяченной сметаной	250	7,63	14,75	8,5	196	5,87	0,06	0,08	34	71,05	90	29,24	1,15	88	2017
3	Рагу из овощей	180	3,0336	16,44	14,736	243,42	1,44	0,102	0,102	78,84	63,7	77,136	27,876	1,0284	143	2017
4	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	100	6,38	15,23	14,8	260	0,817	0,177	0,163	48,8	54,33	72,72	20,17	3,28	294	2017
5	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24,00	95	20,10	0,3	0	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	509	2018
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,32	0,56	34,44	164	0	0,07	0,147	0	49	44,8	6,3	0,77	контр.	
7	Хлеб ржаной	84	5,544	1,008	26,54	123,5	0	0,02	0,067	0	24,36	126,0	39,48	1,51	пром.	
	Итого:	984	29,0066	51,188	121,816	1102,364	46	0,789	0,599	294,77	276,4	406,66	133,07	8,638		
	Средняя сбалансированность за день:	1764	53	84,128	243	1952	58	1,133	1,169	506,17	910,84	812,486	204,396	10,7084		

День: 10

Неделя: **вторая**

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром	220	8,31	13,12	47,61	341	0,96	0,18	0,17	54,8	176,22	208,88	43,91	1,76	173	2017
2	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0	70	1,6	0,12	0,01	0,04	52	176	6,66	6,66	0,26	54-1з2020
3	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,200	62	2,830	0	0	0	14,20	4,40	2,40	0,360	377	2017
4	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,32	0,56	34,44	164	0	0,07	0,147	0	49	44,8	6,3	0,77	контр.	
5	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	0,054	0,26	39,6	217,8	169,2	27	0,18	пром.	
Итого:		690	23,22	24	117	769,2	7,01	0,424	0,587	94,44	509,2	573,28	81,27	9,73		

Обед

1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	4,90	0,04	0,02	3	17	30	14	0,5	71	2017
2	Суп из овощей с мясом и прокипяченной сметаной	250	7,45	8,26	9,74	165	10,47	0,08	0,08	34	56,65	90	27,87	1,12	99	2017
3	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,016	251,64	0	0,0306	0,0234	0	1,638	73,134	19,6	0,6300	304	2017
4	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	11,34	6,3	3,8	117	4,83	0,04	0,03	5,72	39,41	140,970	37,070	0,80	229	2017
5	Напиток с витаминами, кальцием, магнием и пребиотиком "Вкуснее-нет"	200	0	0	17,00	70	28,00	0,42	0	0,17	250,00	0,00	20,00	0,00	509	2018
6	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165,2	0,00	0,077	0,021	0	14	44,8	6,3	0,77	пром.	
7	Хлеб ржаной	84	5,544	1,008	26,54	123,5	0	0,02	0,067	0	24,36	126,0	39,48	1,51	пром.	
8	Фрукт свежий (в ассортименте)	100	0,52	0,52	12,74	58,00	13	0,03	0,02	0	20,8	14,3	11,7	2,86		
Итого:		1084	35,214	23,158	149,146	957,64	61	0,7376	0,2614	42,89	423,9	489,2	166,02	8,19		

Средняя сбалансированность за день: 1084 58 47,158 266 1727 68 1,1616 0,8484 137,33 933,078 1062,484 247,29 17,92

Средняя сбалансированность за 14 дней

№ дня	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
	Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	68,42	59,85	284,63	1942,64	45,31	0,66	1,33	326,10	786,97	1005,22	221,28	12,30
2	74,53	89,35	244,15	2084,30	21,48	0,90	1,05	1920,66	728,06	615,86	143,32	10,45
3	67,87	53,18	300,63	1977,73	55,60	1,17	1,23	318,25	719,31	816,99	182,79	10,78
4	62,12	71,03	240,61	1851,30	57,70	1,43	1,28	388,14	1354,88	1019,85	257,35	11,90
5	54,79	44,09	285,42	1767,74	55,39	0,61	1,01	302,60	659,16	654,75	271,05	9,09
6	56,20	68,75	245,09	1773,13	46,70	0,74	0,89	569,10	719,87	820,88	204,12	15,58
7	54,01	50,32	257,47	1723,83	47,57	0,77	1,24	339,02	849,79	1019,88	236,48	14,65
8	80,52	76,60	314,02	2240,40	33,85	1,21	1,15	1493,10	738,28	621,62	138,21	12,64
9	53,12	84,13	243,47	1952,25	58,14	1,13	1,17	506,17	910,84	812,49	204,40	10,71
10	58,43	47,16	265,84	1726,84	68,21	1,16	0,85	137,33	933,08	1062,48	247,29	17,92
Итого:	630,00	644,45	2681,29	19040,16	489,95	9,80	11,20	6300,47	8400,24	8400,01	2106,27	126,00
Среднее значение за 1 день:	63,000	64,445	268,129	1904,016	48,99	0,98	1,12	630,05	840,02	840,00	210,63	12,60
	63	64,4	268,1	1904	49	0,98	1,12	630	840	840	210	12,6

распределение ккал

	завтрак	обед
1	856,8	1085,84
2	833	1251,3
3	835,76	1141,97
4	852,8	998,5
5	750,2	1017,54
6	805,8	967,327
7	795,8	928,03
8	829,5	1410,9
9	849,887	1102,364
10	769,2	957,64
итого	8178,748	10861,41
средн	817,8748	1086,141
норма	816	1088

Согласовано:

Директор ГОКУ СКШ г.Усть-Илимска



Г.Ф.Акимкина

Утверждаю:

Индивидуальный



О.В.Скороходова
Валерьевна

Примерный рацион горячего питания (завтрак, обед)
лагеря дневного пребывания "Солнышко"
на базе ГОКУ СКШ г.Усть-Илимска
в соответствии с усредненными физиологическими нормами потребления продуктов
для возрастной категории 7-11 лет
на летний период 2024 года

Неделя: первая
Сезон: летний
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	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	200	7,4	5,85	52,93	281	0	0,04	0,19	54,8	179,3000	162,3000	6,4000	0,6300	174	2017
2	Какао с молоком	200	4,078	3,544	17,578	118,6	1,588	0,02	0,078	24,4	152,22	124,56	21,34	0,478	382	2017
3	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,02	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
4	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		
5	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,910	1,72	1,53	29,2	0	0,22	0,12	14,4	8,2	17,4	3	0,20	пром.	
6	Кисломолочный напиток "Йогурт" 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	0,045	0,195	33	181,5	141	22,5	0,15	пром.	
Итого:		720	21,638	15,664	123	712,3	12,938	0,375	0,708	126,6	572,2	488,3	66,7	4,208		

Обед

1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,50	0,016	0,024	79,8	8,4	15,6	12	0,54	71	2017
2	Борщ с капустой и картофелем, с мясом	200	1,442	4,72	8,746	83	8,54	0,02	0,038	0	39,78	43,68	20,9	0,98	82	2017
3	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,457	5,78	30,457	195,7	0	0,035	0,0285	28,57	12,14	37,57	8,14	0,8	203	2017
4	Говядина в кисло-сладком соусе	90	14,66	4,72	33,91	225	0	0,029	0,28	12,7	10,489	38,89	25	0,2	442	2004
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,200	62	2,830	0	0	0	14,20	4,40	2,40	0,360	377	2017
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	55	4,18	0,44	27,06	120	0	0,02	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
7	Хлеб ржаной	56	3,69	0,67	22,16	110	0	0,07	0,03	0	16,24	84,0	26,32	0,872	пром.	
8	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		
Итого:		911	30,619	16,87	149,613	855,9	32	0,22	0,5255	121,07	152,2	267,1	108,3	6,502		

Средняя сбалансированность за день: 1631 52,26 32,534 272,25 1568,20 44,808 0,595 1,2335 247,6700 724,47 755,40 175,00 10,71

День: 2
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры
 Сборник

№ 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	Бутерброд с сыром (50/5/15)	70	8,12	11,62	20,76	220	0,15	0,05	0,09	82,6	194	122,7	12,06	0,68	3	2017
2	Каша манная	200	18,24	14,66	3,5	219	0,2586	0,1034	0,062	324,5	172,3000	173,3000	16,1379	0,6300	311	2004
3	Сок яблочный	200	1	0	20,20	84,8	4,00	0,022	0,022	0	14	14,0	8	1,80	389	
4	Фрукт свежий (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,00	5	0,02	0,03	0	19	16	12	1,3		
Итого:		570	27,76	26,58	55	560,8	9,4086	0,1954	0,204	407,1	399,3	326	48,2	3,41		

Обед

1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	0,024	0,012	1,8	10,2	18	8,4	0,3	71	2017
2	Суп с бобовыми и мясом (гороховый)	200	9,53	20,56	33,55	357	0,8	0,04	0,1	0	46,25	80,43	3,01	0,33	119	2017
3	Запеканка картофельная с субпродуктами	240	17,07	14,98	29,8575	385,5	5,97	0,071	0,15	1023,8	29,058	20,960	3,32	0,640	478	2004
4	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,726	0,016	0,024	0	32,48	23,44	17,46	0,698	349	2017
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	55	4,18	0,44	27,06	120	0	0,02	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
6	Хлеб ржаной	56	3,69	0,67	22,16	110	0	0,07	0,03	0	16,24	84,0	26,32	0,872	пром.	
Итого:		811	35,552	36,8	145,7815	1112,5	10	0,241	0,421	1025,6	169,23	258,83	63,01	2,39		

Средняя сбалансированность за день: 1381 63,31 63,38 200,54 1673,30 20 0,4364 0,625 1432,7 568,528 584,83 111,2079 5,8

День: 3
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

День: 3
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 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	Пудинг из творога (вареный на пару)	200	18,144	19,839	55,226	473,15	1,2	0,0985	0,27	65,3	306,300	96,30	20,4356	1,0070	363	2004
2	Соус молочный (сладкий)	50	0,9715	2,259	6,627	50,75	0,1625	0,0125	0,037	12,6	31,355	24,48	4,40	0,0845	327	2017
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,946	100,6	1,30	0,044	0,156	20	125,78	90,00	14,00	0,134	379	2017
4	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,02	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
5	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		

Итого: 600 26,4815 25,576 112,20 778,76 12,6625 0,205 0,588 97,9 514,4 253,78 52,336 3,976

Обед

1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,50	0,036	0,024	79,8	8,4	15,6	12	0,54	71	2017
2	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и прокипяченной сметаной	200	6,1	11,8	6,8	157	2,69	0,04	0,1	27,2	56,84	72	13,39	0,92	88	2017
3	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,0255	0,0195	0	1,365	60,945	16,335	0,5265	304	2017
4	Фрикадельки рыбные (минтай) с маслом сливочным	90	7,48	16	6,7	189	0,425	0,08	0,098	47,9	60,13	132,59	4,00	0,8	240	2017
5	Булочка "Школьная" витаминизированная	60	5	1,92	26,9	145	0	0,08	0,14	0	45	40,1	19,4	0,08	428	2017
6	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24,00	95	10,10	0,3	0	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	504	2018
7	Хлеб пшеничный витаминизированный	55	4,18	0,44	27,06	120	0	0,02	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
8	Хлеб ржаной	56	3,69	0,67	22,16	110	0	0,07	0,03	0	16,24	84,0	26,32	0,872	пром.	

Итого: 871 30,76 36,32 152,58 1038,9 24 0,6515 0,5165 155,03 223 437,24 95,945 4,289

Средняя сбалансированность за день: 1471 57,2 61,896 264,8 1818 36,4 0,8565 1,1045 252,93 737,41 691,01 148,2806 8,264

День: 4

Неделя: первая

Сезон: летний

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	Бутерброд с сыром (50/5/15)	70	8,12	11,62	20,76	220	0,15	0,05	0,09	82,6	194	122,7	12,06	0,68	3	2017
2	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288	0,54	0,18	0,15	53,8	96,3000	150,30	19,0	0,0300	182	2017
3	Какао с молоком	200	4,078	3,544	17,578	118,6	1,588	0,056	0,078	24,4	152,22	124,56	21,34	0,478	382	2017
4	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,959	0,86	0,767	20,275	0	0,011	0,006	7,2	4,1	8,7	1,5	0,10	пром.	
5	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	0,045	0,195	33	181,5	141	22,5	0,15	пром.	
Итого:		630	25,507	31,4735	93	755,375	3,628	0,342	0,519	201	628,1	532,26	76,4	1,438		

Обед

1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	0,024	0,012	1,8	10,2	18	8,4	0,3	71	2017
2	Суп из овощей с мясом и прокипяченной сметаной	250	7,45	10,66	9,74	165	0,47	0,08	0,08	34	56,65	90	27,87	1,12	99	2017
3	Рагу из овощей	150	2,528	10,2	12,28	151,00	7,87	0,085	0,085	65,7	53,085	64,28	23,23	0,857	143	2017
4	Биточек из говядины с маслом сливочным	90	10,76	12,94	10,816	190	0	0,139	0,09	32,7	10,489	138,89	23	2,2	268	2017
5	Напиток с витаминами, кальцием, магнием и пребиотиком "Вкуснее-нет"	200	0	0	17,00	70	18,00	0,42	0	0,17	250,00	0,00	20,00	0,00	509	2018
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	55	4,18	0,44	27,06	120	0	0,02	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
7	Хлеб ржаной	56	3,69	0,67	22,16	110	0	0,07	0,03	0	16,24	84,0	26,32	0,872	пром.	
8	Фрукт свежий (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,00	5	0,02	0,03	0	19	16	12	1,3		
Итого:		961	29,428	35,27	110,496	860,2	34	0,858	0,432	134,37	450,7	433,17	145,3	7,199		

Средняя сбалансированность за день: 1591 54,9 66,7435 203,30 1615,6 37,91 1,2 0,951 335,37 1078,784 965,43 221,72 8,637

Неделя: первая

Сезон: летний

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	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром	200	8,31	13,12	47,61	341	0,96	0,18	0,57	54,8	198,3	232,3	39,92	0,76	173	2017
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,200	62	2,830	0	0	0	14,20	4,40	2,40	0,360	377	2017
3	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,225	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
4	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,959	0,86	0,767	20,275	0	0,011	0,006	7,2	4,1	8,7	1,5	0,10	пром.	
5	Кисломолочный напиток "Йогурт" 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	0,045	0,085	33	181,5	141	22,5	0,15	пром.	
Итого:		610	17,249	18,1495	104	649,775	5,14	0,461	0,766	95	433,100	418,4	65,82	1,92		

Обед

1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,50	0,036	0,024	79,8	8,4	15,6	12	0,54	71	2017
2	Рассольник ленинградский с мясом	200	2,14	4,072	9,584	85,8	6,7	0,074	0,046	0	23,32	45,38	19,34	0,74	96	2017
3	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	197,7	0	0,0255	0,0195	0	1,365	60,95	16,34	0,5265	304	2017
4	Птица, тушеная в соусе сметанном с томатом	90	8,28	10,49	3,159	140	0,612	0,036	0,081	27	27,288	71,1	14,57	0,03	290/331	2017
5	Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,76	88,2	20	0,012	0,056	0	21,34	3,44	3,44	0,634	388	2017
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	55	4,18	0,44	27,06	120	0	0,02	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
7	Хлеб ржаной	56	3,69	0,67	22,16	110	0	0,07	0,03	0	16,24	84,0	26,32	0,872	пром.	
8	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0,05	20	8	28	42	0,6	0	
Итого:		911	24,778	21,94	142,683	850,9	48	0,3135	0,4115	126,8	140,953	340,5	128,5	4,493		

Средняя сбалансированность за день: 1521 42 40,0895 247 1501 53 0,7745 1,1775 221,8 574,053 758,8650 194,325 6,4125

день: 0
 Неделя: вторая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

День: 0
 Неделя: вторая
 Сезон: летний
 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	Бутерброд с сыром (50/5/15)	70	8,12	11,62	20,76	220	0,15	0,05	0,09	82,6	194	122,7	12,06	0,68	3	2017
2	Каша манная	200	18,24	14,66	3,5	219	0,2586	0,1034	0,062	324,5	172,3000	173,3000	16,1379	0,6300	311	2004
3	Сок яблочный	200	1	0	20,20	84,8	4,00	0,022	0,022	0	14	14,0	8	1,80	389	
4	Фрукт свежий (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,00	5	0,02	0,03	0	19	16	12	1,3		
	Итого:	570	27,76	26,58	55	560,8	9,4086	0,1954	0,204	407,1	399,300	326	48,198	2,41		
Обед																
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	0,024	0,012	1,8	10,2	18	8,4	0,3	71	2017
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250	6,8	5,51	17,45	142	8,25	0,12	0,06	0	34	67,57	5,525	0,2	103	2017
3	Каша вязкая гречневая	150	4,579	5	20,52	145,5	0	0,1155	0,063	0	8,445	108,87	42	1,42	303	2017
4	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	90	0,728	9,6	9,094	142,28	0,23	0,034	0,06	13,9	20,957	68,22	12,16	0,53	280/ 331	2017
5	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,726	0,016	0,024	0	32,48	23,44	17,46	0,23	349	2017
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	55	4,18	0,44	27,06	120	0	0,02	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
7	Хлеб ржаной	56	3,69	0,67	22,16	110	0	0,07	0,03	0	16,24	84,0	26,32	0,872	пром.	
8	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		
	Итого:	961	21,459	21,77	139,238	846,78	22	0,4295	0,374	15,7	173,322	413,1	115,37	3,302		
	Средняя сбалансированность за день:	1531	49	48,35	194	1408	32	0,6249	0,578	422,8	572,622	739,1	163,5629	5,712		

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

День: 7
 Неделя: вторая
 Сезон: летний
 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	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	200	6	10,85	52,93	334	0	0,06	0,55	54,8	179,3000	155,3000	6,0200	0,6300	174	2017
2	Какао с молоком	200	4,078	3,544	17,578	118,6	1,588	0,056	0,078	24,4	152,22	124,56	21,34	0,478	382	2017
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,225	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
4	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,959	0,86	0,767	20,275	0	0,011	0,006	7,2	4,1	8,7	1,5	0,10	пром.	
5	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		
6	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	0,045	0,195	33	181,5	141	22,5	0,15	пром.	
Итого:		710	19,287	19,8035	122	746,375	12,938	0,427	0,954	119,4	568,1	472,56	59,8600	4,11		

Обед

1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,50	0,036	0,024	79,8	8,4	15,6	12	0,54	71	2017
2	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и прокипяченной сметаной	250	6,42	14,58	11,53	200	5,77	0,06	0,08	34	71,52	95,6	33,24	0,57	82	2017
3	Пюре картофельное	150	3,0645	4,8	20,44	137,25	8,16	0,139	0,111	0	36,97	86,59	27,75	1	312	2017
	Фрикадельки рыбные (минтай) с маслом сливочным	90	9,687	7,069	6,7	129,27	0,425	0,08	0,098	47,9	35,13	132,59	29,25	0,8	240	2017
4	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,200	62	2,830	0	0	0	14,20	4,40	2,40	0,360	377	2017
5	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	120	0	0,02	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
6	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2		
7	Хлеб ржаной	56	3,69	0,67	22,16	110	0	0,07	0,03	0	16,24	84,0	26,32	0,87	пром.	
Итого:		961	28,2315	28,099	115,17	818,72	38	0,435	0,468	161,7	233,5	461,78	139,46	6,89		

Средняя сбалансированность за день: 1671 48 47,9025 237 1565 51 0,862 1,422 281,1 801,58 934,34 199,32 11

Неделя: вторая
Сезон: летний
Возрастная категория: 7-11 лет

день 5
Неделя: вторая
Сезон: летний
Возрастная категория

№ 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	Пудинг из творога (вареный на пару)	200	18,144	19,839	55,226	473,15	1,2	0,0985	0,27	65,3	306,300	86,30	20,4356	1,0070	363	2004
2	Соус молочный (сладкий)	50	0,9715	2,259	6,627	50,75	0,1625	0,0125	0,037	12,6	31,355	24,48	4,40	0,0845	327	2017
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,946	100,6	1,30	0,044	0,156	20	125,78	90,00	14,00	0,134	379	2017
4	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,02	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
5	Фрукт свежий (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,00	5	0,02	0,03	0	19	16	12	1,3		

Итого: 600 26,4815 25,476 113 779,5 7,6625 0,195 0,598 97,9 ##### 248,78 50,3356 2,0755

Обед

1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	0,024	0,012	1,8	10,2	18	8,4	0,3	71	2017
2	Суп с бобовыми и мясом (гороховый)	200	9,53	25	33,55	397	0,8	0,24	0,1	0	46,25	80,43	3,71	2,33	119	2017
4	Запеканка картофельная с субпродуктами	240	17,07	19,48	29,8575	385,5	5,97	0,171	0,01	1023,8	29,058	20,960	3,32	0,024	478	2004
5	Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,76	88,2	20	0,012	0,056	0	21,34	3,44	3,44	0,634	388	2017
6	Булочка "Школьная" витаминизированная	60	5	1,92	26,9	145	0	0,288	0,142	0	45	40,1	19,4	2,08	428	2017
7	Хлеб пшеничный витаминизированный	55	4,18	0,44	27,06	120	0	0,02	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
8	Хлеб ржаной	56	3,69	0,67	22,16	110	0	0,07	0,03	0	16,24	84,0	26,32	0,872	пром.	

Итого: 871 40,568 47,848 161,4275 1252,9 30 0,825 0,455 1025,6 203,09 278,93 59,09 6,79

Средняя сбалансированность за день: 1471 67 73,324 274 2032 37 1,02 1,053 1123,5 720,523 527,705 109,4256 8,8655

День: 9
 Неделя: **вторая**
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

День: 9
 Неделя: **вторая**
 Сезон: летний
 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	Бутерброд с сыром (50/5/15)	70	8,12	11,62	20,76	220	0,15	0,05	0,09	82,6	194	122,7	12,06	0,68	3	2017
2	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288	0,54	0,18	0,04	53,8	96,3000	150,30	18,1	1,3000	182	2017
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,000	60	0,030	0	0	0	11,10	2,80	1,40	0,280	376	2017
4	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,959	0,86	0,767	20,275	0	0,011	0,006	7,2	4,1	8,7	1,5	0,10	пром.	
5	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0,05	20	8	28	42	0,6	0	
6	Кисломолочный напиток "Йогурт" 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	0,045	0,195	33	181,5	141	22,5	0,15	пром.	
Итого:		730	22,999	28,4495	111	792,775	12,07	0,326	0,381	196,6	495	453,5	92,56	3,11		

Обед

1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,50	0,036	0,024	79,8	8,4	15,6	12	0,54	71	2017
2	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и прокипяченной сметаной	250	7,63	14,75	8,5	196	5,87	0,06	0,08	34	71,05	90	29,24	1,15	88	2017
3	Рагу из овощей	150	2,528	15,7	12,28	190,85	7,87	0,085	0,085	65,7	53,085	64,28	23,23	0,857	143	2017
4	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	90	14,269	13,71	13,32	234	0,736	0,16	0,147	44	48,9	65,45	18,16	2,96	294	2017
5	Напиток с витаминами, кальцием, магнием и пребиотиком "Вкуснее-нет"	200	0	0	17,00	70	28,00	0,42	0	0,17	250,00	0,00	20,00	0,00	509	2017
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	55	4,18	0,44	27,06	120	0	0,02	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
7	Хлеб ржаной	56	3,69	0,67	22,16	110	0	0,07	0,03	0	16,24	84,0	26,32	0,872	пром.	
Итого:		861	32,957	45,39	102,6	934,05	53	0,851	0,471	223,67	482,7	351,33	123,45	6,929		

Средняя сбалансированность за день: 1591 56 73,8395 214 1727 65 1,177 0,852 420,27 977,675 804,83 216,01 10,039

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: летний

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	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром	200	8,31	13,12	47,61	341	0,96	0,07	0,17	54,8	198,3	267	39,92	1,76	173	2017
	Сыр порционно	10	2,3	2,9	0	35,8	0,06	0,006	0,02	26	88	50	3,33	0,13	54-13-2020	2020
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,200	62	2,830	0	0	0	14,20	4,40	2,40	0,360	377	2017
3	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0,02	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
4	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,959	0,86	0,767	20,275	0	0,011	0,006	7,2	4,1	8,7	1,5	0,10	пром.	
5	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	0,045	0,195	33	181,5	141	22,5	0,15	пром.	
Итого:		620	19,549	21,0495	104	685,575	5,2	0,152	0,496	121	521,1	503,1	69,15	3,05		

Обед

1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	0,024	0,012	1,8	10,2	18	8,4	0,3	71	2017
2	Суп из овощей с мясом и прокипяченной сметаной	250	7,45	10,66	9,74	165	10,47	0,08	0,08	34	56,65	90	27,87	1,12	99	2017
3	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,016	239,64	0	0,0306	0,0234	0	1,638	73,134	19,6	####	304	2017
4	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	90	10,21	5,67	3,42	106	4,35	0,04	0,03	5,15	35,47	126,880	33,370	0,72	229	2017
5	Напиток с витаминами, кальцием, магнием и пребиотиком "Вкуснее-нет"	200	0	0	17,00	70	18,00	0,42	0	0,17	250,00	0,00	20,00	0,00	509	2017
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	55	4,18	0,44	27,06	120	0	0,02	0,105	0	35	32,0	4,5	0,55		
7	Хлеб ржаной	56	3,69	0,67	22,16	110	0	0,07	0,03	0	16,24	84,0	26,32	0,87	пром.	
8	Фрукт свежий (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,00	5	0,02	0,03	0	19	16	12	1,3		
Итого:		991	30,69	24,21	133,806	860,14	41	0,7046	0,3104	41,12	424,2	440,01	142,06	5,49		

Средняя сбалансированность за день: 991 50 45,2595 238 1546 46 0,8566 0,8064 162,12 945,298 943,114 211,21 8,542

Средняя сбалансированность за 14 дней

№ дня	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
	Белки	Жиры	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	52,26	32,53	272,25	1568,20	44,81	0,60	1,23	247,67	724,47	755,40	175,00	10,71
2	63,31	63,38	200,54	1673,30	19,84	0,44	0,63	1432,70	568,53	584,83	111,21	5,80
3	57,24	61,90	264,78	1817,66	36,38	0,86	1,10	252,93	737,41	691,01	148,28	8,26
4	54,94	66,74	203,30	1615,58	37,91	1,20	0,95	335,37	1078,78	965,43	221,72	8,64
5	42,03	40,09	247,06	1500,68	52,95	0,77	1,18	221,80	574,05	758,87	194,33	6,41
6	49,22	48,35	194,00	1407,58	31,55	0,62	0,58	422,80	572,62	739,10	163,56	5,71
7	47,52	47,90	237,05	1565,10	50,62	0,86	1,42	281,10	801,58	934,34	199,32	11,00
8	67,05	73,32	274,13	2032,40	37,37	1,02	1,05	1123,50	720,52	527,71	109,43	8,87
9	55,96	73,84	213,83	1726,83	65,05	1,18	0,85	420,27	977,68	804,83	216,01	10,04
10	50,24	45,26	238,18	1545,72	45,96	0,86	0,81	162,12	945,30	943,11	211,21	8,54
Итого:	539,75	553,32	2345,11	16453,03	422,45	8,40	9,80	4900,26	7700,94	7704,62	1750,06	83,98
Среднее значение за 1 день:	53,975	55,332	234,511	1645,303	42,24	0,84	0,98	490,03	770,09	770,46	175,01	8,40
норма	53,9	55,3	234,5	1645	42	0,84	0,98	490	770	770	175	8,4

распределение ккал

	завтрак	обед
1	712,3	855,9
2	560,8	1112,5
3	778,76	1038,9
4	755,375	860,2
5	649,775	850,9
6	560,8	846,78
7	746,375	818,72
8	779,5	1252,9
9	792,775	934,05
10	685,575	860,14
итого	7022,036	9430,99
средн	702,2036	943,099
норма	702	943

Средняя сбалансированность за 14 дней

Суммарные объемы блюд по приемам пищи

№ дня	Прием пищи (г)	
	Завтрак	Обед
1	720,00	911,00
2	570,00	811,00
3	600,00	871,00
4	630,00	961,00
5	610,00	911,00
6	570,00	961,00
7	710,00	961,00
8	600,00	871,00
9	570,00	861,00
10	620,00	991,00
Итого:	6200,00	9110,00
Среднее значение за 1 день:	620,00	911,0