

2025г.

Муниципальное Унитарное Предприятие городского
Торговый Дом "На Сенях"
г. Ярославля, Ярославская область
Российская Федерация

2025г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/20	10,1	10,4	36,3	281,0	0,1	0	0,1	1,3	174,9	14,8	124,8	1,3	442	1983
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,4	11,5	57,6	0,1	0	0	0	7,8	12,7	40,5	1,1	Сб.р.	Сб.р.
ФРУКТЫ	150	1,6	0,6	22,9	104,8	0	4,5	0	0	8,1	42,6	28,4	0,6	338	2011
Итого за прием пищи:	565	13,8	11,4	85,7	503,9	0,2	4,5	0,1	1,3	203,9	76,0	201,1	3,7		
Обед															
овощи по сезону	50	0,7	4	3,9	54,5	0	1,8	0	1,8	18,0	9,2	18,3	0,5	33	2011
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,8	4,6	15,1	130,4	0,1	3,7	0,2	3,3	34,8	26,4	63,1	1,7	138	1994
""КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	7,8	9,3	171,0	0	0,4	0	2,0	14,2	12,4	68,2	1,2	268	2011
""РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304	2011
""НАПИТОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.
ВЫПЕЧКА	60	6,3	7,7	20,7	178,0	0	0	0,1	1,8	21,4	7,8	71,7	0,9	685,687	1994
Итого за прием пищи:	760	29,5	29,2	128,8	926,3	0,2	6,9	0,3	9,4	122,0	102,6	357,7	6,9		
Всего за день:		43,3	40,6	214,5	1430,2	0,4	11,4	0,4	10,7	325,9	178,6	558,8	10,6		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР ПОРЦИОННО	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	3	2011
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.(пшеничная, пшенная, дружба, рисовая, манная)	200/5	6,2	7,9	33,2	228,8	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	138,0	0,8	149	1994
Хлеб пшеничный	30	2,7	3,3	18,2	114,0	0	0	0	0,4	13,8	4,8	28,9	0,2	5	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7	376	2011
ФРУКТЫ	150	1,6	0,6	22,9	104,8	0	4,5	0	0	8,1	42,6	28,4	0,6	338	2011
Итого за прием пищи:	615	14,2	16,2	89,3	562,7	0,1	5,1	0	1,1	284,8	92,5	277,7	2,5		
Обед															
Овощи по сезону	50	0,6	0,1	1,7	9,8	0	7	0	0,1	16,1	9,8	29,3	0,7		2008
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2,7	4,2	7,1	84,0	0	9,8	0,2	1,8	39,0	16,9	34,3	0,9	120	1994
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 30/150	150/30	11,8	11,4	20,6	232,1	0,1	10,7	0	2,9	25,3	37,6	148,0	2,5	394	1994
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
""ПИРОЖНОЕ	50	3,5	11,8	40,3	279,3	0	1,6	0	0	17,1	12,1	38,9	0,7		
Итого за прием пищи:	725	20,8	27,9	96,6	725,1	0,2	29,1	0,2	4,8	119,3	96,4	302,9	6,7		
Всего за день:		35,0	44,1	185,9	1287,8	0,3	34,2	0,2	5,9	404,1	188,9	580,6	9,2		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994	
""ГУЛЯШ из филе куры	50/50	14,0	12,5	4,9	264,2	0,1	2,1	0	4,4	11,6	5,1	15,6	0,4	401	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,4	11,5	57,6	0,1	0	0	0	7,8	12,7	40,5	1,1	Сб.р.	Сб.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
ФРУКТ	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0	6	0	0,9	21,6	10,8	14,9	3	338	2011	
Итого за прием пищи:	645	24,3	19,6	80,0	673,8	0,4	8,1	0	9,5	75,5	147,3	246,3	9,1			
Обед																
Овощи по сезону	50	0,6	0,1	1,9	12,1	0	12,6	0,1	0,2	7	10,1	13,1	0,5		2008	
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	3,0	4,3	13,5	111,8	0,1	5,4	0,2	1,9	25,8	20,7	46,9	0,8	129	1994	
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006	
""ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	110	8,4	7,8	9,9	144,5	0	1,1	0	1,0	17,5	15,7	84,6	1,2	284	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
""НАПИТОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
Выпечка	50	3,8	6,5	29,9	193,7	0,1	0	0	1,5	8,7	5,7	31,8	0,3	424	2011	
Итого за прием пищи:	790	21,1	24,7	114,1	773,4	0,5	30,4	0,3	5,0	121,8	99,5	309,7	5,7			
Всего за день:			45,4	44,3	194,1	1447,2	0,9	38,5	0,3	14,5	197,3	246,8	556,0	14,8		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.(пшеничная, пшенная, дружба, рисовая, манная)	200/5	6,2	7,9	33,2	228,8	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	138,0	0,8	149	1994
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,1	0	0	0,2	1	24,8	5,4	86,4	1,2	209	2011
""КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	642	1994
Хлеб пшеничный	50	3,8	6,5	29,9	193,7	0,1	0	0	1,5	8,7	5,7	31,8	0,3	424	2011
ФРУКТЫ	150	1,6	0,6	22,9	104,8	0	4,5	0	0	8,1	42,6	28,4	0,6	338	2011
Итого за прием пищи:	655	21,6	24,3	110,8	750,3	0,2	5,5	0,2	3,2	271,1	115,2	380,2	3,8		
Обед															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50	0,7	4	3,9	54,5	0	1,8	0	1,8	18,0	9,2	18,3	0,5	33	2011
""СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200/20	5,2	2,6	12,5	93,7	0,1	6,1	0,2	1,2	23,9	19,8	46,2	0,9	131	1994
""РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,7	6,1	19,2	144,8	0,1	14,8	0,3	2,7	40,7	32,5	71,0	1,5	344	2011
""ЦЫПЛЕНОК ОТВАРНОЙ ПОРЦИОН	80	18,5	15,9	0,2	218,6	0,1	0,9	0,1	0,3	18,4	18,1	149,0	1,2	439	1994
""НАПИТОК	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
""ПИРОЖНОЕ	50	3,5	11,8	40,3	279,3	0	1,6	0	0	17,1	12,1	38,9	0,7		
Итого за прием пищи:	780	33,1	40,9	115,4	962,9	0,4	25,2	0,6	6,0	141,5	113,4	391,6	6,5		
Всего за день:		54,7	65,2	226,2	1713,2	0,6	30,7	0,8	9,2	412,6	228,6	771,8	10,3		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	3,7	4,5	8,4	101,1	0	0,1	0	1,6	9,2	6,5	27,8	0,6	268	2011	
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Итого за прием пищи:	655	12,2	10,0	90,3	511,6	0,2	4,1	0	2,8	52,6	37,7	128,9	5,5			
Обед																
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50	0,8	6,4	3,0	72,9	0	1,9	0,9	3,4	22,9	15,7	26,3	0,5	50	2011	
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,6	4,2	10,2	95,8	0	6,4	0,2	1,8	39,7	19,4	37,4	1,2	110	1994	
""ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ 60/50	60/50	9,1	10,0	11,3	172,7	0	1,3	0,1	2,0	21,4	16,1	88,2	1,4	847,	2002	
""КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
Выпечка	60	5,6	8,4	30,3	220,3	0,1	6,5	0	2,2	32,9	13,3	56,0	0,9	685,687	1994	
Батончик шокол.	50	4,1	15,3	31,0	275,7	0	0	0	0,2	10,6	5,2	36,6	0,5	15	1992	
Итого за прием пищи:	865	32,0	50,8	147,0	1180,4	0,4	16,1	1,2	13,8	170,7	202,5	464,8	10,3			
Всего за день:		44,2	60,8	237,3	1692,0	0,6	20,2	1,2	16,6	223,3	240,2	593,7	15,8			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	222,6	255,0	1058,0	7570,4	2,8	135,0	2,9	56,9	1563,2	1083,1	3060,9	60,7
Среднее значение за период	31,8	36,4	151,1	1081,5	0,4	19,3	0,4	8,1	223,3	154,7	437,3	8,7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,8	30,3	57,9									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Лагерь школьный	627	784

2025г.

19

марта 2025г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/20	10,1	10,4	36,3	281,0	0,1	0	0,1	1,3	174,9	14,8	124,8	1,3	442	1983
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
""ПИРОЖНОЕ	50	3,5	11,8	40,3	279,3	0	1,6	0	0	17,1	12,1	38,9	0,7		
Итого за прием пищи:	465	15,6	22,6	103,1	677,8	0,2	1,6	0,1	1,3	207,1	42,4	208,7	3,2		
Обед															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50	1,8	11,7	10,1	153,8	0	4,5	0,2	5,2	35,7	21,4	48,6	1,2	60	2006
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200/5	5,8	4,6	15,1	130,4	0,1	3,7	0,2	3,3	34,8	26,4	63,1	1,7	138	1994
"" БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	50/50	14,2	11,9	4,4	264,4	0,1	1,6	0	3,4	21,2	4,7	18,6	0,1	245	2011
""КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Итого за прием пищи:	950	32,6	34,9	111,0	977,6	0,5	13,8	0,4	16,1	148,9	193,3	364,6	11,6		
Всего за день:		48,2	57,5	214,1	1655,4	0,7	15,4	0,5	17,4	356,0	235,7	573,3	14,8		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР ПОРЦИОННО	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	3	2011
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,2	7,9	33,2	228,8	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	138,0	0,8	149	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
ФРУКТЫ	150	1,6	0,6	22,9	104,8	0	4,5	0	0	8,1	42,6	28,4	0,6	338	2011
Итого за прием пищи:	615	13,6	13,8	86,1	524,9	0,1	5,1	0	0,7	270,2	87,2	260,9	1,9		
Обед															
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50	0,8	2,5	4,9	46,4	0	18,4	0,1	1,1	26,2	8,8	17,4	0,5	62	1994
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200/5	2,6	4,2	10,2	95,8	0	6,4	0,2	1,8	39,7	19,4	37,4	1,2	110	1994
""ЁЖИКИ МЯСНЫЕ	60/50	6,8	14,0	9,9	194,6	0,1	1,1	0	0,8	16,9	16,2	77,5	0,9	284	1994
""РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304	2011
НАПИТОК	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	588	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
ВЫПЕЧКА	60	3,6	5,4	20,2	145,4	0	4,3	0	1,5	21,1	8,8	36,8	0,5	685,687	1994
Итого за прием пищи:	805	19,4	31,0	114,9	828,0	0,2	30,2	0,3	5,5	130,5	93,4	288,1	4,8		
Всего за день:		33,0	44,8	201,0	1352,9	0,3	35,3	0,3	6,2	400,7	180,6	549,0	6,7		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ	200	7,0	7,6	36,0	241,0	0,1	0,5	0	0,1	137,9	31,4	206,6	0,9	таблица 4	2002
СЫР ПОРЦИОННО	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	3	2011
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.
Выпечка	60	3,2	11,3	35,4	256,5	0	0	0,1	0,9	44,4	7,3	58,0	0,5	36	2012
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	520	16,2	24,2	101,8	691,2	0,1	0,6	0,1	1,0	333,1	53,8	366,5	2,6		
Обед															
Овощи по сезону	50	0,8	2,5	4,9	46,4	0	18,4	0,1	1,1	26,2	8,8	17,4	0,5	62	1994
***СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200/5	2,7	4,3	8,8	90,9	0	6,8	0,2	1,9	30,5	17,3	38,6	0,9	132	1994
***БИФШТЕКС РЫБНЫЙ	60	10,6	4,6	3,3	95,5	0	0,7	0	2,1	26,0	28,7	147,5	0,9	318	1994
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006
***НАПИТОК	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	773	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
ФРУКТЫ	150	2,2	0,8	30,6	139,7	0,1	6	0	0	10,8	56,7	37,8	0,8	338	2011
Итого за прием пищи:	845	22,2	18,4	109,7	712,1	0,4	122,2	0,5	6,1	163,0	160,0	375,3	6,0		
Всего за день:		38,4	42,6	211,5	1403,3	0,5	122,8	0,6	7,1	496,1	213,8	741,8	8,6		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	90/20	17,4	12,1	24,9	283,0	0	0,3	0,1	0,4	179,3	25,8	207,3	0,6	297	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
ФРУКТЫ	150	1,6	0,6	22,9	104,8	0	4,5	0	0	8,1	42,6	28,4	0,6	338	2011
Итого за прием пищи:	505	21,5	13,6	78,2	526,9	0	4,8	0,1	0,4	206,2	78,2	262,6	2,2		
Обед															
ОВОЩИ по сезону	50	0,7	5	4,3	65,7	0	1,9	0,1	2,2	14,9	9,1	20,3	0,5	60	2006
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/5	3,0	4,3	13,5	111,8	0,1	5,4	0,2	1,9	25,8	20,7	46,9	0,8	129	1994
***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994
***ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	60/50	9,1	10,0	11,3	172,7	0	1,3	0,1	2,0	21,4	16,1	88,2	1,4	847	2002
***НАПИТОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
Выпечка	50	3,9	4,4	19,1	132,1	0	4,5	0	1,1	20,6	8,5	40,0	0,7	685,687	1994
Итого за прием пищи:	795	26,4	30,3	120,0	869,0	0,4	14,1	0,4	11,6	125,4	185,0	410,7	9,0		
Всего за день:		47,9	43,9	198,2	1395,9	0,4	18,9	0,5	12,0	331,6	263,2	673,3	11,2		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	3,7	4,5	8,4	101,1	0	0,1	0	1,6	9,2	6,5	27,8	0,6	268	2011
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
""ПИРОЖНОЕ	60	4,0	14,3	48,2	335,4	0	1,9	0	0	20,5	14,6	46,8	0,9		
Итого за прием пищи:	515	15,4	24,1	118,7	763,4	0,2	2,0	0	2,8	65,8	48,8	169,1	4,3		
Обед															
Овощи по сезону	50	0,7	4,9	4,0	63,5	0	1,9	0,1	2,1	14,4	8,6	19,8	0,5	60	2006
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200/5	3,3	2,4	16,0	105,9	0,1	5,3	0,2	1,3	19,8	20,3	62,6	0,9	80	2012
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/30	11,7	11,4	20,1	229,8	0,1	10,1	0,2	2,9	27,0	38,3	147,6	2,5	394	1994
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Итого за прием пищи:	880	18,9	19,3	87,2	605,1	0,3	21,3	0,5	6,3	97,0	95,2	296,4	8,6		
Всего за день:		34,3	43,4	205,9	1368,5	0,5	23,3	0,5	9,1	162,8	144,0	465,5	12,9		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	201,8	232,2	1030,7	7176,0	2,4	215,7	2,4	51,8	1747,2	1037,3	3002,9	54,2
Среднее значение за период	28,8	33,2	147,2	1025,1	0,3	30,8	0,3	7,4	249,6	148,2	429,0	7,7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,2	29,1	59,7									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Лагерь школьный	524	855