

Согласовано:

Начальник летнего лагеря

МОУ «Киби-Жикьинская ООШ»

Порцева Е.И. Пор

«30» мая 2025г.

Утверждаю:

Директор МОУ «Киби-Жикьинская ООШ»

Исымбаева В.В. В. В.

«30» мая 2025г.



**Примерное десятидневное меню для детских оздоровительных лагерей
с дневным пребыванием на 2025 год для детей в возрасте
6,5-11 лет, 12 лет и старше**

			с 6,5 до 11 лет																с 12-18 лет												
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1 день																1 день															
Завтрак																Завтрак															
Москва 2011г.	23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,66	2,7	46,6	0,02	5	39,9	0,23	10,6	19,1	10,5	0,5	100	1,1	6,1	4,5	77,66	0,03	8,33	66,5	0,38	17,66	31,8	17,5	0,8			
Пермь 2018	232	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,5	8,1	25,6	201,6	1,16	1,54	42,6	0,46	157,9	188,3	48,5	1,06	200	6,5	8,1	25,6	201,6	1,16	1,54	42,6	0,46	157,9	188,3	48,5	1,06			
Москва 2011г.	342	Компот из свежих плодов	200	0,32	0,08	28	116,6	0,012	2,7	0	0,12	22,16	12	11,9	0,3	200	0,32	0,08	28	116,6	0,012	2,7	0	0,12	22,16	12	11,9	0,3			
Москва 2011г.	15	Сыр(порциями)	12	3,16	3,19	0	41,2	0,004	0,08	25,2	0,05	120	72	6,6	0,08	12	3,16	3,19	0	41,2	0,004	0,08	25,2	0,05	120	72	6,6	0,08			
Москва 2011г.	14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02			
	№7	Батон пшеничный	25	1,8	0,4	10,7	55	0,03	0,6	0	0,33	7	21,8	5	0,25	40	3	0,64	17	88	0,048	0,96	0	0,5	11	34,8	8	0,4			
			507	12,52	22,68	67,13	527	1,226	9,92	147,7	1,3	320,06	316,2	82,5	2,21	562	14,16	25,36	75,23	591,06	1,254	13,61	174,3	1,62	331,12	341,9	92,5	2,66			
Обед																Обед															
Москва 2011г.	104,105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,1	5,2	10,8	127,8	0,1	7,74	5,6	1,05	26,42	107,8	29,42	1,24	250	8,8	6,5	13,5	159,7	0,12	9,6	7	1,3	33,05	134,7	36,8	1,55			
Москва 2011г.	290,331	Птица тушеная в соусе	50/50	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,309	37,5	0,98	39,87	93,53	15,1	1,01	50/50	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,309	37,5	0,98	39,87	93,53	15,1	1,01			
Москва 2011г.	202,203	Макаронные изделия	150	5,5	5,7	30,5	195,7	0,05	0	28,5	0,8	12,02	37,5	8,1	0,83	180	6,6	6,8	36,6	234,8	0,06	0	34,2	1	12	45	9,7	1			
Москва 2011г.	388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,01	100	163,3	0,8	21,3	3,4	3,4	0,6	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,01	100	163,3	0,8	21,3	3,4	3,4	0,6			
	№7	Батон пшеничный	70	5,04	1,12	30	154	0,1	1,7	0	0,9	19,7	61	14	0,7	110	8,25	1,76	46,7	242	135	2,6	0	1,37	30	95,7	22	1,1			
			720	30,28	22,44	95,61	718,7	0,31	111,75	234,9	4,53	119,31	303,23	70,02	4,38	840	36,29	25,48	121,11	877,7	135,24	114,51	242	5,45	136,22	372,33	87	5,26			
				42,8	45,12	162,74	1245,7	1,536	121,67	382,6	5,83	439,37	619,43	152,52	6,59		50,45	50,84	196,34	1468,76	136,49	128,12	416,3	7,07	467,34	714,23	179,5	7,92			
				1,1	1,1	4											1,0	1,0	4												
		Средняя сбалансированность																													

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов	№ рецептуры или технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 день																												
Завтрак																												
Пермь 2018	286	Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком	150/40	31,6	11,2	54,3	444,2	0,08	0,3	58,6	0,5	219,8	310	32,3	0,99	180/50	37,9	13,4	65,2	533	0,1	0,36	70,3	0,6	262,8	372	38,7	1,18
Москва 2011	375,376	Чай-заварка. Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,8	0,002	0,02	0	0	19,5	16,5	9	1,6	200	0,4	0,1	0,08	2,8	0,002	0,02	0	0	19,5	16,5	9	1,6
Москва 2011	14	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02
	№7	Батон пшеничный	25	1,8	0,4	10,7	55	0,03	0,6	0	0,33	7	21,8	5	0,25	40	3	0,64	17	88	0,048	0,96	0	0,5	11	34,8	8	0,4
Москва 2011	338	Плоды свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
			525	34,28	19,35	75,01	615,00	0,142	10,92	98,6	1,14	264,7	362,3	55,3	5,06	580	41,78	21,79	92,21	736,80	0,18	11,34	110,3	1,41	311,7	437,3	64,7	5,4
Обед																												
Москва 2011г.	71	Овощи натуральные свежие(огурцы/нарезка)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,5	100	0,7	0,1	1,9	12	0,03	4,9	0	0,1	17	30	14	0,5
Пермь 2018	123	Суп с рыбными консервами	200	7	9,1	10,8	153,2	0,07	6,4	12	0,18	24,9	122	27,8	0,91	250	8,9	11,4	13,5	192	15	8	0,09	0,22	31,1	152,5	34,7	1,14
Москва 2011г.	268	Котлеты,биточки,шницели	90	3,78	8,1	26,3	196,2	0,2	3,08	0,12	0	157,7	115	38,7	1,4	100	15	22	13	312,7	0,07	0,31	45	3,2	39,2	171,6	50,7	2,5
Ижевск 2008г.	92	Картофельное пюре	150	13,5	19,8	11,7	281,5	0,07	0,3	40,5	3	35,5	154,5	45,6	2,3	180	3,8	8,1	26	196	0,2	0	0,12	0	158	115	39	1,4
Ижевск 2008г.	141	Соус томатный	30	0,8	2,9	2,8	42	0,003	1,2	0,09	0	1,5	4,9	0,2	0,1	50	1,3	4,8	4,7	70	0,005	2	0,16	0	2,6	8,2	0,4	0,2
Готовый продукт		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	№7	Батон пшеничный	70	5,04	1,12	30	154	0,1	1,7	0	0,9	19,7	61	14	0,7	110	8,25	1,76	46,7	242	135	2,6	0	1,37	30	95,7	22	1,1
			800	31,54	41,08	102,94	918,9	0,483	19,62	52,71	4,34	263,5	489,4	142,7	8,51	990	38,95	48,16	126	1109,5	150,33	21,81	45,37	5,09	291,9	587	168,8	9,64
				65,82	60,43	177,95	1533,90	0,625	30,54	151,31	5,48	528,2	851,7	198	13,57		80,73	69,95	218,21	1846,30	150,51	33,15	155,67	6,5	603,6	1024,3	233,5	15,04
		Средняя сбалансированность		1,5	1,4	4											1,5	1,282	4									

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической	Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг																																	
					Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe																														
			Завтрак																			3 день																			3 день																		
Ижевск 2008г.	125		Каша манная молочная жидкая с маслом	200/10	5,8	8,4	29	209,6	0,08	1,38	0,04	0	133,5	121,8	20,42	0,38	250/10	7,2	10,5	36,2	262	0,1	1,7	0,05	0	166,8	152,2	25,5	0,47																														
Ижевск 2008	148		Кофейный напиток	200	2,7	2,8	22,4	153	0,02	0,65	0,02	0	64,4	55	7	0,33	200	2,7	2,8	22,4	153	0,02	0,65	0,02	0	64,4	55	7	0,33																														
Готовый продукт	14		Кексы (продукт для детского питания)	28	2,38	3,16	19,51	116	0	0,36	0,03	18,2	11,5	4,2	24,4	0,3	28	2,38	3,16	19,51	116	0	0,36	0,03	18,2	11,5	4,2	24,4	0,3																														
Москва 2011г.	15		Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	67	0,006	0,14	42	0,08	200	120	11	0,14	20	5,26	5,32	0	67	0,006	0,14	42	0,08	200	120	11	0,14																														
	№7		Батон пшеничный	50	3,6	0,8	21,4	110	0,07	1,2	0	0,66	14,1	43,3	10	0,5	50	3,6	0,8	21,4	110	0,07	1,2	0	0,66	14,1	43,3	10	0,5																														
				503	19,74	20,48	92,31	656	0,176	2,35	42,09	18,94	423,5	344,3	72,82	1,65	558	21,14	22,58	99,51	708	0,196	4,05	42,1	18,94	456,8	374,7	77,9	1,74																														
			Обед																																																								
Пермь 2018 г	55		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	1,5	5,2	4,9	72,8	0,04	9,6	0,008	1,88	36,5	41,5	16,7	0,63	250/10	1,9	6,5	6,1	91	0,05	125,05	0	2,4	45,6	51,8	20,6	0,81																														
Москва 2011г.	321		Капуста тушеная	150	3,1	4,9	14,1	113	0,04	25,7	83,1	2,6	83,1	60,2	31	1,2	180	3,7	5,9	16,9	135,6	0,05	30,8	99,7	3,1	99,7	72,2	37,2	1,44																														
Ижевск 2008г.	77		Котлета "Здоровье"	90	13,6	10,1	5,8	163	0,1	5	0,3	0	29,4	179,3	22,5	2,8	100	15,1	11,2	6,5	181	0,112	5,5	0,3	0	32,7	199,2	25	3,1																														
Москва 2011г.	350		Кисель из черноплодной рябины свежесзамороженной	200	0,13	0,05	24	117	0,008	2,2	0	0,07	14,4	8,3	4	0,07	200	0,13	0,05	24	117	0,008	2,2	0	0,07	14,4	8,3	4	0,07																														
	№7		Батон пшеничный	70	2,36	0,3	14,5	70,14	0,04	0	0	0,4	7	26	10	0,34	100	7,5	1,6	42,5	220	122,7	2,3	0	1,2	27	87	20	1																														
				718	20,69	20,55	63,3	535,94	0,228	42,5	83,408	4,95	170,4	315,3	84,2	5,04	840	28,33	25,25	96	744,6	122,92	165,85	100	6,77	219,4	418,5	106,8	6,42																														
					40,43	41,03	155,61	1192	0,404	44,85	125,5	23,89	593,9	659,6	157,02	6,69		49,47	47,83	195,51	1453	123,12	169,9	142,1	25,71	676,2	793,2	184,7	8,16																														
			Средняя сбалансированность		0,8	0,9	4											1,0	1,0	4																																							

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов	рецептурный или технологический карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
							4 день									4 день																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									</

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 день																												
Москва 2011г.	119	Каша "Дружба" вязкая	200	6,8	8,9	40,8	266,4	0,062	0	0,08	0	8,03	109,6	35,7	0,74	250	8,5	11,1	51	333	0,077	0	0,1	0	10,03	137	44,6	0,92
Ижевск 2008г.	149	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,03	0	122,6	116,2	21,64	0,71	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,03	0	122,6	116,2	21,64	0,71
Москва 2011г.	15	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	34,3	0,003	0,07	21	0,04	100	60	5,5	0,07	10	2,6	2,7	0	34,3	0,003	0,07	21	0,04	100	60	5,5	0,07
	№7	Батон пшеничный	50	3,6	0,8	21,4	110	0,07	1,2	0	0,66	14,1	43,3	10	0,5	50	3,6	0,8	21,4	110	0,07	1,2	0	0,66	14,1	43,3	10	0,5
Готовый продукт		Печенье	40	4,25	5,65	34,85	207	0,05	0	32,5	0,65	20,5	7,5	43,5	0,5	40	4,25	5,65	34,85	207	0,05	0	32,5	0,65	20,5	7,5	43,5	0,5
			500	22,15	23,05	129,55	808	0,225	2,57	53,61	1,35	265,23	336,6	116,34	2,52	550	23,85	25,25	139,75	874	0,24	2,57	53,63	1,35	267,23	364	125,2	2,7
Обед																												
Москва 2011г.	36,112	Бульон мясной. Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	3,3	2,72	12,55	96	0,1	5,9	0,04	1,16	27,3	74,9	22,3	1,21	250	4,12	3,4	15,68	120	0,12	7,37	0,05	1,45	34,12	59,8	27,8	1,51
Москва 2011г.	259	Жаркое по домашнему	240	16,9	40,4	22,7	525,3	0,5	9,3	0	4,2	39,3	247,1	58,8	4,1	280	19,7	47,2	26,5	612,8	0,59	10,8	0	4,9	45,9	288,3	68,5	4,8
Готовый продукт		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	№7	Батон пшеничный	70	5,04	1,12	30	154	0,1	1,7	0	0,9	19,7	61	14	0,7	90	6,7	1,4	38,3	198	110,4	2,07	0	1,08	24,3	78,3	18	0,9
Москва 2011г.	338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
			810	26,64	44,64	95,25	907,1	0,75	30,9	0,04	6,66	116,3	408	112,1	11,01	920	31,92	52,4	110,48	1062,6	111,16	34,24	0,05	7,83	134,32	451,4	131,3	12,21
				48,79	67,69	224,8	1715	0,975	33,47	53,65	8,01	381,53	744,6	228,44	13,53		55,77	77,65	250,23	1937	111,4	36,81	53,68	9,18	401,55	815,4	256,5	14,91
		Средняя сбалансированность		0,8681	1,2	4											0,9	1,2	4									

[illegible]

Технологическая и нормативная документация / обложка рецептур/	рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг																						
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe																			
		7 день																								7 день																					
		Завтрак																								Завтрак																					
Москва 2011	182	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	7,27	7,33	39,17	253	0,14	1,17	44,8	0,64	161,2	240	36,51	0,93	200/5	7,27	7,33	39,17	253	0,14	1,17	44,8	0,64	161,2	240	36,51	0,93																			
Ижевск 2008г.	159	Напиток из черноплодной рябины свежемороженой	200	0,2	0,1	25,3	92,8	0	6	0,48	0	0,5	0	0	0,08	200	0,1	0,1	23,9	89,9	0,01	22,68	0	0	4,26	2,77	2,14	0,43																			
	№7	Батон пшеничный	25	1,8	0,4	10,7	55	0,03	0,6	0	0,33	7	21,8	5	0,25	50	3,6	0,8	21,4	110	0,07	1,2	0	0,66	14,1	43,3	10	0,5																			
Готовый продукт		Молочный коктейль "Топтыжка"	200	5,6	6,4	19	156	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2	200	5,6	6,4	19	156	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2																			
			630	14,87	14,23	94,17	557	0,25	9,17	85,38	0,97	409,5	442,4	69,61	1,46	655	16,57	14,63	103,47	609	0,3	26,45	84,9	1,3	420,36	466,67	76,75	2,06																			
		Обед																								Обед																					
Москва 2011г.	37,102	Бульон из кур прозрачный. Суп картофельный с бобовыми	200	8	5,6	13,3	146,6	0,21	5,7	0,04	1,9	40,3	115	33,9	1,98	250	10,1	7,1	16,6	183	0,24	7	0,05	2,4	50,6	143,8	42,4	2,48																			
Москва 2011г.	67	Гренки из ржаного хлеба	25	1,4	0,28	12,35	57,48	0,025	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	30	1,6	0,33	14,8	68,9	0,03	0	0	172,5	6,9	31,8	7,5	0,93																			
Ижевск 2008	101	Овощи в молочном соусе	150	3,45	3,6	13,95	102	0,021	36,75	0,78	0	59,5	114,5	28,95	1	180	4,14	4,32	16,7	122,4	0,025	44,1	0,93	0	71,4	137,4	34,7	1,2																			
Москва 2011г.	295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	13,7	19,9	13,79	290	0,09	0,94	46,3	2,5	47,8	85,1	18,7	1,26	100	15,2	22,1	15,32	322	0,1	1,04	51,4	2,78	53,14	94,5	20,8	1,4																			
Готовый продукт		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8																			
	№7	Батон пшеничный	40	3	0,64	17	88	0,048	0,96	0	0,5	11	34,8	8	0,4	40	3	0,64	17	88	0,048	0,96	0	0,5	11	34,8	8	0,4																			
			705	30,55	30,02	90,59	768,88	0,414	48,35	47,12	5,33	178,35	389,9	103,8	8,22	800	35,04	34,49	100,62	869,1	0,463	57,1	52,38	178,38	207,04	456,3	121,4	9,21																			
				45,42	44,25	184,76	1326	0,664	57,52	132,5	6,3	587,85	832,3	173,41	9,68		51,61	49,12	204,09	1478	0,763	83,55	137,28	179,68	627,4	922,9	198,2	11,27																			
		Средняя сбалансированность		0,9833	1,0	4											1,0	1,0	4																												

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов	рецептурный или технологический карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
8 день																												
Завтрак																												
Ижевск 2008	125	Каша манная молочная жидкая	200	5,8	8,4	29	209,6	0,08	1,38	0,04	0	133,5	121,8	20,42	0,38	200	5,8	8,4	29	209,6	0,08	1,38	0,04	0	133,5	121,8	20,42	0,38
Москва 2011г.	375,376	Чай заварка. Чай (с джемом) с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,16	0,02	14,33	58	0	0,43	70,7	0,16	5,2	5,8	3	0,34	200	0,16	0,02	14,33	58	0	0,43	70,7	0,16	5,2	5,8	3	0,34
	№7	Батон пшеничный	50	3,6	0,8	21,4	110	0,07	1,2	0	0,66	14,1	43,3	10	0,5	50	3,6	0,8	21,4	110	0,07	1,2	0	0,66	14,1	43,3	10	0,5
Москва 2011г.	15	Сыр(порциями)	12	3,16	3,19	0	41,2	0,004	0,08	25,2	0,05	120	72	6,6	0,08	12	3,16	3,19	0	41,2	0,004	0,08	25,2	0,05	120	72	6,6	0,08
готовый продукт		Кисломолочный продукт "Снежок"	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	22,2	0	120	90	14	0,1	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	22,2	0	120	90	14	0,1
			562	15,62	14,91	68,73	469	0,194	3,79	118,14	0,87	392,8	332,9	54,02	1,4	562	15,62	14,91	68,73	469	0,194	3,79	118,14	0,87	392,8	332,9	54,02	1,4
Обед																												
Москва 2011г.	77	Суп из овощей	200	1,54	5,6	7,54	93	0,06	8,34	0,008	1,86	34,8	44,36	17,4	0,63	250	1,86	7	9,45	113,25	0,07	10,42	0,01	2,32	43,45	55,5	21,55	0,8
Ижевск 2008		Сметана для отпуска блюд	8	0,24	1,6	0,24	16,8	0	0,04	0,008	0	6,9	4,96	0,64	0,008	10	0,3	2	0,3	21	0	0,05	0,01	0	8,6	6,2	0,8	0,01
Москва 2011г.	202,203	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,28	30,9	184,1	0,05	0	20	0,8	12,02	37,43	8,33	0,83	180	6,5	7	36,5	234,8	0,07	0	34,3	1	14,6	45,1	9,8	1
Москва 2011г.	229	Рыба тушеная в томате с овощами	120	12	5,9	4,6	126	0,06	4,5	7	3	46,9	195	58,2	1	130	13	6,5	4,9	136,5	0,07	4,8	7,6	3,3	50,8	211,2	63,5	1,08
Ижевск 2008г.	141	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	28	88,2	163,3	100	0,01	0,8	21,3	3,4	3,4	0,6	200	0,7	0,3	28	88,2	163,3	100	0,01	0,8	21,3	3,4	3,4	0,6
Москва 2011г.	174	Кексы(продукт для детского питания)	28	2,38	3,16	19,51	116	0	0,36	0,03	18,2	11,5	4,2	24,4	0,3	28	2,38	3,16	19,51	116	0	0,36	0,03	18,2	11,5	4,2	24,4	0,3
	№7	Батон пшеничный	70	5,04	1,12	30	154	0,1	1,7	0	0,9	19,7	61	14	0,7	110	8,25	1,76	46,7	242	135	2,6	0	1,37	30	95,7	22	1,1
Готовый продукт		Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
			876	27,82	22,36	130,59	825,1	163,6	124,94	27,056	25,76	169,12	361,35	135,37	6,268	1008	33,39	28,12	155,16	998,75	298,54	128,23	41,96	27,19	196,25	432,3	154,5	7,09
				43,44	37,27	199,32	1294	163,794	128,73	145,2	26,63	561,92	694,25	189,39	7,668		49,01	43,03	223,89	1468	298,73	132,02	160,1	28,06	589,05	765,2	208,5	8,49
		Средняя сбалансированность		0,8718	0,7	4											0,9	0,8	4									

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов	рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
9 день																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						</

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
10 день																												
Завтрак																												
Москва 2011г.	211	Омлет с сыром	150/15	19,44	25,83	2,66	322,1	0,11	0,35	361	0,81	283,2	338	23,8	2,98	200/15	25,94	33,23	3,52	418,5	0,14	0,47	475	1,07	377,2	450,2	31,7	3,97
Москва 2011г.	375,376	Чай -заварка. Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Готовый продукт	14	Молочный коктейль "Топтыжка"	200	5,6	6,4	19	156	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2	200	5,6	6,4	19	156	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
	№7	Батон пшеничный	25	1,8	0,4	10,7	55	0,03	0,6	0	0,33	7	21,8	5	0,25	50	3,6	0,8	21,4	110	0,07	1,2	0	0,66	14,1	43,3	10	0,5
			590	26,91	32,65	47,36	593	0,22	2,38	401,1	1,14	542,1	543,2	58,3	3,71	665	35,21	40,45	58,92	745	0,29	3,1	515,1	1,73	643,2	676,9	71,2	4,95
Обед																												
Ижевск 2008г., Москва 2011г.	37,109, 108	Бульон из кур прозрачный. Клецки. Суп картофельный с клецками	200	6,7	5,3	15,1	145,4	0,11	5,67	17,2	1,3	33,5	105,8	26,1	1,3	250	8,5	6,6	18,95	182,3	0,14	7,14	21	1,6	41,9	139,2	32,7	1,7
Ижевск 2008г.	92	Картофельное пюре	150	3,78	8,1	26,3	196,2	0,2	3,08	0,12	0	157,7	115	38,7	1,4	180	3,8	8,1	26	196	0,2	0	0,12	0	158	115	39	1,4
Москва 2011г.	234	Котлеты или биточки рыбные	90	10,6	12,6	13,1	209	0,07	0,54	40,4	4,2	60,8	154,2	34	1,2	100	11,8	14,1	14,5	232,7	0,07	0,6	45	4,7	67,5	171,3	37,7	1,35
Ижевск 2008г.	141	Соус томатный	30	0,8	2,9	2,8	42	0,003	1,2	0,09	0	1,5	4,9	0,2	0,1	50	1,3	4,8	4,7	70	0,005	2	0,16	0	2,6	8,2	0,4	0,2
Готовый продукт		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	№7	Батон пшеничный	70	5,04	1,12	30	154	0,1	1,7	0	0,9	19,7	61	14	0,7	90	6,7	1,4	38,3	198	110,4	2,07	0	1,08	24,3	78,3	18	0,9
			740	27,92	30,02	107,50	831,40	0,50	16,19	57,81	6,6	287,2	454,9	121	7,5	870	33,1	35	122,65	963,8	110,84	15,81	66,28	7,58	308,3	526	135,8	8,35
				54,83	62,67	154,86	1425	0,72	18,57	458,91	7,74	829,3	998,1	179,3	11,21		68,31	75,45	181,57	1708	111,13	18,91	581,38	9,31	951,5	1202,9	207	13,3
				1,0	1,1	4											1,1	1,1	4									
		Средняя сбалансированность		1,1	1,1	4											1,1	1,1	4									

