

«СОГЛАСОВАНО»

Директор детского оздоровительного лагеря

МБОУ «Сажская СШ № 3 им. кавалера Ордена

Славы 3-х степеней И. Морозова»



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Руднева А.Н.



Основное (организованное)

циклическое меню для питания

учащихся возрастной категории 12 лет и старше

в лагерь дневного пребывания

(завтрак, обед)

2024г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: старше 12 лет

1 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017
	СЫР (ПОРЦИЙМИ)	15	3,48	6,43	0,0	54	15	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,0	14	2017
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,8	104,0	462	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,0	0,38	10,0	51,5	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,40	9,80	47,00	338	2017
	ИТОГО за прием пищи:	645	19,7	30,08	110,4	775,75		
	ИТОГО за день:		19,7	30,08	110,4	775,75		

1 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			белки,г.	жиры,г.	Углевод ы,г			
обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	180	5,06	7,8	52,8	190,9	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	Итого за прием пищи :	1030	31,16	30,02	162,08	951,63		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70171	2017
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116	10,78	19,20	10,04	264,0	210
ЗАВТРАК	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,00	2,80	47,8	228,2	545	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,60	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12,00	61,8	574	2021
ИТОГО за прием пищи:		596	25,22	22,98	100,52	685,6		
ИТОГО за день:			25,22	22,98	100,52	685,6		

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			белки,г.	жиры,г.	углевод ы,г			
неделя 1, день 2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,17	2,5	14	71\70	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011
	ГУЛЯШ	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,52	5,88	24,4	171,2	303,1	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2011
обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
	Итого за прием пищи :	910	28,57	28,75	100,38	776,1		

3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,85	5,05	2,58	59,13	21	2017
		ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,9	9,66	14,11	183,0	239	2011
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	20,4	84,8	389	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
ИТОГО за прием пищи:		680	21,62	21,33	98,17	901,51			
ИТОГО за день:			21,62	21,33	98,17	901,51			

3 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			белки,г.	жиры,г.	углевод ы,г			
неделя 1, день 3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,17	7,33	126,67	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,38	5,13	16,5	122,25	96	2011
	БЕФСТРОГАНОВ	100	15,2	23,1	5,12	290	250	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ							
	МАСЛОМ	180	6,48	5,04	41,2	232,9	203	2011
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	100	0,1	0,1	13,55	55,55	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2011
обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к	2011
Итого за прием пищи :		830	32,46	44,34	133,6	1062,27		

- 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	150/50	26,81	18,38	26,49	383,68	223	2017
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,7	573	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
		ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
ИТОГО за прием пищи:		540	29,69	19,12	60,35	531,38			
ИТОГО за день:			29,69	19,12	60,35	531,38			

4 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			белки, г.	жиры, г.	углевод ы, г				
неделя 1, день 4	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬИМИ	100	1,3	6	6,5	86,83	55	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5,75	5,5	19	147,25	102	2011	
	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280	2011	
	КАША вязкая из крупы пшеничной	180	4,8	4,9	29,16	180,24	303	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	к/к	2011	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	5,3	0,4	35,1	165,8	к/к	2011	
	итого за прием пищи :		995	34,95	30,8	176,96	1138,72		

5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	6	8,23	94,0	9	2021
		или САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2017
		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13,4	13,4	15,0	213,0	339	2021
		КАШЛА ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,5	6,0	24,6	174,6	303	2017
		СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0	20,4	84,8	389	2017
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
ИТОГО за прием пищи:	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021	
ИТОГО за день:		760	29,02	29,53	110,46	794,49			
			29,02	29,53	110,46	794,49			

5 День

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			белки, г.	жиры, г.	углевод ы, г			
неделя 1, день 5	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	6,89	2,5	61,67	21	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	9,47	3,47	9,7	113,2	240	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,03	8,83	33,6	230,4	304	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,7	0,02	15	60	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к	2011
Итого за прием пищи :	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
		1050	23,95	25,41	132,88	849,17		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 1								
Сыр	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С М/С	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,0	0,38	10,0	51,5	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,8	2,5	13,6	88,0	379	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,0	14	2017
ИТОГО за прием пищи:		640	14,6	27,39	116,56	772,15		
ИТОГО за день:			14,6	27,39	116,56	772,15		

6 День

прием пищи	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			белки,г.	жиры,г.	углевод ы,г				
неделя 1, день 6	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,8	13,33	74,67	95,5	к/к	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	21,18	13,08	44,66	381,7	291	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к	2011	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011	
	Итого за прием пищи :		1010	34,66	30,76	224,38	991,93		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ №70	100	0,75	0,13	1,75	13,0	70	2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15/5	10,85	10,25	43,41	310,27	204	2017
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,00	20,4	84,8	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,0	3,92	33,76	186,0	К/К	2011
ИТОГО за прием пищи:		660	17,7	15,4	118,82	692,87		
ИТОГО за день:			17,7	15,4	118,82	692,87		

7 День

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			белки, г.	жиры, г.	Углевод, г.			
неделя 1, день 7	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,17	2,5	14	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011
	ГУЛЯШ	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	180	4,8	4,9	29,16	180,24	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к	2011
Итого за прием пищи :		930	29,35	27,97	115,14	832,54		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	1,09	4,84	13,7	103,9	53	2017
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159,0	261\332	2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5,0	8,0	100,0	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
	ИТОГО за прием пищи:		660	19,48	24,22	86,59	695,35	
ИТОГО за день:			19,48	24,22	86,59	695,35		

8 День

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			белки, г.	жиры, г.	углевод ы, г			
неделя 1, день 8	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,17	7,33	126,67	67	2011
	РАССОЛЫНИК	250	2,38	5,13	16,5	122,25	96	2011
	ПЛОВ ИЗ МЯСА	250	21,18	13,08	44,66	381,7	291	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к	2011
Итого за прием пищи :		900	32,86	29,38	138,59	957,52		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2017
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,9	202,0	290/331	2017
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,5	6,0	24,6	174,6	303	2017
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,02	26,4	106,0	480	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,0	338	2017
	ИТОГО за прием пищи:	760	24,38	19,22	113	707,29		
	ИТОГО за день:		24,38	19,22	113	707,29		

9 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			белки, г.	жиры, г.	Углевод ы, г				
неделя 1, день 9	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,3	6	6,5	86,83	55	2021	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5,75	5,5	19	147,25	102	2021	
	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280	2021	
	КАША ВЯЗАКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	180	5,06	7,8	52,8	190,9	303	2021	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к	2021	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011	
	Итого за прием пищи :		1035	29,61	33,7	170,3	1006,88		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,33	6	6,5	86,83	55	2017
		МЯСО ДУХОВОЕ (ПАГУ ИЗ МЯСА)	250	16,7	22,08	24,6	394,17	258	2017
		ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,20	0,10	9,3	38,0	457	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
ИТОГО за прием пищи:		630	24,43	29,04	77	686,69			
ИТОГО за день:			23,73	28,16	76	670,92			

10 День

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур	
			белки, г.	жиры, г.	углевод ы, г				
обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,8	13,33	74,67	95,5	к/к	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	250	2,13	2,63	17,13	101,38	101	2011	
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,48	5,04	41,2	232,9	203	2011	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	5,3	0,4	35,1	165,8	к/к	2011	
	Итого за прием пищи :		1050	31,11	37,7	256,1	1160,98		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	223,14	225,58	983,61	7106,61
Среднее значение за период	22,31	22,56	98,36	710,66
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
Старше 12 лет ЗАВТРАК	649,6