

Приложение № 4 к приказу муниципального казенного
Общеобразовательного учреждения
«Зуевская основная общеобразовательная школа»
Солнцевского района Курской области
От 11 апреля 2024 г. № 1-45/1

«Утверждаю»

Директор образовательного учреждения
МКОУ «Зуевская ООШ»
Солнцевского района Курской области
11 апреля 2024 г.



 Кузьмина И.Н.

**Двенадцатидневное меню для организации питания детей, посещающих
летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием
муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Зуевская основная общеобразовательная школа»
Солнцевского района Курской области в 2024г.**

Пояснительная записка

Лагерь с дневным пребыванием детей, организованный на базе МКОУ «Зуевская ООШ» Солнцевского района Курской области, рассчитан на 15 детей. Дневная норма питания 221,00 рублей. Питание организовано в школьной столовой по утвержденному циклическому (12-дневному) сбалансированному меню, согласно которому осуществляется двухразовое питание с достаточным количеством свежих фруктов, овощей. Рацион питания предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для питания детей в течение дня, на основании физиологических потребностей в пищевых веществах и рекомендуемого набора продуктов в зависимости от возраста детей. В меню соблюдены требования санитарных правил (сан пин 2.4.4.2599-10) по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности. Организация горячего питания предполагает обязательное использование в каждый прием пищи первого, второго и третьего блюда (полный обед), второго и третьего блюда (горячий завтрак).

завтрак состоит из закуска, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закуски на завтрак используются сыр, салат, порционные овощи, салаты из свежих овощей и фруктов, колбасные изделия (ограниченно) и т.п. Завтрак обязательно должен содержать горячее блюдо - мясное, рыбное, творожное, яичное, крупяное (молочно-крупяное). На завтрак широко используются молочные каши, в том числе с овощами и фруктами. В качестве горячих напитков на завтрак используются какао-напиток с молоком, кофейный напиток с молоком, чай, чай с лимоном, чай с молоком и т.п.

обед состоит из первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно включается горячее первое блюдо, второе - мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным). На третье предусматривается напиток (сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов). В обед в качестве первых блюд используются самые разнообразные заправочные супы (щи, борщи, супы с картофелем, крупами, бобовыми,

макаронными изделиями), кроме острых. Можно использовать бульоны - куриный, мясной, рыбный - готовить из них супы, заправленные овощами, крупами, клецками, фрикадельками. В качестве вторых блюд используют припущенную или отварную рыбу, тушеное или отварное мясо, тушеные овощи с мясом. Широко используются рыбные, мясные, мясоовощные, мясокрупяные, рубленые кулинарные изделия, на гарниры предусматривают картофель, различные овощи, крупы и макаронные изделия.

производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами. В меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей школьного возраста. Для обеспечения физиологической потребности в витаминах проводится с-витаминизация третьих блюд обеденного рациона.

Используется йодированный пшеничный хлеб. О проводимых мероприятиях по профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности проинформированы родители учащихся.

1 ДЕНЬ															
СБОРНИ К РЕЦЕПТ УР	№ ТЕХНОЛ О- ГИЧЕСК ОЙ	ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕ ТИ- ЧЕСКАЯ ЦЕННО СТЬ,	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
				БЕЛК И, Г	ЖИР Ы, Г	УГЛЕВ ОД Ы, Г		В1, МГ	С, МГ	А, МГ	Е, МГ	СА, МГ	MG, МГ	Р, МГ	FE, МГ
ЗАВТРАК															
2008	31	Булка	100	5,37	4,49	28,32	161,36	0,1	0,7	0,1	0,8	143,1	19,4	114,3	0,4
К/К	25	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,26	0	15,29	59,37	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				15,88	16,44	93,81	596,66	0,21	5,7	0,15	1,31	308,3	44,7	237	3,05
ОБЕД															
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,7	3,1	2,3	39,7	0	9,1	0	1,4	20,9	12,7	38,3	0,9
2008	5	Суп с вермишелью	200	24,9	19,97	5	187,5	0	10,6	0,3	0,5	58,3	32,6	110,5	1,9
2008	12	Свинина гуляшом	85	10,1	15,8	14,8	164,5	0	0	0	2,9	14,2	24,7	154,6	2,5
2008	125	Гречка отварная рассыпчатая	200	4	9,3	26,1	203,7	0,2	12,2	0,9	0,5	56,1	45,1	111,7	1,7
2008	442	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,44	0,02	29,8	125,4	0	34,4	0	1,6	160	140	80	1,6
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				45,14	48,69	103,4	843,2	0,3	67,4	0,4	8,1	330,5	260,6	557,2	10,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				61,02	65,13	197,21	1439,86	0,51	73,1	0,55	9,41	638,8	305,3	794,2	13,85
2 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
2008	213	Булка	100	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1
2008	32	Чай с сахаром	200	6,7	8,4	24,9	210,1	0,2	0,7	0,1	1,0	150,5	44,5	168,9	1,0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				20,39	17,7	104,96	651,32	0,47	21,7	0,21	2,5	329,5	82,4	372,1	6,6
ОБЕД															

2008	25	Капуста с морковью	60	1,1	5,1	3,6	66,8	0	58,3	0,2	2,5	20,1	15,4	21,8	0,8
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С гороховый	200	3,0	4,4	20,2	132,5	0,1	6,4	0,4	0,5	30,6	25,9	62,8	1,2
2008	16	Бедро запеченное	100	12,38	13,83	21,63	197,97	0,1	1	0,1	2,8	31,2	24,6	219,1	2,1
2008	326	Макароны отварные	150	3,4	8,5	35,9	184,1	0	0	0	0,4	14,1	23,8	70,1	0,5
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				24,88	32,33	123,33	781,77	0,32	69,7	0,7	7,7	120,8	433,6	440	9,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				45,27	50,03	228,29	1433,09	0,79	91,4	0,91	10,2	450,3	516	812,1	16,4
3 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
2008	1	булка	100	3,51	3,5	0	50,89	0	0	0	0,1	7,6	6,6	37,6	0,4
2008	27	Чай с сахаром	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				15,11	15,3	72,2	567,89	0,22	1,9	0,11	0,6	258	48,9	267,3	2,4
ОБЕД															
2008	22	Овощи свежие	100	1,1	5,1	4,4	70,3	0	19,8	0,1	2,4	16,1	17	30,3	0,9
2008	7	Борщ со сметаной	250	1,5	5,0	9,2	152,3	0	8,9	0,2	2,2	33,9	18,3	37,3	0,9
2008	278	Плов со свиной	200	10,96	15,22	6,49	131	0,04	3	0,04	1,8	14	12	73	1
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С»	200	0,44	0,02	29,76	125,40	0	0,3	0	0	29,2	26,9	20,2	0,7

К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				25,27	31,28	114,87	833,18	0,34	44,2	1,24	9,44	160,1	130,7	324,7	7,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				40,38	46,58	187,07	1401,07	0,56	46,1	1,35	10,04	418,1	179,6	592	10
4 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
2008	14	булка	100	5,65	10,45	0	152,93	0,01	0	0,05	0,11	130,51	5,45	74,15	0,15
2008	25	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15	0,26	0	15,29	59,37	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				16,71	21,28	72,62	586,35	0,31	0,7	0,15	1,0	294,1	50,3	264,6	1,55
ОБЕД															
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,7	3,1	2,3	39,7	0	9,1	0	1,4	20,9	12,7	38,3	0,9
2008	5	Суп с с крупой	200	24,59	20,97	15,3	187,50	0	10,6	0,3	0,5	58,3	32,6	110,5	1,9
2008	34	Рагу с курицей	250	23,3	23,7	54,3	339,8	0,09	2	0,04	0,3	14	18,5	74	1
2008	35	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ «С»	200	0,2	0,2	21,3	87,8	0	1,6	0	0,3	13,1	4,4	4	0,8
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				52,79	48,47	118,6	777,2	0,19	23,3	0,34	3,8	117,1	79,6	279	7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				69,5	69,75	191,22	1363,55	0,5	24	0,49	4,8	476,2	175,9	745,6	8,55
5 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															

2008	12	Коржик	100	5,6	12,2	0,2	100,4	0,10	0	0	0,2	18	10	81	1
2008	41	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,26	0,0	15,29	59,37	0	3	0	0	8	5	10	1
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				15,86	20,8	68,29	504,57	0,3	4	0,1	1	178,6	40,9	237,8	2,9
ОБЕД															
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ С МАСЛОМ	100	1,1	3,1	3,1	45,2	0	23,3	0	1,4	41,6	12,3	38,3	0,9
2008	8	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/30	6,7	4,0	12,8	252,8	0,1	20,1	0,6	0,7	74,4	38,3	104,9	2,1
1996	15	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	90	9,75	10,81	13,68	236,49	0	0,8	0	2,8	11,0	10,7	75,5	1,1
2008	19	Гречка отварная	150	3,3	6,5	46,6	231,5	0,1	0	0,1	1,6	12,3	9,8	54,3	1,3
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				25,85	24,91	118,18	966,39	0,32	48,2	0,7	8	164,1	90,5	339,2	10,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				41,71	45,71	186,47	1470,96	0,62	52,2	0,8	9	342,7	131,4	577	13,5
6 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
2008	1	Булка	100	3,41	4,4	0	53,89	0,01	0	0,05	0,11	130,51	5,45	74,15	0,15
2008	27	Снежок	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1
				17,31	23	103,7	666,89	0,31	15,9	0,15	0,61	331,9	103,7	300,8	2,05
ОБЕД															
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,1	5,1	3,6	66,8	0	58,3	0,2	2,5	20,1	15,4	21,8	0,8
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,4	6,5	35,9	184,1	0	0	0	0,4	14,1	23,8	70,1	0,5

2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИЦЕЙ	200	3,0	4,4	20,2	132,5	0,1	6,4	0,4	0,5	30,6	25,9	62,8	1,2
2008	33	ГУЛЯШ ИЗ куриный	100	23,4	31,6	17,3	238,4	0,2	9,2	0,6	5,0	42,9	49,6	248,1	3,1
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				35,9	48,1	119	822,2	0,42	77,9	1,2	9,9	229,7	134,1	469	10,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				53,21	71,1	222,7	1489,09	0,73	148,2	1,35	10,5	561,6	237,8	769,8	12,3
7 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
К/К	К/К	ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	8	3	2,1	140	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
2008	189	Булка	100	5,6	7,2	27,3	215,6	0,1	0,7	0,1	0,3	150,8	27,7	135,7	0,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,26	0,0	15,29	59,37	0	3	0	0	8	5	10	1
				17,66	11,7	70,39	545,97	0.2	4.6	0.1	0.3	318.3	56.7	297	1.8
ОБЕД															
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,7	3,1	2,3	39,7	0	9,1	0	1,4	20,9	12,7	38,3	0,9
2008	6	Щи из свежей капусты	250	11,8	12,5	26,7	131,7	0,3	7,5	0,4	2,7	48,9	49,4	144,2	3
2008	20	Плов из свинины	200	4	9,3	26,1	103,7	0,2	12,2	0,9	0,5	56,1	45,1	111,7	1,7
2008	24	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ «С»	200	0,44	0,02	29,8	125,4	0	0,8	0	0,3	13,6	5	6,1	0,2
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
К/К	К/К	ЯБЛОКО	200	0,8	0,0	24,5	92	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				27,34	33,62	135	783,3	0,8	49,6	1,3	7,7	200,3	149,6	455,5	13,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				45	45,32	205,39	1329,27	1,0	54,2	1,4	8,0	518,6	206.3	752.5	15.4

8 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,79	3,20	25,81	142,22	0,04	1	0,01	0	120,88	13,99	89,91	1
К/К	К/К	Булка	55	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				20,24	25,48	83,14	669,2	0,44	1,7	0,11	0,9	282,78	62,6	326,2	2,8
ОБЕД															
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	5,1	3,6	66,8	0	58,3	0,2	2,5	20,1	15,4	21,8	0,8
2008	95	СУП ИЗ БОБОВЫХ	200	6,9	8,9	14,6	165,7	0,1	11	0,2	0,5	39	31,6	97,8	1,6
2008	13	Бедро запеченное	90	10,1	13,8	14,8	131	0	0	0	2,9	14,2	24,7	154,6	2,5
2008	19	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,36	4,27	32,55	189,7	0	0	0	2,9	14,2	24,7	154,6	2,5
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				28,46	32,57	107,55	753,6	0,22	73,3	0,4	10,3	98,1	115,8	495	12,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				48,70	68,05	190,69	1422,8	0,66	75	0,51	11,2	380,88	178,4	821,2	15,4
9 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
2008	10	Запеканка	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1
2008	432	Чай с лимоном	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	55	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				16,6	12,6	75,5	514,8	0,25	1,7	0,11	1	235,5	37,9	268,8	2,9
ОБЕД															
К/К	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	33,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1
2008	100	Рассольник	200	3,0	4,4	20,2	132,5	0,1	6,4	0,4	0,5	30,6	25,9	62,8	1,2
2008	11	Тефтеля	100	11,6	6,1	0,6	145,5	0,2	1,0	0,1	1,7	44,1	51,5	351,1	0,8
2008	21	Гречка отварная	150	2,63	3,02	18,82	234,6	0,1	1	0	0,2	15	7	14	2,8

2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С»	200	0,44	0,02	29,76	125,40	0	0,3	0	0	29,2	26,9	20,2	0,7
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				22,47	14,14	97,28	794,3	0.5	18.7	0.5	3.8	152.6	136.6	542.1	8.9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				41.4	26.74	171.15	1309,1	0.75	20.4	0.61	4.8	388.1	174.5	810.9	11.8
10 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
2008	1	Булка	100	3,41	4,4	0	53,89	0,01	0	0,05	0,11	130,51	5,45	74,15	0,15
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	55	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				12.81	14,1	67.6	458.59	0,21	0,7	0,15	0.41	297.01	41.05	242.3	0.95
ОБЕД															
2008	50	САЛАТ «СВЕКОЛКА» С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	2,5	5,2	22,7	92	0	4,6	0,1	2,2	64,9	39,6	73,2	2,1
2008	8	СУП гречневый	200	6,7	4,0	12,8	152,8	0,1	20,1	0,6	0,7	74,4	38,3	104,9	2,1
2008	33	Рагу с курицей	200	23,4	28,6	17,3	238,4	0,2	9,2	0,6	5,0	42,9	49,6	248,1	3,1
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1	0,0	16,6	78	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				44,87	43,74	134,42	986,38	0,45	37,9	1,33	9,7	218	172,9	570,6	12,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				57,68	57,84	202,02	1444.97	0,66	38,6	1,48	10.11	515.01	213.95	812.9	13.4
11 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
2008	1	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	3,51	3,5	0	50,89	0	0	0	0,1	7,6	6,6	37,6	0,4
2008	30	КАША «ДРУЖБА»	200	6,3	9,0	24,1	279,0	0,1	0,9	0,1	0,5	179,9	28,8	152,2	0,5
2008	27	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1

К/К	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				15,11	15,3	72,2	567,89	0,22	1,9	0,11	0,6	258	48,9	267,3	2,4
ОБЕД															
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,1	5,1	4,4	70,3	0	19,8	0,1	2,4	16,1	17	30,3	0,9
2008	7	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,5	5,0	9,2	152,3	0	8,9	0,2	2,2	33,9	18,3	37,3	0,9
2008	278	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ СВИНИНЫ	90	10,96	15,22	6,49	131	0,04	3	0,04	1,8	14	12	73	1
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,27	5,44	39,62	224,78	0,03	0	0,03	0,3	11,03	26,06	78,2	0,
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С»	200	0,44	0,02	29,76	125,40	0	0,3	0	0	29,2	26,9	20,2	0,7
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				25,27	31,28	114,87	833,18	0,34	44,2	1,24	9,44	160,1	130,7	324,7	7,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				40,38	46,58	187,07	1401,07	0,56	46,1	1,35	10,04	418,1	179,6	592	10
12 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
К/К	К/К	ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	8	3	2,1	140	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,26	0,0	15,29	59,37	0	3	0	0	8	5	10	1
К/К	К/К	Булка	100	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
				17,66	11,7	70,39	545,97	0,2	4,6	0,1	0,3	318,3	56,7	297	1,8
ОБЕД															
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,7	3,1	2,3	39,7	0	9,1	0	1,4	20,9	12,7	38,3	0,9
2008	6	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	11,8	12,5	26,7	131,7	0,3	7,5	0,4	2,7	48,9	49,4	144,2	3
2008	20	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	200	4	9,3	26,1	103,7	0,2	12,2	0,9	0,5	56,1	45,1	111,7	1,7
2008	12	Котлета куриная	40	5,6	8,2	0,2	168,4	0,10	0	0	0,2	18	10	81	1

2008	24	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ «С»	200	0,44	0,02	29,8	125,4	0	0,8	0	0,3	13,6	5	6,1	0,2
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:				27,34	33,62	135	783,3	0,8	49,6	1,3	7,7	200,3	149,6	455,5	13,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				45	45,32	205,39	1329,27	1,0	54,2	1,4	8,0	518,6	206,3	752,5	15,4

ИТОГО БЕЛКИ: 89,25

ИТОГО ЖИРЫ: 614,08

1:1:4

ИТОГО УГЛЕВОДЫ: 2374,61

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: 6876,1

25%

ДОЛЯ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ:1420 ККАЛ

ИТОГО ЗА ОБЕД: 10627,2

35%

ВСЕГО ЗА 12 ДНЕЙ: 60%