

Обоснование потребности содержания и соотношения макронутриентов в калорийности рациона обучающихся в общеобразовательных организациях

Летний сезон

Наименование показателей	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Примечание
Нормативные показатели СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (суточная потребность без учета тепловых потерь и усвояемости)	77	79	335	2350	СанПиН 2.3/2.4.3590-20 не установлена дополнительная потребность для районов Крайнего Севера и местностей приравненных к ним
Расчетное соотношение доли макронутриентов в калорийности рациона нормативных показателей СанПиН 2.3/2.4.3590-20	13%	30%	57%	100%	
Нормативные показатели МР 2.3.1 0253-21 (суточная потребность с учетом тепловых потерь и усвояемости)	63	70	305	2100	В методических рекомендациях МР 2.3.1 0253-21 "Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ" для взрослого населения предусмотрена дополнительная 15% потребность на адаптацию к холодному климату (для детского населения не предусмотрена)
Соотношение доли макронутриентов в калорийности рациона исходя из нормативных показателей МР МР 2.3.1 0253-21	12%	30%	58%	100%	
Оптимальное соотношение доли макронутриентов в калорийности рациона для детей в соответствии с МР 2.3.1 0253-21	12-15%	25-35%	55-60%		
Нормативные показатели МР 2.4.5 0146-19 "Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах на территории Арктической зоны РФ" (суточная потребность с учетом тепловых потерь и усвояемости)	66	74	319	2206	Потребность по МР 2.4.5 0146-19 на летний сезон исчислена как суточная потребность по МР 2.3.1 0253-21 с учетом 5% дополнительной потребности на адаптацию к холодному климату
Установленное соотношение доли макронутриентов в калорийности рациона исходя из нормативных показателей МР 2.4.5 0146-19	12%	30%	58%	100%	
Адекватная суточная потребность для детского (пришлого) населения Арктики, Крайнего Севера (приравненных местностей) (без учета тепловых потерь и усвояемости)	80	82	350	2468	Потребность на летний сезон для возрастной группы 7-11 лет пришкольного населения Крайнего Севера исчислена как суточная потребность по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 с учетом 5% дополнительной потребности на адаптацию к холодному климату (экстраполирована методика исчисления потребности по МР 2.4.5 0146-19)
Оптимальное соотношение доли макронутриентов в калорийности рациона	13%	30%	57%	100%	
Суточная потребность для детского (пришлого) населения Арктики, Крайнего Севера (приравненных местностей) в период летнего отдыха и оздоровления (без учета тепловых потерь и усвояемости)	88	90,2	385	2715	СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.2.4. На период летнего отдыха и оздоровления (до 90 дней), в выходные, праздничные и каникулярные дни, при повышенной физической нагрузке (спортивные соревнования, слеты, сборы и тому подобное) нормы питания, включая калорийность суточного рациона, должны быть увеличены не менее чем на 10,0% в день на каждого человека.

Структура типового меню основного (организованного) питания детей, посещающих оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, функционирующие на базе общеобразовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа

	понедельник 1		вторник 1		среда 1		четверг 1		пятница 1	
	Завтрак	Блюдо из творога, в т.ч. с соусом	150	Каша (суп) молочная	150	Блюдо из яиц	150	Блюдо из творога, в т.ч. с соусом	150	Каша (суп) молочная
					Подгарнировка из свежих овощей	40				
Масло сливочное порционно		8	Масло сливочное порционно	8	Масло сливочное порционно	8	Масло сливочное порционно	8	Масло сливочное порционно	8
			Сыр порционно	12					Сыр порционно	12
			Яйцо вареное	40					Яйцо вареное	40
Хлеб		40	Хлеб	40	Хлеб	60	Хлеб	40	Хлеб	40
Напиток горячий		180	Напиток горячий молочносодержащий	180	Напиток горячий	180	Напиток горячий	180	Напиток горячий молочносодержащий	180
Фрукт		100	Фрукт	100	Фрукт	100	Фрукт	100	Фрукт	100
Обед	Салат из свежих овощей	60	Салат из свежих овощей	60	Салат из свежих овощей	60	Салат из вареных овощей	60	Салат из свежих овощей	60
	Щи, борщи, супы овощные	200	Рассольники, супы с крупами, бобовыми, макаронными изделиями	200	Суп рыбный	200	Рассольники, супы с крупами, бобовыми, макаронными изделиями	200	Щи, борщи, супы овощные	200
	Блюдо из мяса, в т.ч. с соусом	90	Блюдо из птицы, в т.ч. с соусом	90	Блюдо из мяса, в т.ч. с соусом	90	Блюдо из рыбы, в т.ч. с соусом	90	Блюдо из мяса, в т.ч. с соусом	90
	Гарнир из круп, бобовых, макаронных изделий	150	Гарнир из картофеля и овощей	150	Гарнир из круп, бобовых, макаронных изделий	150	Гарнир из картофеля и овощей	150	Гарнир из круп, бобовых, макаронных изделий	150
	Напиток холодный	180	Напиток холодный	180	Напиток холодный	180	Напиток холодный	180	Напиток холодный	180
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржано-пшеничный	60	Хлеб ржано-пшеничный	60	Хлеб ржано-пшеничный	60	Хлеб ржано-пшеничный	60	Хлеб ржано-пшеничный	60
Полдник	Мучное кулинарное изделие	60	Мучное кулинарное изделие	60	Мучное кулинарное изделие	60	Мучное кулинарное изделие	60	Мучное кулинарное изделие	60
	Фрукт	100	Фрукт	100	Фрукт	100	Фрукт	100	Фрукт	100
	Напиток горячий молочносодержащий	180	Напиток кисломолочный	180	Напиток кисломолочный	180	Напиток горячий молочносодержащий	180	Напиток кисломолочный	180

Структура типового меню основного (организованного) питания детей, посещающих оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, функционирующие на базе общеобразовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа

понедельник 2		вторник 2		среда 2		четверг 2		пятница 2	
Блюдо из творога, в т.ч. с соусом	150	Каша (суп) молочная	150	Блюдо из яиц	150	Блюдо из творога, в т.ч. с соусом	150	Каша (суп) молочная	150
				Подгарнировка из свежих овощей	40				
Масло сливочное порционно	8	Масло сливочное порционно	8	Масло сливочное порционно	8	Масло сливочное порционно	8	Масло сливочное порционно	8
		Сыр порционно	12					Сыр порционно	12
		Яйцо вареное	40					Яйцо вареное	40
Хлеб	40	Хлеб	40	Хлеб	40	Хлеб	40	Хлеб	40
Напиток горячий	180	Напиток горячий молокосодержащий	180	Напиток горячий	180	Напиток горячий	180	Напиток горячий молокосодержащий	180
Фрукт	100	Фрукт	100	Фрукт	100	Фрукт	100	Фрукт	100
Салат из свежих овощей	60	Салат из свежих овощей	60	Салат из свежих овощей	60	Салат из свежих овощей	60	Салат из вареных овощей	60
Рассольники, супы с крупами, бобовыми, макаронными изделиями	200	Щи, борщи, супы овощные	200	Рассольники, супы с крупами, бобовыми, макаронными изделиями	200	Щи, борщи, супы овощные	200	Суп рыбный	200
Блюдо из мяса, в т.ч. с соусом	90	Блюдо из птицы, в т.ч. с соусом	90	Блюдо из мяса, в т.ч. с соусом	90	Блюдо из рыбы, в т.ч. с соусом	90	Блюдо из мяса, в т.ч. с соусом	90
Гарнир из картофеля и овощей	150	Гарнир из круп, бобовых, макаронных изделий	150	Гарнир из картофеля и овощей	150	Гарнир из круп, бобовых, макаронных изделий	150	Гарнир из картофеля и овощей	150
Напиток холодный	180	Напиток холодный	180	Напиток холодный	180	Напиток холодный	180	Напиток холодный	180
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржано-пшеничный	60	Хлеб ржано-пшеничный	60	Хлеб ржано-пшеничный	60	Хлеб ржано-пшеничный	60	Хлеб ржано-пшеничный	60
Мучное кулинарное изделие	60	Мучное кулинарное изделие	60	Мучное кулинарное изделие	60	Мучное кулинарное изделие	60	Мучное кулинарное изделие	60
Фрукт	100	Фрукт	100	Фрукт	100	Фрукт	100	Фрукт	100
Напиток горячий молокосодержащий	180	Напиток кисломолочный	180	Напиток горячий молокосодержащий	180	Напиток кисломолочный	180	Напиток кисломолочный	180

Структура типового меню основного (организованного) питания детей, посещающих оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, функционирующие на базе общеобразовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа

	понедельник 1		вторник 1		среда 1		четверг 1		пятница 1	
	Завтрак	Запеканка из творога	130	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	Фритатта с помидорами	170	Сырники из творога	130	Каша вязкая из овсяных хлопьев
Мороженое ванильное		30	Соус ягодный	15	Поджаренная из свежих огурцов	50	Соус вишневый	40	Соус ягодный	15
Масло сливочное порционно		8	Масло сливочное порционно	8	Масло сливочное порционно	8	Масло сливочное порционно	8	Масло сливочное порционно	8
			Сыр порционно	12					Сыр порционно	12
			Яйцо вареное	40					Яйцо вареное	40
Батон		40	Батон	40	Батон	70	Батон	40	Батон	40
Чай с сахаром и лимоном, 180/10		180	Горячий шоколад	180	Чай с ягодами, 180/10	180	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	Какао на молоке, 180/10	180
Груша		150	Виноград	150	Банан	130	Яблоко	150	Яблоко	150
		538		595		608		548		595
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	Салат из белокочанной и краснокочанной капусты с огурцами	60	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	60	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	Салат зеленый с огурцами	60
	Щи зеленые со сметаной с курицей, 200/10/15	225	Суп-лапша домашняя с курицей	200	Суп рыбный по-шведски	200	Суп крестьянский с рисом с говядиной, 200/10	210	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной с курицей, 200/10/10	220
	Бефстроганов из говядины	90	Куриное филе панированное запеченное	90	Плов с говядиной	240	Кальмар, запеченный в сметанном соусе	90	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	240
	Каша гречневая рассыпчатая	150	Вок из овощей	150			Картофельное пюре	150		
	Компот из черной смородины, 200/11	200	Сок фруктовый	200	Компот из вишни, 200/11	200	Лимонад апельсиновый	200	Морс из брусники, 200/11	200
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржано-пшеничный	60	Хлеб ржано-пшеничный	60	Хлеб ржано-пшеничный	60	Хлеб ржано-пшеничный	60	Хлеб ржано-пшеничный	60
		835		810		810		820		820
Полдник	Блинчики с джемом, 60/10	70	Пицца школьная с курицей	80	Ватрушка с творогом	60	Пита с сыром	75	Блинчики с джемом	70
	Банан	120	Яблоко	150	Груша	150	Слива	130	Виноград	150
	Какао на молоке, 180/10	180	Снежок	180	Коктейль молочный шоколадный промышленного производства	200	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	Ряженка	180
		370		410		410		385		400
	1743		1815		1828		1753		1815	

Структура типового меню основного (организованного) питания детей, посещающих оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, функционирующие на базе общеобразовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа

понедельник 2		вторник 2		среда 2		четверг 2		пятница 2	
Пудинг из творога (запеченный)	130	Каша вязкая молочная рисовая	150	Фритатта с картофелем и сыром	150	Вареники с творогом	150	Хлопья кукурузные с молоком	200
Соус шоколадный	30	Соус ягодный	15	Подгарнировка из свежих помидоров	40	Соус ванильный	30		
Масло сливочное порционно	8	Масло сливочное порционно	8	Масло сливочное порционно	8	Масло сливочное порционно	8	Масло сливочное порционно	8
		Сыр порционно	12					Сыр порционно	12
		Яйцо вареное	40					Яйцо вареное	40
Батон	40	Батон	40	Батон	70	Батон	40	Батон	40
Чай с ягодами, 180/10	180	Горячий шоколад	180	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	Чай с ягодами, 180/10	180	Какао на молоке, 180/10	180
Яблоко	150	Черешня	130	Виноград	150	Груша	150	Яблоко	150
	538		575		598		558		630
Салат из свежих помидоров	60	Салат из кальмаров со сладким перцем и луком	60	Салат из цветной капусты, брокколи и зелени	60	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60
Суп картофельный с рисом с говядиной, 200/10	210	Свекольник со сметаной с курицей, 200/10/10	220	Суп картофельный с горохом с говядиной, 200/10	210	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	Суп рыбный с кабачками, помидорами и сладким перцем	200
Азу из говядины	240	Куриное филе в сырном соусе	90	Запеканка картофельная с говядиной и печенью	240	Пельмени рыбные с маслом сливочным	240	Жаркое по-домашнему (говядина)	240
		Макаронные изделия отварные с овощами	150						
Компот из черной смородины, 200/11	200	Сок фруктовый	200	Компот из вишни, 200/11	200	Лимонад Бодрость	200	Морс из брусники, 200/11	200
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржано-пшеничный	60	Хлеб ржано-пшеничный	60	Хлеб ржано-пшеничный	60	Хлеб ржано-пшеничный	60	Хлеб ржано-пшеничный	60
	820		830		820		820		810
Пирожок с мясом и рисом	75	Булочка сдобная с вишней	60	Пицца школьная с курицей	80	Блинчики с повидлом, 60/10	70	Пита с сыром	75
Слива	130	Яблоко	150	Слива	130	Яблоко	150	Виноград	100
Какао на молоке, 180/10	180	Снежок	180	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	Коктейль молочный промышленного производства	200	Ряженка 2,5%	180
	385		390		390		420		355
	1743		1795		1808		1798		1795

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МАОУ (МБОУ) «Средняя школа № ____» Петропавловск-Камчатского городского округа
 _____ « _____ » _____ 2024

М.П.

Типовое меню основного (организованного) питания детей, посещающих оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, функционирующие на базе общеобразовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа

возрастная группа: 7-11 лет
 Сезон: летний
 День: понедельник
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с мороженым, 130/30	160	22,74	15,7	29,35	353,92	0,09	0,65	102,85	0,67	228,62	291,75	34,36	0,85
14/М	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	0,04	0,02
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
338/М	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6
Итого за Завтрак		588	27,01	22,53	79,60	638,26	0,19	13,15	143,35	2,08	285,39	370,51	76,72	7,16
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,64	3,1	2,38	40,78	0,03	11,75	50,27	1,58	13,83	20,02	10,92	0,46
89/М/ССЖ	Щи зеленые со сметаной с курицей, 200/10/15	225	6,5	8,52	9,14	140,65	0,34	37,04	317,2	2,8	58,84	123,7	66,05	1,96
245/М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	90	13,25	13,68	5,32	197,78	0,44	5,57	27,5	2,39	32,93	148,46	21,26	2,03
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		835	34,87	31,98	114,54	870,65	1,24	94,36	421,97	8,89	154,97	597,83	259,2	11,78
Полдник														
	Блинчики с джемом, 60/10	70	5,31	6,05	29,09	192,37	0,07	0,78	28,8	2,04	80,78	88,1	13,32	0,53
	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,05	12	24	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
Итого за Полдник		370	10,69	9,50	69,00	407,63	0,16	13,95	72,72	2,62	203,8	228,9	93,32	2,25
Итого за день		1 793	72,57	64,01	263,14	1916,54	1,59	121,46	638,04	13,59	644,16	1197,24	429,24	21,19

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	5,83	4,12	32,26	189,92	0,14	0,78	26,7	0,72	89,48	157,4	30,73	1,83
378/К/ССЖ	Соус ягодный	15	0,11	0,03	3,48	15,26		2,1		0,04	5,24	4,2	3,64	0,08
14/М	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	0,04	0,02
15/М	Сыр полутвердый	12	2,78	3,54		43,68		0,08	34,56	0,06	105,6	60	4,2	0,12
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
414/К/ССЖ	Горячий шоколад	180	7,12	5,92	19,34	161,96	0,05	1,06	25,18	0,1	174,01	205,73	77,22	3,2
338/М	Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108	0,08	9	7,5	0,6	45	33	25,5	0,9
Итого за Завтрак		595	25,04	25,31	97,88	728,5	0,36	13,02	233,94	2,36	452,45	574,33	159,33	7,95
Обед														
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,0	4,3	5,92	66,43	0,04	7,1	331,3	1,87	12,00	29,80	14,3	0,38
212/М/ССЖ	Суп-лапша домашняя с курицей	200	5,99	8,10	17,81	168,17	0,19	3,8	23,3	2,67	18,38	62,57	10,65	0,74
293/И	Куриное филе запеченное панированное	90	18,61	9,10	5,41	174,33	0,1		18,8	0,6	12,44	172,12	21,53	1,01
177/К/ССЖ	Вок из овощей	150	3,43	5,52	16,11	128	0,39	41,34	555	2,52	66,64	81,43	41,47	1,56
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		810	37,36	28,40	119,24	865,24	0,9	56,21	928,14	9,35	152,4	493,42	140,61	9,83
Полдник														
412/М/ССЖ	Пицца Школьная с курицей	80	12,9	7,18	29,04	233,19	0,1	1,43	52,19	1,25	142,41	151,27	31,05	1,01
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	1,62	36		217,8	169,2	27	0,18
Итого за Полдник		410	18,36	12,28	63,18	445,89	0,2	18,05	95,69	1,55	384,21	336,97	71,55	4,49
Итого за день		1 815	80,76	65,99	280,30	2039,63	1,48	87,28	1257,77	13,26	989,02	1404,72	371,49	22,27

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
214/И	Фритатта с помидорами	170	13,78	16,88	3,56	223,09	0,12	18,75	364,95	3,34	68,07	215,74	27,33	3,24
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	50	0,4	0,05	1,25	7	0,02	5	5	0,05	8,5	15	7	0,25
14/М	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	0,04	0,02
377/И	Чай ягодный, 180/10	180	0,24	0,05	10,54	44,18		1	0,98	0,06	6,75	9,2	4,82	0,87
	Батон	70	5,53	0,7	33,81	164,5	0,11			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4
338/М	Банан	130	1,95	0,65	27,3	124,8	0,05	13	26	0,52	10,4	36,4	54,6	0,78
Итого за Завтрак		608	21,96	24,13	76,56	616,45	0,3	37,75	432,93	4,96	111,74	339,64	116,89	6,56
Обед														
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	60	1	3,09	2,2	41,55	0,03	28,1	97,34	1,63	30,48	23,97	13,79	0,62
82/И	Суп рыбный по-шведски	200	6,65	9,83	5,18	136,22	0,06	7,81	282,55	1,07	27,96	101,55	19,75	0,73
265/М/ССЖ	Плов с говядиной	240	21,21	14,87	41,06	385,94	0,18	3,75	700	4,45	28,51	281,81	66,39	2,76
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		810	36,33	28,99	115,33	854,3	0,46	42,66	1079,89	8,7	123,58	546,83	149,83	7,58
Полдник														
410/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	60	7,52	6,62	22,33	179,7	0,06	0,15	25,76	1,8	47,54	86,38	10,61	0,56
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
	Коктейль молочный шоколадный пром.произ.	200	6,1	5,4	41,7	238	0,1		36	0,1	264	252	32	0,62
Итого за Полдник		410	14,22	12,47	79,48	488,2	0,19	7,65	64,76	2,5	340,04	362,38	60,61	4,63
Итого за день		1 828	72,51	65,59	271,37	1958,95	0,95	88,06	1577,58	16,16	575,36	1248,85	327,33	18,77

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
219/М/ССЖ	Сырники из творога с соусом вишневым, 130/40	170	23,47	11,75	32,92	337,40	0,09	5,54	72,00	0,61	211,10	286,57	38,63	0,92
14/М	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	0,04	0,02
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		548	27,54	18,58	77,27	598,24	0,2	23,04	116	1,52	253,87	349,83	70,49	5,93
Обед														
52/И	Салат из белокочанной и краснокочанной капусты с огурцами	60	0,70	3,10	2,55	41,12	0,02	27,20	14,80	1,39	29	17,9	9,30	0,34
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом с говядиной, 200/10	210	4,81	5,68	11,42	116,97	0,17	23,95	170,82	1,93	21,15	76,66	21,66	1,2
232/И	Кальмар, запеченный в сметанном соусе	90	18,15	11,21	7,93	205,88	0,18	1,43	32,64	4,8	79,25	256,6	84,81	1,16
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,4	2,51	23,81	131,82	0,18	28,26	17,6	0,18	40,32	100,18	35,12	1,3
467/К/ССЖ	Лимонад апельсиновый	200	0,27	0,06	17,4	72,75	0,01	18	2,4	0,06	10,65	6,9	3,9	0,14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		820	34,64	23,72	116,90	804,84	0,74	98,84	238,26	9,85	208,91	591,70	199,49	7,48
Полдник														
592/К/ССЖ	Пита с сыром	75	10,31	9,15	24,19	221,96	0,07	0,23	65,33	1,08	182,56	148,75	15,47	0,65
338/М	Слива	130	1,04	0,39	12,48	63,7	0,08	13	22,1	0,78	26	26	11,7	0,65
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12
Итого за Полдник		385	14,00	11,82	51,09	375,12	0,19	14,4	107,23	1,95	317,04	255,75	39,81	1,42
Итого за день		1753	76,18	54,12	245,26	1778,20	1,13	136,28	461,49	13,3	779,82	1197,28	309,79	14,83

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,7	5,66	25,69	176,84	0,17	0,78	26,7	0,44	90,19	160,01	17,74	1,23
378/К/ССЖ	Соус ягодный	15	0,11	0,03	3,48	15,26		2,1		0,04	5,24	4,2	3,64	0,08
14/М	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	0,04	0,02
15/М	Сыр полутвердый	12	2,78	3,54		43,68		0,08	34,56	0,06	105,6	60	4,2	0,12
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		595	21,07	23,48	78,28	616,02	0,35	19,13	228,68	1,78	371,57	461,91	86,72	7,55
Обед														
18/М/ССЖ	Салат зеленый с огурцами	60	0,62	3,09	1,32	35,26	0,01	4,7	12,7	1,37	8,63	10,76	5,37	0,18
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с курицей, 200/10/10	220	4,33	5,85	7,81	101,13	0,06	16,39	183,1	1,5	40,97	68,96	22,28	0,99
392/М/ССЖ	Пельмени мясные отварные	240	23,3	19,82	65,06	531,16	0,22	2,5	35,5	1,92	37,41	235,97	37,93	2,44
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		820	34,91	29,92	135,77	933,44	0,45	26,59	232,9	6,35	118,94	443,69	108,38	6,86
Полдник														
398/М/ССЖ	Блинчики с джемом, 60/10	70	5,31	6,05	29,09	192,37	0,07	0,78	28,8	2,04	80,78	88,1	13,32	0,53
338/М	Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108	0,08	9	7,5	0,6	45	33	25,5	0,9
	Ряженка 2,5%	180	5,4	4,5	7,56	91,8	0,04				223,2	165,6	25,2	0,18
Итого за Полдник		400	11,61	11,45	59,75	392,17	0,19	9,78	36,3	2,64	348,98	286,7	64,02	1,61
Итого за день		1 815	67,59	64,85	273,80	1941,63	0,99	55,5	497,88	10,77	839,49	1192,3	259,12	16,02

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом шоколадным, 130/30	160	25,11	15,59	34,90	385,71	0,09	0,73	103,92	0,57	246,52	334,25	48,84	1,6
14/М	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	0,04	0,02
377/И	Чай ягодный, 180/10	180	0,24	0,05	10,54	44,18		1	0,98	0,06	6,75	9,2	4,82	0,87
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		538	29,17	22,44	79,56	647,27	0,2	16,73	148,4	1,53	288,39	397,15	80,4	6,59
Обед														
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	60	0,69	3,12	2,64	42,67	0,03	14,4	73,34	1,69	13,06	18,94	11,78	0,53
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с говядиной, 200/10	210	3,61	5,13	14,3	118,06	0,1	10	162,32	1,91	12,15	46,94	20,47	0,88
274/К/ССЖ	Азу из говядины	240	22,61	16,92	26,07	347,72	0,84	32,9	13,85	3,42	42,46	286,18	60,44	4,32
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		820	34,73	26,46	111,57	808,48	1,17	99,3	253,21	8,67	102,7	498,29	145,9	9,44
Полдник														
408/М/ССЖ	Пирожки с мясом и рисом	75	9,9	9,51	30,83	248,52	0,09	0,3	37,06	1,7	16,36	97,85	15,75	0,99
338/М	Слива	130	1,04	0,39	12,48	63,7	0,08	13	22,1	0,78	26	26	11,7	0,65
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
Итого за Полдник		385	14,52	12,75	58,02	412,28	0,21	14,47	79,08	2,58	155,78	231,05	57,05	2,64
Итого за день		1743	78,42	61,65	249,15	1868,03	1,58	130,5	480,69	12,78	546,87	1126,49	283,35	18,67

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,65	3,95	26,89	158,1	0,05	0,78	26,7	0,2	76,84	95,78	22,03	0,36
378/К/ССЖ	Соус ягодный	20	0,14	0,03	6,79	28,79	0,01	2,55		0,05	6,44	5,1	4,42	0,1
14/М	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	0,04	0,02
15/М	Сыр полутвердый	12	2,78	3,54		43,68		0,08	34,56	0,06	105,6	60	4,2	0,12
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
414/К/ССЖ	Горячий шоколад	180	7,12	5,92	19,34	161,96	0,05	1,06	25,18	0,1	174,01	205,73	77,22	3,2
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Черешня	130	1,43	0,52	13,78	67,6	0,01	19,5	32,5	0,39	42,9	36,4	31,2	2,34
Итого за Завтрак		575	23,39	24,76	83,19	656,28	0,2	23,52	258,94	1,63	437,71	516,11	156,33	7,92
Обед														
51/И	Салат из кальмаров со сладким перцем и луком	60	2,64	3,31	1,98	48,3	0,04	48,67	98,9	1,83	19,71	34,86	14,16	0,36
113/И	Свекольник со сметаной с курицей, 200/10/10	220	4,77	6,92	12,17	130,03	0,08	15,64	183,64	1,96	41,91	84,59	28,9	1,35
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	90	15,4	12,9	0,8	179,36	0,06	1,66	73,44	0,58	132,85	182,76	19,02	0,67
309/И	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,15	2,74	30,98	169,74	0,1	3,4	478	0,77	18,03	56,2	18,61	0,95
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		830	36,27	27,23	119,92	855,73	0,48	73,37	833,98	6,83	255,4	505,91	133,39	9,47
Полдник														
421/М/ССЖ	Булочка сдобная с вишней	60	3,82	6,66	25,86	179,26	0,06	2,15	44,68	0,57	19	44,04	9,59	0,55
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	1,62	36		217,8	169,2	27	0,18
Итого за Полдник		390	9,28	11,76	60,00	391,96	0,16	18,77	88,18	0,87	260,8	229,74	50,09	4,03
Итого за день		1 795	68,94	63,75	263,11	1903,97	0,84	115,66	1181,1	9,33	953,91	1251,76	339,81	21,42

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
216/И	Фритатта с картофелем и сыром	150	15,54	15,48	9,83	241,39	0,14	11,26	288,8	0,7	139,73	264,55	27,75	3,03
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0,02	10	53,2	0,28	5,6	10,4	8	0,36
14/М	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	0,04	0,02
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Батон	70	5,53	0,7	33,81	164,5	0,11			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4
338/М	Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108	0,08	9	7,5	0,6	45	33	25,5	0,9
Итого за Завтрак		598	22,72	22,99	78,59	619,83	0,35	32,76	386	2,58	216	380,81	89,51	6,6
Обед														
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	60	1	3,09	2,2	41,55	0,03	28,1	97,34	1,63	30,48	23,97	13,79	0,62
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с говядиной, 200/10	210	7,73	5,91	15,5	146,37	0,31	11,15	171,02	1,95	28,67	99,81	32,15	2,07
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с говядиной и печенью	240	20,09	18,58	37,25	397,33	0,4	53,63	3313,99	2,31	39,41	344,12	68,58	5,45
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		820	36,29	28,78	121,84	875,84	0,93	95,88	3582,35	7,44	135,19	607,4	164,42	11,61
Полдник														
412/М/ССЖ	Пицца Школьная с курицей	80	12,9	7,18	29,04	233,19	0,1	1,43	52,19	1,25	142,41	151,27	31,05	1,01
338/М	Слива	130	1,04	0,39	12,48	63,7	0,08	13	22,1	0,78	26	26	11,7	0,65
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12
Итого за Полдник		390	16,59	9,85	55,94	386,35	0,22	15,6	94,09	2,12	276,89	258,27	55,39	1,78
Итого за день		1 808	75,60	61,62	256,37	1882,02	1,5	144,24	4062,44	12,14	628,08	1246,48	309,32	19,99

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
394/М/ССЖЖ	Вареники с творогом отварные с соусом ванильным, 150/30	180	20,01	12,07	40,58	353,57	0,12	0,51	92,2	0,93	145,32	225,41	26,21	1,13
14/М	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	0,04	0,02
377/И	Чай ягодный, 180/10	180	0,24	0,05	10,54	44,18		1	0,98	0,06	6,75	9,2	4,82	0,87
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
Итого за Завтрак		558	24,07	18,77	85,99	615,13	0,21	9,01	132,22	2,19	191,69	295,81	62,27	6,27
Обед														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,71	4,09	2,35	50,13	0,03	40,6	115,69	2,2	16,71	14,68	10,36	0,49
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	5,97	4,67	14,76	125,52	0,12	19,24	174,5	1,17	21,03	97,54	30,1	1,18
392/М/ССЖ	Пельмени рыбные с маслом сливочным	240	20,69	16,38	51,97	437,62	0,21	3,25	107,9	2,01	47,38	246,97	38,01	1,58
840/И	Лимонад Бодрость	200	0,31	0,09	17,81	75,05	0,01	18,75	2,8	0,11	11,9	7,7	4,25	0,16
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		820	34,20	26,29	135,85	901,12	0,53	81,84	400,89	6,85	123,62	491,69	124,12	6,55
Полдник														
398/М/ССЖ	Блинчики с повидлом, 60/10	70	5,31	6,05	29,09	192,37	0,07	0,78	28,8	2,04	80,78	88,1	13,32	0,53
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Коктейль молочный шоколадный пром.произ.	200	6,1	5,4	41,7	238	0,1		36	0,1	264	252	32	0,62
Итого за Полдник		420	12,01	12,05	85,49	500,87	0,22	15,78	72,3	2,44	368,78	356,6	58,82	4,45
Итого за день		1798	70,28	57,11	307,33	2017,12	0,96	106,63	605,41	11,48	684,09	1144,1	245,21	17,27

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
172/М	Хлопья кукурузные с молоком	200	6,81	4,45	29,05	185,58	0,41	2,3	229,94	0,24	213,15	172,3	28,78	5
14/М	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4	0,04	0,02
15/М	Сыр полутвердый	12	2,78	3,54		43,68		0,08	34,56	0,06	105,6	60	4,2	0,12
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		630	22,07	22,24	78,16	609,5	0,59	18,55	431,92	1,54	489,29	470	94,12	11,24
Обед														
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,02	4,32	5,92	66,43	0,04	7,07	331,28	1,87	12	29,8	14,26	0,38
183/И	Суп рыбный с кабачками, помидорами и сладким перцем	200	5,44	3,39	8,45	86,72	0,08	29,22	153,73	1,39	51,43	81,52	27,96	0,84
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (говядина)	240	20,78	22,3	28,01	396,16	0,27	35,9	314,12	1,77	39,18	290,43	71,97	3,08
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		810	34,89	31,31	110,42	846,4	0,58	77,19	801,03	6,73	137,84	544,25	162,59	7,84
Полдник														
592/К/ССЖ	Пита с сыром	75	10,31	9,15	24,19	221,96	0,07	0,23	65,33	1,08	182,56	148,75	15,47	0,65
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
	Ряженка 2,5%	180	5,4	4,5	7,56	91,8	0,04				223,2	165,6	25,2	0,18
Итого за Полдник		355	16,31	14,25	47,15	385,76	0,16	6,23	70,33	1,48	435,76	336,35	57,67	1,43
Итого за день		1795	73,27	67,80	235,73	1841,66	1,33	101,97	1303,28	9,75	1062,89	1350,6	314,38	20,51

Расчёт ХЭХ типового меню основного (организованного) питания детей, посещающих оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, функционирующие на базе общеобразовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Холестерин	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						ПНЖК Омега 3	ПНЖК Омега 6	
		Б общие	Б жив	Ж	У			В1	В2	С	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І			Se
Среднее значение завтраков	583	24,40	15,48	22,52	81,51	634,55	157,95	0,30	0,57	20,67	251,24	1,16	2,22	309,81	415,61	99,28	7,38	316,41	24,08	9,08	0,22	1,51
Выполнение нормы, %		28%	63%	25%	21%	23%	53%	27%	41%	26%	34%	12%	22%	28%	25%	38%	62%	29%	24%	30%	18%	19%
Среднее значение обедов	820	35,45	21,56	28,31	120,14	861,60	57,87	0,75	0,56	74,62	877,26	1,43	7,97	151,35	532,10	158,79	8,84	411,66	50,48	12,77	0,53	3,75
Выполнение нормы, %		40%	61%	31%	31%	32%	19%	68%	40%	93%	117%	14%	80%	14%	32%	61%	74%	37%	50%	43%	44%	47%
Среднее значение полдников	392	13,76	8,84	11,82	62,91	418,62	6,84	0,19	0,39	13,47	78,07	0,61	2,08	309,21	288,27	60,83	2,87	286,01	18,57	6,63	0,17	1,21
Выполнение нормы, %		16%	64%	13%	16%	15%	2%	17%	28%	17%	10%	6%	21%	28%	17%	23%	24%	26%	19%	22%	14%	15%
Среднее значение за рацион	1 794	74	46	63	265	1 915	223	1	2	109	1 207	3	12	770	1 236	319	19	1014	93	28	0,92	6,47
Выполнение нормы, %		84%	62%	70%	69%	71%	74%	113	109%	136	161	32%	123	70	75	123	159	92%	93%	95%	77%	81%
100 % Норма		88	не менее 60%	90	385	2 715	300	1	1,4	80	750	10	10	1 100	1 650	260	12	1100	100	30	1,2	8

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии типового меню основного (организованного) питания детей, посещающих оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, функционирующие на базе общеобразовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа 7-11 лет

100 % Норма	88	90	385	2 715
-------------	----	----	-----	-------

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	27,01	22,53	79,6	638,26
вторник 1	25,04	25,31	97,88	728,5
среда 1	21,96	24,13	76,56	616,45
четверг 1	27,54	18,58	77,27	598,24
пятница 1	21,07	23,48	78,28	616,02
понедельник 2	29,17	22,44	79,56	647,27
вторник 2	23,39	24,76	83,19	656,28
среда 2	22,72	22,99	78,59	619,83
четверг 2	24,07	18,77	85,99	615,13
пятница 2	22,07	22,24	78,16	609,5
Среднее	24,4	22,52	81,51	634,55

Завтрак

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
31%	25%	21%	24%
28%	28%	25%	27%
25%	27%	20%	23%
31%	21%	20%	22%
24%	26%	20%	23%
33%	25%	21%	24%
27%	28%	22%	24%
26%	26%	20%	23%
27%	21%	22%	23%
25%	25%	20%	22%
28%	25%	21%	23%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
17%	32%	50%
14%	31%	54%
14%	35%	50%
18%	28%	52%
14%	34%	51%
18%	31%	49%
14%	34%	51%
15%	33%	51%
16%	27%	56%
14%	33%	51%
15%	32%	51%

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	34,87	31,98	114,54	870,65
вторник 1	37,36	28,40	119,24	865,24
среда 1	36,33	28,99	115,33	854,3
четверг 1	34,64	23,72	116,90	804,84
пятница 1	34,91	29,92	135,77	933,44
понедельник 2	34,73	26,46	111,57	808,48
вторник 2	36,27	27,23	119,92	855,73
среда 2	36,29	28,78	121,84	875,84
четверг 2	34,2	26,29	135,84	901,04
пятница 2	34,89	31,31	110,42	846,4
Среднее	35,45	28,31	120,14	861,60

Обед

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
40%	36%	30%	32%
42%	32%	31%	32%
41%	32%	30%	31%
39%	26%	30%	30%
40%	33%	35%	34%
39%	29%	29%	30%
41%	30%	31%	32%
41%	32%	32%	32%
39%	29%	35%	33%
40%	35%	29%	31%
40%	31%	31%	32%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
16%	33%	53%
17%	30%	55%
17%	31%	54%
17%	27%	58%
15%	29%	58%
17%	29%	55%
17%	29%	56%
17%	30%	56%
15%	26%	60%
16%	33%	52%
16%	30%	56%

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	10,69	9,5	69	407,63
вторник 1	18,36	12,28	63,18	445,89
среда 1	14,22	12,47	79,48	488,2
четверг 1	14	11,82	51,09	375,12
пятница 1	11,61	11,45	59,75	392,17
понедельник 2	14,52	12,75	58,02	412,28
вторник 2	9,28	11,76	60	391,96
среда 2	16,59	9,85	55,94	386,35
четверг 2	12,01	12,05	85,49	500,87
пятница 2	16,31	14,25	47,15	385,76
Среднее	13,76	11,82	62,91	418,62

Полдник

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
12%	11%	18%	15%
21%	14%	16%	16%
16%	14%	21%	18%
16%	13%	13%	14%
13%	13%	16%	14%
17%	14%	15%	15%
11%	13%	16%	14%
19%	11%	15%	14%
14%	13%	22%	18%
19%	16%	12%	14%
16%	13%	16%	15%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
10%	21%	68%
16%	25%	57%
12%	23%	65%
15%	28%	54%
12%	26%	61%
14%	28%	56%
9%	27%	61%
17%	23%	58%
10%	22%	68%
17%	33%	49%
13%	25%	60%

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов					
За день					
Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	Фактически в среднем за 1 день, нетто, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.3/2.4 3590-20	Отклонение, г	% выполнения 2.3/2.4 3590-20
Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное)		246,33	327,04	-80,71	75,32
Молоко и кисломолочные продукты	6,40	285	450	-165	63,33
Творог	1,07	46	50	-4	92,00
Сметана	7,00	12	10	2	118,00
Сыр твердый	0,66	13	10	3	134,00
Мясо жилованное	1,00	58	70	-12	82,57
Субпродукты 1 категории	1,16	4	30	-26	13,33
Колбасные изделия	0,80	0	0	0	
Птица - цыпята-бройлер	1,27	36	35	1	101,70
Рыба филе	1,40	22	58	-36	38,10
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1,40	44	40	4	111,15
Овощи и картофель		163	291	-128	56,02
Картофель (нетто)	1,00	105	187	-82	56,20
Овощи, зелень	2,70	156	290	-124	55,85
Соки и фрукты		366	547	-181	66,85
Фрукты свежие	1,00	321	185	136	173,62
Фрукты сухие	0,15	0	21	-21	0,00
Соки	0,90	40	200	-160	20,00
Напитки витаминизированные (готовые)		0	0	0	0,00
Хлеб, мука, макаронные, крупы, бобовые		266	310	-44	85,96
Хлеб ржаной	1,50	60	80	-20	75,00
Хлеб пшеничный	1,00	96	150	-54	64,22
Крупы, бобовые	0,70	27	45	-18	60,67
Макаронные изделия	0,70	4	15	-11	26,67
Мука пшеничная	0,70	60	15	45	398,67
Продукты жировой группы		0			
Масло коровье сладкосливочное	2,40	16	30	-14	52,00
Мargarин		0			#ДЕЛО!
Масло растительное		13	15	-2	85,00
Сахар и конд. изделия		30	37	-7	80,14
Сахар	1,00	30	30	0	98,83
Кондитерские изделия	1,50	0	10	-10	0,00
Прочие		1	1,0	0	60,00
Чай		6	3,0	3	190,00
Кофейный напиток		1	0,2	0	255,00
Дрожжи хлебопекарные		2	3,0	-1	65,67
Соль		0	3,0	-3	0,00
Крахмал		0	2,0	-2	5,50
Специи					
Итого		1457,4	2028,20		

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов					
За Завтрак					
Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	Фактически в среднем за завтрак, нетто, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.3/2.4 3590-20	Отклонение, г	% выполнения 2.3/2.4 3590-20
Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное)		92,3	327,04	-234,78	28,21
Молоко и кисломолочные продукты	6,40	116,1	450	-334	25,80
Творог	1,07	40,8	50	-9	81,60
Сметана	7,00	0,5	10	-10	5,00
Сыр твердый	0,66	5,7	10	-4	57,00
Мясо жилованное	1,00	0,0	70	-70	0,00
Субпродукты 1 категории	1,16	0,0	30	-30	0,00
Колбасные изделия	0,80	0,0	0	0	
Птица - цыпята-бройлер	1,27	0,0	35	-35	0,00
Рыба филе	1,40	0,0	58	-58	0,00
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1,40	38,2	40	-2	95,50
Овощи и картофель		11,7	291	-279	4,03
Картофель (нетто)	1,00	5,6	187	-181	2,99
Овощи, зелень	2,70	16,5	290	-264	5,69
Соки и фрукты		162,1	547	-385	29,62
Фрукты свежие	1,00	162,1	185	-23	87,62
Фрукты сухие	0,15	0,0	21	-21	0,00
Соки	0,90	0,0	200	-200	0,00
Напитки витаминизированные (готовые)		0,0	0	0	0,00
Хлеб, мука, макаронные, крупы, бобовые		77,2	310	-233	24,87
Хлеб ржаной	1,50	0,0	80	-80	0,00
Хлеб пшеничный	1,00	46,5	150	-104	31,00
Крупы, бобовые	0,70	13,4	45	-32	29,78
Макаронные изделия	0,70	0,0	15	-15	0,00
Мука пшеничная	0,70	8,1	15	-7	54,00
Продукты жировой группы		10,1	30	-20	33,67
Масло коровье сладкосливочное	2,40	10,1	30	-20	33,67
Мargarин		0,0			#ДЕЛО!
Масло растительное		0,5	15	-15	3,33
Сахар и конд. изделия		13,6	37	-23	37,09
Сахар	1,00	13,6	30	-16	45,33
Кондитерские изделия	1,50	0,0	10	-10	0,00
Прочие		0,6	1,0	0	60,00
Чай		3,9	3,0	1	130,00
Кофейный напиток		0,0	0,2	0	0,00
Дрожжи хлебопекарные		0,3	3,0	-3	8,67
Соль		0,0	3,0	-3	0,00
Крахмал		0,1	2,0	-2	5,00
Специи					
Итого		482,6	2028,20		

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов					
За Обед					
Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	Фактически в среднем за обед, нетто, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.3/2.4 3590-20	Отклонение, г	% выполнения 2.3/2.4 3590-20
Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное)		103,85	327,04	-223,19	31,76
Молоко и кисломолочные продукты	6,40	2,2	450	-448	0,49
Творог	1,07	0,0	50	-50	0,00
Сметана	7,00	9,1	10	-1	91,00
Сыр твердый	0,66	1,5	10	-9	15,00
Мясо жилованное	1,00	55,1	70	-15	78,71
Субпродукты 1 категории	1,16	4,0	30	-26	13,33
Колбасные изделия	0,80	0,0	0	0	#ДЕЛЮ!
Птица - цыпята-бройлер	1,27	29,9	35	-5	85,38
Рыба филе	1,40	22,1	58	-36	38,10
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1,40	2,9	40	-37	7,25
Овощи и картофель		151	291	-140	51,96
Картофель (нетто)	1,00	99,5	187	-88	53,21
Овощи, зелень	2,70	139,2	280	-141	49,71
Соки и фрукты		63	547	-484	11,54
Фрукты свежие	1,00	19	185	-166	10,11
Фрукты сухие	0,15	0	21	-21	0,00
Соки	0,90	40	200	-160	20,00
Напитки витаминизированные (готовые)		0	0	0	0,00
Хлеб, мука, макароны, крупы, бобовые		145	310	-166	46,56
Хлеб ржаной	1,50	60,0	80	-20	75,00
Хлеб пшеничный	1,00	49,8	150	-100	33,22
Крупы, бобовые	0,70	13,7	45	-31	30,44
Макаронные изделия	0,70	4,0	15	-11	26,67
Мука пшеничная	0,70	20,6	15	6	137,33
Продукты жировой группы					
Масло коровье сладкосливочное	2,40	4,0	30	-26	13,33
Мargarин					#ДЕЛЮ!
Масло растительное		10,4	15	-5	69,33
Сахар и конд. изделия		10	37	-27	27,00
Сахар	1,00	9,9	30	-20	33,00
Кондитерские изделия	1,50	0,0	10	-10	0,00
Прочие					
Чай		0,0	1,0	-1	0,00
Кофейный напиток		0,0	3,0	-3	0,00
Дрожжи хлебопекарные		0,0	0,2	0	0,00
Соль		1,5	3,0	-1	50,33
Крахмал		0,0	3,0	-3	0,00
Специи		0,0	2,0	-2	0,50
Итого		598,13	2028,20		

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов					
За Полдник					
Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	Фактически в среднем за обед, нетто, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.3/2.4 3590-20	Отклонение, г	% выполнения 2.3/2.4 3590-20
Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное)		50,21	327,04	-276,83	15,35
Молоко и кисломолочные продукты	6,40	166,7	450	-283	37,04
Творог	1,07	5,2	50	-45	10,40
Сметана	7,00	2,2	10	-8	22,00
Сыр твердый	0,66	6,2	10	-4	62,00
Мясо жилованное	1,00	2,7	70	-67	3,86
Субпродукты 1 категории	1,16	0,0	30	-30	0,00
Колбасные изделия	0,80	0,0	0	0	#ДЕЛЮ!
Птица - цыпята-бройлер	1,27	5,7	35	-29	16,32
Рыба филе	1,40	0,0	58	-58	0,00
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1,40	3,4	40	-37	8,40
Овощи и картофель		0	291	-290	0,09
Картофель (нетто)	1,00	0,0	187	-187	0,00
Овощи, зелень	2,70	0,7	280	-279	0,25
Соки и фрукты		140	547	-407	25,66
Фрукты свежие	1,00	140,4	185	-45	75,89
Фрукты сухие	0,15	0,0	21	-21	0,00
Соки	0,90	0,0	200	-200	0,00
Напитки витаминизированные (готовые)		0,0	0	0	#ДЕЛЮ!
Хлеб, мука, макароны, крупы, бобовые		45	310	-266	14,40
Хлеб ржаной	1,50	0,0	80	#ССЫЛКА!	0,00
Хлеб пшеничный	1,00	0,0	150	#ССЫЛКА!	0,00
Крупы, бобовые	0,70	0,2	45	#ССЫЛКА!	0,44
Макаронные изделия	0,70	0,0	15	#ССЫЛКА!	0,00
Мука пшеничная	0,70	31,1	15	#ССЫЛКА!	207,33
Продукты жировой группы					#ДЕЛЮ!
Масло коровье сладкосливочное	2,40	1,5	30	-29	5,00
Мargarин		0,2			
Масло растительное		1,9	15	-13	12,33
Сахар и конд. изделия		6	37	-31	16,77
Сахар	1,00	6,2	30	-24	20,50
Кондитерские изделия	1,50	0,0	10	-10	0,00
Прочие					#ДЕЛЮ!
Чай		0,0	1,0	-1	0,00
Кофейный напиток		1,8	3,0	-1	60,00
Дрожжи хлебопекарные		0,5	0,2	0	255,00
Соль		0,2	3,0	-3	6,67
Крахмал		0,0	3,0	-3	0,00
Специи		0,0	2,0	-2	0,00
Итого		376,7	2028,20		

Справочно: Нетто кратко по приёмам пищи типового меню основного (организованного) питания детей, посещающих оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, функционирующие на базе общеобразовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа 7-11 лет

Прием пищи	Апельсины	Баклажаны	Бананы	Бедро куриное (ГОСТ Р-52702-2006)	Брусника свежеморож.	Ванилин	Виноград	Вишня свежеморож.	Говядина (котлетное мясо)	Говядина (мякоть)	Говядина (мясо бескостное нежирных сортов)	Говядина (подлопаточная часть)	Горбуша натуральная, консервы	Горох лущёный	Грудки куриные (ГОСТ Р-52702-2006)	Груши	Джем абрикосовый	Дрожжи прессованные	Желатин	Зелёный горошек консервированный	Кабачки	Какао-порошок	Капуста белокачанная	Капуста брокколи	Капуста краснокочанная	Капуста цветная
	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество
Среднее за завтрак, г	0	0	13	0	1,8	0	30	7,5	0	0	0	0	0	0	0	35	0	0	0,1	0	0	0	3,9	0	0	0
Среднее за обед, г	6	5	0	19,4	4,5	0	0	4	2,2	23,2	20	9,7	2	1,6	0	0	0	0	0	2,7	5,5	0	3,9	4,2	2,4	1,8
Среднее за полдник, г	0	0	12	0	0	0	25	1,4	2,7	0	0	0	0	4,2	15	3	0,51	0	0	0	0	0,8	0	0	0	0
Среднее за рацион, г	6,000	5,000	25,000	19,400	6,300	0,000	55,000	12,900	4,900	23,200	20,000	9,700	2,000	1,600	4,200	50,000	3,000	0,510	0,100	2,700	5,500	4,700	3,900	4,200	2,400	1,800

Справочно: Нетто кратко по приёмам пищи варианта реализации типового меню основного (организованного) питания детей, посещающих пришкольные оздоровительные лагеря дневного пребывания, созданные на базе общеобразовательных организаций г. Петропавловск-Камчатский 7-11 лет

Картофель неочищенный	Коктейль молочный шоколадный пром. произ-ва	Кофейный напиток	Крупа гречневая	Крупа манная	Крупа пшеничная	Крупа Рис	Кукуруза консервированная	Куры (тушка 1-й категории) Скурихин И.М.	Лавровый лист	Лимон	Лист салата (Латук)	Лук зеленый	Лук репчатый	Мargarin	Масло растительное	Масло сливочное 72,5%	Молоко 2,5%	Молоко сгущенное	Морковь	Мороженое ванильное	Мука (пшеничная)	Мясо кальмара	Овсяные хлопья "Геркулес"	Огурцы консервированные	Огурцы свежие	Перец сладкий (болгарский)	Петрушка	Печень говяжья
Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество
5,6	0	0	0	1,3	3,7	2,7	0	0	0	1,8	0	0	0	0	0,5	10,1	67,1	6,8	0	3	8,1	0	3,2	0	5	0	0	
99,5	0	0	5,5	0	0	6,6	3,2	3,5	0,01	0,2	4,1	2,9	25,2	0	10,4	4	2,2	0	19,6	0	20,6	10,1	0	1,5	10,9	5,5	3,7	
0	40	1	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0,3	0,2	1,85	1,5	54,7	0	0	0	31,1	0	0	0	0	0	0	
105,100	40,000	1,000	5,500	1,300	3,700	9,500	3,200	3,500	0,010	2,000	4,100	2,900	25,500	0,200	12,750	15,600	124,000	6,800	19,600	3,000	59,800	10,100	3,200	1,500	15,900	5,500	3,700	4,000

Справочно: Нетто кратко по приёмам пищи типового меню основного (организованного) питания детей, посещающих оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, функционирующие на базе общеобразовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа 7-11 лет

Повидло яблочное	Рожки	Раженка 2,5%	Сайра консервы	Сахар	Свекла	Слива	Сметана	Снежок 2,5% (Тутелья н)	Сок яблочный	Соль йодированная	Сухари панировочные	Сыр	Творог 9%	Томатная паста	Томаты свежие	Треска (филе)	Фасоль (стручковая)	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано- пшеничный	Хлопья кукурузные	Чай	Черешня	Черная смородина свежезамороженная	Чеснок	Щавель	Яблоки	Яйцо куриное	Итого	
Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество
0	0	0	0	13,6	0	0	0,5	0	0	0,26	0,3	5,7	40,8	0	11,5	0	0	46	0	2,5	0,6	13	0	0	0	60	38,2	443,1600	
0	4	0	2,5	9,9	8,1	0	9,1	0	40	1,51	1,1	1,5	0	1,3	15,7	7,5	5,9	48	60	0	0	0	4	0,09	6	0	2,9	590,4100	
0	0	36	0	6,15	0	39	2,2	36	0	0,2	0	6,2	5,2	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45	3,36	375,1700	
0,000	4,000	36,000	2,500	29,650	8,100	39,000	11,800	36,000	40,000	1,970	1,400	13,400	46,000	1,700	27,200	7,500	5,900	94,000	60,000	2,500	0,600	13,000	4,000	0,090	6,000	105,000	44,460	1408,7400	

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов типового меню основного (организованного) питания детей, посещающих оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, функционирующие на базе общеобразовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа 7-11 лет

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов для питания детей	Среднее за завтрак	Среднее за обед	Среднее за полдник	Среднее за день
Хлеб ржаной и ржано-пшеничный	0,00	60,00	0,00	60,00
Хлеб пшеничный	46,50	49,83	0,00	96,33
Мука пшеничная	8,10	20,60	31,10	59,80
в т.ч. Пирожки, печенье, вафли				0,00
Крупы	13,40	13,70	0,20	27,30
Макаронные изделия	0,00	4,00	0,00	4,00
Картофель	5,60	99,50	0,00	105,10
Овощи свежие (за искл. овощей закрытого грунта) и консервированные	0,00	90,39	0,70	91,09
Овощи и зелень свежие закрытого грунта	16,50	48,80	0,00	65,30
Фрукты и ягоды свежие, замороженные	162,10	18,70	140,40	321,20
Орехи очищенные				0,00
Сухофрукты	0,00	0,00	0,00	0,00
Шиповник сухой				0,00
Мак, кунжут (для выпечки)				0,00
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	0,00	40,00	0,00	40,00
Мясо	0,00	55,10	2,70	57,80
Субпродукты (печень, язык говяжий)	0,00	4,00	0,00	4,00
Птица	0,00	29,88	5,71	35,60
Рыба (филе)	0,00	22,10	0,00	22,10
Рыба (филе) жирных сортов	0,00	0,00	0,00	0,00
Колбасные изделия вареные для детского питания	0,00	0,00	0,00	0,00
Молоко	116,10	2,20	54,70	173,00
Кисломолочные продукты	0,00	0,00	112,00	112,00
Творог	40,80	0,00	5,20	46,00
Сыр	5,70	1,50	6,20	13,40
Сметана	0,50	9,10	2,20	11,80
Масло сливочное	10,10	4,00	1,50	15,60
Масло растительное	0,50	10,40	1,85	12,75
Мargarin	0,00	0,00	0,20	0,20
Яйцо (г)	38,20	2,90	3,36	44,46
Сахар	13,60	9,90	6,15	29,65
Кондитерские изделия в инд. упаковке	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай	0,60	0,00	0,00	0,60
Какао-порошок/коф.напиток	3,90	0,00	1,80	5,70
Дрожжи прессованные	0,00	0,00	0,51	0,51
Соль пищевая поваренная	0,26	1,51	0,20	1,97
Крахмал				0,00
Специи	0,10	0,01	0,00	0,11
Итого	482,56	598,13	376,68	1457,37

Крупа	завтрак	обед	Полдник	Кол-во
Всего	13,40	13,70	0,20	27,30
Рж.	2,70	6,60	0,20	9,50
Пшено	0,00	5,50	0,00	5,50
Манная	1,30	0,00	0,00	1,30
Пшеничная	3,70	0,00	0,00	3,70
Пшено				0,00
Герпоявая				0,00
Овсяная				0,00
Хлопья овсяные (геркулес)	3,20	0,00	0,00	3,20
Хлопья кукурузные	2,50	0,00	0,00	2,50
Ячневая				0,00
Горох	0,00	1,60	0,00	1,60
Фасоль				0,00

Фрукты и ягоды свежие, замороженные	завтрак	обед	Полдник	Кол-во
Всего	162,10	18,70	140,40	321,20
Апельсины	0,00	6,00	0,00	6,00
Мандарины				0,00
Киви				0,00
Лимон	1,80	0,20	0,00	2,00
Повидло, варенье, джем	0,00	0,00	3,00	3,00
Бананы	13,00	0,00	12,00	25,00
Яблоки	60,00	0,00	45,00	105,00
Груша	35,00	0,00	15,00	50,00
Слива	0,00	0,00	39,00	39,00
Вишня	7,50	4,00	1,40	12,90
Виноград	30,00	0,00	25,00	55,00
Черешня	13,00	0,00	0,00	13,00
Брусника	1,80	4,50	0,00	6,30
Чёрная смородина	0,00	4,00	0,00	4,00

Субпродукты	завтрак	обед	Полдник	Кол-во
Всего	0,00	4,00	0,00	4,00
Печень говяжья	0,00	4,00	0,00	4,00
Печень куриная				0,00
Сердце куриное				0,00
Язык говяжий				0,00

Всего	0,00	90,39	0,70	91,09
Капуста свежая	0,00	6,30	0,00	6,30
Капуста цветная	0,00	6,00	0,00	6,00
Кабачки	0,00	5,50	0,00	5,50
Морковь	0,00	19,60	0,00	19,60
Савкал	0,00	8,10	0,00	8,10
Лук репчатый	0,00	25,20	0,30	25,50
Баклажаны	0,00	5,00	0,00	5,00
Консервы овощные закусочные	0,00	7,40	0,00	7,40
Корни петрушки, сельдерея				0,00
Томатная паста	0,00	1,30	0,40	1,70
Фасоль стручковая	0,00	5,90	0,00	5,90
Консервы овощные заправочные				0,00
Чеснок	0,00	0,09	0,00	0,09
Овощи, зелень сушеные				0,00

Хлеб пшеничный	завтрак	обед	Полдник	Кол-во
Всего	46,50	49,83	0,00	96,33
Хлеб пшеничный	46,00	48,00	0,00	94,00
Батон				0,00
Сухари панировочные	0,30	1,10	0,00	1,40

Яйцо	завтрак	обед	Полдник	Кол-во
Всего	38,20	2,90	3,36	44,46
Яйцо	38,20	2,90	3,36	44,46
Яичный порошок				0,00
Меланж				0,00

Мясо жилованное	завтрак	обед	Полдник	Кол-во
Всего	0,00	55,10	2,70	57,80
Говядина	0,00	55,10	2,70	57,80
Оленина				0,00
Свинина				0,00
Баранина				0,00
Кролик				0,00

Колбасные изделия	завтрак	обед	Полдник	Завтрак
Всего	0,00	0,00	0,00	0,00
Колбаса п/к				0,00
Сосиски, сардельки				0,00
Ветчина				0,00

Рыба нежирных сортов	завтрак	обед	Полдник	Кол-во
Всего	0,00	22,10	0,00	22,10
Филе минтай				0,00
Филе трески	0,00	7,50	0,00	7,50
Филе прочее	0,00	10,10	0,00	10,10
Консервы рыбные	0,00	4,50	0,00	4,50

Рыба жирных сортов	завтрак	обед	Полдник	Завтрак
Всего	0,00	0,00	0,00	0,00
Филе горбуши				0,00
Филе кеты				0,00
Филе сельди				0,00

Птица	завтрак	обед	Полдник	Кол-во
Всего	0,00	29,88	5,71	35,60
Филе бедра куриное	0,00	19,40	0,00	19,40
Филе грудки куриное	0,00	0,00	4,20	4,20
Тушка	0,00	3,50	0,00	3,50
Филе индейки				0,00

Овощи закрытого грунта	завтрак	обед	Полдник	Кол-во
Всего	16,50	48,80	0,00	65,30
Огурцы свежие	5,00	10,90	0,00	15,90
Перец сладкий	0,00	5,50	0,00	5,50
Томаты свежие	11,50	15,70	0,00	27,20
Зелень в ассортименте свежая	0,00	16,70	0,00	16,70

Фрукты и ягоды сушеные	завтрак	обед	Полдник	Кол-во
Всего	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоки сушеные				0,00
Груши сушеные				0,00
Смеси компотные				0,00
Курвага				0,00
Чернослив				0,00
Изюм				0,00

Молоко	завтрак	обед	Полдник	Кол-во
Всего	116,10	2,20	54,70	173,00
Молоко	67,10	2,20	54,70	124,00
Молоко сгущенное	9,80	0,00	0,00	9,80
Молоко сухое				0,00
Молоко топленое				0,00

Ведомость контроля за рационом питания типового меню основного (организованного) питания детей, посещающих оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, функционирующие на базе общеобразовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа 7-11 лет

возраст детей 7-11 лет

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	7-11 года СанПиН 3590	итого за день	% выполнения натуральных норм СанПиН 3590	итого за завтрак	% выполнения натуральных норм СанПиН 3590	итого за обед	% выполнения натуральных норм СанПиН 3590	итого за полдник	% выполнения натуральных норм СанПиН 3590
Хлеб ржаной из обойной муки	80,0	60,00	75%	0,0	0%	60,0	75%	0,0	0%
Хлеб пшеничный обогащенный	150,0	96,33	64%	46,5	31%	49,8	33%	0,0	0%
Мука пшеничная обогащенная	15,0	59,80	399%	8,1	54%	20,6	137%	31,1	207%
Крупы, бобовые	45,0	27,30	61%	13,4	30%	13,7	30%	0,2	0%
Макаронные изделия	15,0	4,00	27%	0,0	0%	4,0	27%	0,0	0%
Картофель очищенный	187,0	105,10	56%	5,6	3%	99,5	53%	0,0	0%
Овощи очищенные	175,0	91,09	52%	0,0	0%	90,4	52%	0,7	0%
Овощи и зелень свежие закрытого грунта	105,0	65,30	62%	16,5	16%	48,8	46%	0,0	0%
Фрукты свежие	185,0	321,20	174%	162,1	88%	18,7	10%	140,4	76%
Орехи очищенные	1,0	0,00	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%
Сухофрукты	15,0	0,00	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%
Шиповник сухой	4,0	0,00	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%
Мак, кунжут (для выпечки)	1,0	0,00	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200,0	40,00	20%	0,0	0%	40,0	20%	0,0	0%
Мясо жилованное	70,0	57,80	83%	0,0	0%	55,1	79%	2,7	4%
Субпродукты 1 категории	30,0	4,00	13%	0,0	0%	4,0	13%	0,0	0%
Птица (филе)	35,0	35,60	102%	0,0	0%	29,9	85%	5,7	16%
Рыба (филе)	30,0	22,10	74%	0,0	0%	22,1	74%	0,0	0%
Рыба (филе) жирных сортов	28,0	0,00	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%
Колбасные изделия вареные для детского питания		0,00		0,0		0,0		0,0	
Молоко	300,0	173,00	58%	116,1	39%	2,2	1%	54,7	18%
Кисломолочные продукты	150,0	112,00	75%	0,0	0%	0,0	0%	112,0	75%
Творог	50,0	46,00	92%	40,8	82%	0,0	0%	5,2	10%
Сыр	10,0	13,40	134%	5,7	57%	1,5	15%	6,2	62%
Сметана	10,0	11,80	118%	0,5	5%	9,1	91%	2,2	22%
Масло сливочное	30,0	15,60	52%	10,1	34%	4,0	13%	1,5	5%
Масло растительное	15,0	12,75	85%	0,5	3%	10,4	69%	1,9	12%
Маргарин		0,20		0,0		0,0		0,2	
Яйцо (шт/г)	40,0	44,46	111%	38,2	96%	2,9	7%	3,4	8%
Сахар	30,0	29,65	99%	13,6	45%	9,9	33%	6,2	21%
Кондитерские изделия в инд.упаковке	10,0	0,00	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%
Чай	1,0	0,60	60%	0,6	60%	0,0	0%	0,0	0%
Какао-порошок/коф.напиток	3,0	5,70	190%	3,9	130%	0,0	0%	1,8	60%
Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,51	255%	0,0	0%	0,0	0%	0,5	255%
Соль пищевая поваренная	3,0	1,97	66%	0,3	9%	1,5	50%	0,2	7%
Крахмал	3,0	0,00	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%
Специи (для питания детей)	2,0	0,11	6%	0,1	5%	0,0	1%	0,0	0%
Мёд		0,00		0,0					
	2028,2	1457,37		482,6		598,1		376,7	

0,00