



СОГЛАСОВАНО:
Начальник управления образования
Администрации Минераловодского
муниципального округа Ставропольского края
Л.А. Безруких
«28» мая 2025

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО Управления
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека



Примерное 7 дневное меню для оборонно-спортивного лагеря "Юный патриот" на 2025 г.

Сезон: летний

Возрастная категория с 11 до 17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность,к кал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
ВОСКРЕСЕНЬЕ														
ОБЕД														
71 сб. 2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,2	3,2	18	0,2	42,96	0	7,2	71,48	126,32	55,4	2,04
102 сб.2005	Суп картофельный с горохом	300	6,12	6,48	28,6	196,8	0,242	13,18	0,0	3,6	39,82	85,2	34,37	2
282 сб.2012	Котлеты из говядины	100	21,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13
331 сб.2005	Соус сметанный с томатом	50	0,90	2,60	3,83	42,50	0,08	0,00	0,00	0,12	15,00	12,00	9,00	2,6
139 сб.2005	Макароны отварные с маслом сливочным	200	7,00	6,47	43,00	239,20	0,05	34,27	0,00	3,47	110,93	80,27	41,33	1,61
342 сб.2005	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
	Хлеб пшеничный	50	3,18	0,45	21,50	83,30	0,70	0,00	0,00	0,50	9,00	34,00	12,80	7,8
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,33	14,30	55,00	0,30	0,00	0,00	0,30	6,40	22,70	9,00	0,52
к/к	Фрукты свежие (нектарины), 2 шт	250	4,5	0	47	260	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
Итого обед:		1280,00	46,61	28,08	206,13	1240,15	1,74	110,66	28,75	16,44	333,63	491,98	196,80	22,97
ПОЛДНИК														
к/к	Изделие кондитерское в пром.упаковке "Чоко пай"	40	2,25	0,18	14,3	132,5	0,01	0	0	0	2	31	26	0,35
к/к	Сок фруктовый в индивид.упаковке (яблочный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	1,29	0,44	30,20	101,60	0,018	13,32	0,00	0,00	61,98	55,50	14,58	0,252
Итого полдник:		240,00	3,54	0,62	44,50	234,10	0,03	13,32	0,00	0,00	63,98	86,50	40,58	0,60
УЖИН														
71 сб. 2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,2	0,2	4,6	26	0,32	10,6	0,0	16,2	94	480	80	4,48
295 сб.2005	Котлета рубленая из птицы	100	19,2	22,6	14,8	324	0,3	0,8	0,1	0,5	30	56	28	2
	Соус сметанный	50	0,75	2,7	3,6	45	0,08	0	0	0,12	17	16,0	9	4,3
330 сб.2005	Картофель отварной с маслом	200	4,00	8,00	28,60	198,67	0,67	0,8	0,05	0,02	185	272	124	3,33
377 сб.2005	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,18	0,45	21,50	83,30	0,70	0,00	0,00	0,50	9,00	34,00	12,80	7,8

к/к	Булочка с повидлом в инд.упаковке "Зорька" (Минерал.хлебокомбинат)	100	7	11,2	54	364	0,11	0,06	48,6	1,37	72,57	128,9	30,9	1,29
к/к	Фрукты свежие (бананы)	250	5,75	0	62	280	0,075	32,5	0	0,5	45	28,75	22,5	5,5
Итого ужин:		850,00	41,21	45,17	204,30	1382,97	2,26	47,59	48,75	19,22	466,77	1020,05	309,60	29,06
Итого день:		2370,00	91,36	73,87	454,93	2857,22	4,02	171,57	77,50	35,66	864,38	1598,5	546,98	19,6

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК														
№14,сбор.2005г.	Масло сливочное мдж 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№15,сбор.2005г. под	Сыр Российский	30	6,94	8,86	0,00	107,50	0,00	0,22	78,00	1,20	264,00	150,00	10,50	0,30
№223,сбор.2005г.	Запеканка из творога со сгущ. молоком	200/80	43,50	16,70	61,90	543,80	0,93	0,42	130,00	0,50	259,00	370,00	39,00	1,23
377 с6.2005 г	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,478
к/к	Биоюгурт в инд.упаковке, шт	125	3,90	4,40	23,00	145,00	0,1	12,5	0,2	0,5	50	15	35	0,8
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,27	12,90	50,00	0,42	0,00	0,00	0,30	5,40	20,40	7,70	4,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,22	9,50	36,60	0,20	0,00	0,00	0,20	4,20	15,10	6,00	0,34
Итого завтрак:		570,00	58,05	37,73	122,64	1011,00	1,65	15,97	248,20	2,81	599,20	577,90	100,60	7,87

ОБЕД

71 с6. 2005 г	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,2	3,2	18	0,2	42,96	0	7,2	71,48	126,32	55,4	2,04
84 с6.2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	300/10	4,32	9,12	24,4	169,8	0,084	18,6	0,0	1,6	28	53,76	22,1	0,84
№291,сбор.2005г.	Плов из птицы	100/300	29,80	38,00	68,20	654,00	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,18	0,45	21,50	83,30	0,70	0,00	0,00	0,50	9,00	34,00	12,80	7,8
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,33	14,30	55,00	0,30	0,00	0,00	0,30	6,40	22,70	9,00	0,52
№436,сбор.2005г	Компот из сухофруктов	200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	5,60	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42
к/к	Фрукты свежие (яблоки)	150	2,25	0	35,4	150	0,04	15	0	0,4	27	18	15	4,4
Итого обед:		1140	43,03	48,16	194,86	1243,25	1,42	82,24	64,86	10,33	212,46	537,56	181,98	18,80

ПОЛДНИК

к/к	Булочка ванильная в инд.упаковке (Минер.хлебокомбинат)	100	0,60	4,20	24,60	175,00	0,6	0	5,5	1,93	15,9	49,5	11	1,16
к/к	Сок фруктовый в инд.упаковке (яблочный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	1,29	0,44	30,20	101,60	0,018	13,32	0,00	0,00	61,98	55,50	14,58	0,252
Итого полдник:		300	1,89	4,64	54,80	276,60	0,62	13,32	5,50	1,93	77,88	105,00	25,58	1,41

УЖИН

71 с6. 2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,2	0,2	4,6	26	0,32	10,6	0,0	16,2	94	480	80	4,48
264с62005	Говядина, тушеная в сметане	100/50	21,18	20,88	29,98	353,33	0,10	1,02	85,00	1,10	57,80	203,17	40,17	1,67
302 с6. 2005	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	8,93	10,13	45,30	428,00	0,03	0,0	0,0	0,07	1,96	19,18	12,75	0,44
377 с6.2005	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,18	0,45	21,50	83,30	0,70	0,00	0,00	0,50	9,00	34,00	12,80	7,8
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,33	14,30	55,00	0,30	0,00	0,00	0,30	6,40	22,70	9,00	0,52
	Фрукты свежие (бананы)	250	5,75	0	62	280	0,075	32,5	0	0,5	45	28,75	22,5	5,5
Итого ужин:		780	42,77	32,01	192,88	1287,63	1,53	46,95	85,00	18,68	228,36	792,20	179,62	20,77
Итого день:		2790,00	145,74	122,54	565,18	3818,48	5,21	158,5	403,56	33,75	1117,90	2012,66	487,78	48,88

ВТОРНИК

ЗАВТРАК														
№14,сбор.2005г.	Масло сливочное мдж 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02

№15,сбор.2005г. под	Сыр Российский	30	6,94	8,86	0,00	107,50	0,00	0,22	78,00	1,20	264,00	150,00	10,50	0,30
210сб2005 г	Омлет натуральный	106/10	10,6	21,4	11,2	280,0	0,60	0,16	192,00	0,55	65,00	145,00	12,40	1,80
306 сб2005	Зеленый горошек консерв.	100	3,02	3,1	9,5	77,8	0,90	0,34	0,60	0,76	55,00	29,00	17,00	4,20
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,18	0,45	21,50	83,30	0,70	0,00	0,00	0,50	9,00	34,00	12,80	7,8
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,33	14,30	55,00	0,30	0,00	0,00	0,30	6,40	22,70	9,00	0,52
379сб2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,30	152,00	0,00	1,30	0,00	0,00	62,10	53,50	18,70	0,30
Итого завтрак:		536	29,80	44,08	103,24	821,70	2,50	2,02	310,60	3,41	463,90	437,20	80,40	14,94
СУХОЙ ПАЕК														
к/к	Шоколад молочный с бисквитными шариками Озера , 1 шт	90	10	30	114	132,5	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	31,00	26,00	0,35
к/к	Батончик "Smart Formula", 40 гр	1 шт	8,00	6,00	15,60	148,00	0,05	0,00	0,010	0,80	0,00	78,00	15,20	2,8
к/к	Батончик " Nut@Go", (Яшкюно) 36 гр	1 шт	7,9	8	18,7	187,2	0,07	0,00	0,01	0,90	0,00	88,00	13,60	3,2
к/к	Изделие кондитерское Яшкюно в пром.упаковке " Печенье Вишня" сдобное, 137 гр	1 шт	5,00	7,50	72,00	370,00	0,062	0,00	0,01	0,70	0,00	75,00	18,20	3,1
к/к	Сок фруктовый в индивид.упаковке (яблочный, яблочно-виноградный, мультифрукт), 200 мл	2 шт	2,58	0,88	60,4	203,2	0,036	26,64	0	0	123,96	111	29,2	0,5
к/к	Вода питьевая бутилированная 0,5 л негазированная в заводской упаковке	2 шт	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
к/к	Фрукты свежие (бананы)	250	5,75	0	62	280	0,075	32,5	0	0,5	45	28,75	22,5	5,5
		1453	39,23	52,38	342,70	1320,9	0,30	59,14	0,03	2,90	170,96	411,75	124,70	15,45
УЖИН														
71 сб. 2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,2	3,2	18	0,2	42,96	0	7,2	71,48	126,32	55,4	2,04
№229,сбор. 2005г	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100/50	28,30	7,80	7,20	156,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82
128сб2005	Картофельное пюре	200	4,20	9,20	35,00	240,00	0,19	26,40	24,00	0,25	19,44	100,20	36,80	1,63
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,18	0,45	21,50	83,30	0,70	0,00	0,00	0,50	9,00	34,00	12,80	7,8
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,33	14,30	55,00	0,30	0,00	0,00	0,30	6,40	22,70	9,00	0,52
388 сб. 2005	Напиток из плодов шиповника	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,01	4,00	0,01	0,08	6,88	4,40	3,60	0,952
к/к	Булочка с повидлом в инд.упаковке "Зорька" (Минерал.хлебокомбинат)	100	7	11,2	44	364	0,11	0,06	48,6	1,37	72,57	128,9	30,9	1,29
к/к	Бнойогурт в инд.упаковке , шт	125	3,90	4,40	23,00	145,00	0,1	12,5	0,2	0,5	50	15	35	0,8
Итого ужин:		955	49,86	33,58	170,00	1148,90	1,71	87,37	97,41	12,12	300,77	657,52	212,30	15,85
Итого день:		2944,00	79,66	77,66	273,24	1970,60	4,21	89,39	408,01	15,53	764,67	1094,72	292,70	30,79
СРЕДА														
ЗАВТРАК														
№14,сбор.2005г.	Масло сливочное мдж 72,5 %	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№15,сбор.2005г. под	Сыр Российский	30	6,94	8,86	0,00	107,50	0,00	0,22	78,00	1,20	264,00	150,00	10,50	0,30
217,218 сб 2005 г	Вареники ленивые отварные с маслом	250/10	34,7	13,2	36,2	402,5	0,18	0,90	201,00	1,24	400,00	540,00	62,00	2,20
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,27	12,90	50,00	0,42	0,00	0,00	0,30	5,40	20,40	7,70	4,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,22	9,50	36,60	0,20	0,00	0,00	0,20	4,20	15,10	6,00	0,34
№397,сбор. 2005	Какао с молоком	200,00	5,20	3,63	17,28	118,67	0,05	1,60	24,00	0,00	152,93	127,87	22,27	0,55
к/к	Фрукты свежие (яблоки)	150	2,25	0	35,4	150	0,04	15	0	0,4	27	18	15	4,4
Итого завтрак:		700	52,67	33,44	111,42	931,37	0,89	17,72	343,00	3,44	855,93	874,37	123,47	12,51
ОБЕД														

71 сб. 2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,2	0,2	4,6	26	0,32	10,6	0	16,2	94,0	480	80	4,48
№108 Сбор. 2005 г	Суп картофельный с клецками	300	6,27	7,53	34,80	232,20	0,29	15,60	0,000	3,40	44,00	78,80	37,80	1,9
№287 сбор 2005 г	Голубцы с мясом и рисом, 2 шт	216/100	18	18	13,2	286	0,18	0,94	98	1,4	64	226	46	1,87
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,18	0,45	21,5	83,3	0,7	0	0,0	0,5	9	34	12,8	7,8
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,33	14,3	55	0,3	0	0,0	0,3	6,4	22,7	9	0,52
342 сб.2005	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,000	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Изделие кондитерское Ирис сливочный, шт	50	3,03	8,5	22,8	150	0,003	0	0	0	0,64	10	7,88	0,1
Итого :		1046	31,21	26,51	117,40	799,10	1,79	27,24	98,00	21,80	222,65	849,74	190,00	17,44
ПОЛДНИК														
к/к	Сок фруктовый в индивид.упаковке (яблочный, яблочно-виноградный,	200	1,29	0,44	30,2	101,6	0,018	13,32	0	0	61,98	55,5	14,58	0,252
к/к	Булочка в индив.упаковке ванильная (Минерал.хлебокомбинат)	100	0,6	4,2	24,6	175	0,6	0	5,5	1,93	15,9	49,5	11	1,16
		300	1,89	4,64	54,8	276,6	0,618	13,32	5,5	1,93	77,88	105	25,58	1,412
УЖИН														
75сб2005г	Икра свекольная	100	2,30	6,80	15,40	132,00	0,60	27,60	0,00	3,23	98,00	71,00	33,40	1,67
282 сб 2012	Котлеты из говядины	100	21,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13
331 сб 2005	Соус сметанный с томатом	50	0,90	2,60	3,83	42,50	0,08	0,00	0,00	0,12	15,00	12,00	9,00	2,60
139 сб.2005	Макаронны отварные с маслом сливочным	200	7,00	6,47	43,00	239,20	0,05	34,27	0,00	3,47	110,93	80,27	41,33	1,61
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,18	0,45	21,50	83,30	0,70	0,00	0,00	0,50	9,00	34,00	12,80	7,8
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,33	14,30	55,00	0,30	0,00	0,00	0,30	6,40	22,70	9,00	0,52
№436,сбор.2005г	Компот из сухофруктов	200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	5,60	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42
к/к	Булочка в инд.упаковке ванильная (Минер.хлебокомбинат)	100	0,60	4,20	24,60	175,00	0,6	0	5,5	1,93	15,9	49,5	11	1,16
к/к	Фрукты свежие (бананы)	250	5,75	0	62	280	0,075	32,5	0	0,5	45	28,75	22,5	5,5
к/к	Йогурт в инд.упаковке, шт	125	3,90	4,40	23,00	145,00	0,1	12,5	0,2	0,5	50	15	35	0,8
Итого ужин:		1205	47,86	36,86	251,21	1493,90	2,63	112,62	34,51	11,46	404,18	429,95	191,57	23,21
Итого :		3251,00	133,63	101,45	534,83	3500,97	5,93	170,90	481,01	38,63	1560,64	2259,06	530,62	54,57
ЧЕТВЕРГ														
ЗАВТРАК														
№14,сбор.2005г.	Масло сливочное м.д.ж 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№15,сбор.2005г. под	Сыр Российский	30	6,94	8,86	0,00	107,50	0,00	0,22	78,00	1,20	264,00	150,00	10,50	0,30
№209сб2005 г	Яйцо отварное, 1 шт	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,04	0,10	128,00	0,36	43,00	96,30	8,23	1,20
174сб2005 г	Каша вязкая молочная рисовая	250/10	12	18,7	91,6	575	0,04	0,00	25,00	0,31	7,12	83,70	27,20	0,56
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,18	0,45	21,50	83,30	0,70	0,00	0,00	0,50	9,00	34,00	12,80	7,8
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,33	14,30	55,00	0,30	0,00	0,00	0,30	6,40	22,70	9,00	0,52
379сб2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,30	152,00	0,00	1,30	0,00	0,00	62,10	53,50	18,70	0,30
Итого завтрак:		620	33,28	42,88	156,14	1101,90	1,08	1,62	271,00	2,77	394,02	443,20	86,43	10,70
СУХОЙ ПАЕК														
к/к	Говядина тушеная " Экстра" (консервы пром.изготовления)	1/325	50,7	57,46	73	719,94	0,90	11,45	0,00	0,60	32,00	101,00	22,00	7,2

к/к	Каша гречневая с говядиной в банке (консервы пром.изготовления)	1/325	16,40	24,80	99,00	918,00	0,40	9,20	0,200	0,80	49,00	64,00	43,00	2,6
71 сб. 2005	Овощи свежие огурцы , 1 шт	100	0,8	0,2	3,2	18	0,20	42,96	0,00	7,20	71,48	126,32	55,40	2,04
71 сб. 2005	Овощи свежие помидоры , 1 шт	100	1,20	0,20	4,60	26,00	0,320	10,60	0,00	16,20	94,00	480,00	80,00	4,48
к/к	Хлеб пшеничный	100	6,37	0,9	42,9	165,3	0,13	0	0	1	17,9	67,9	25,7	1,56
к/к	Сок фруктовый в индивид.упаковке (яблочный, яблочно-виноградный, мультифрукт), 200 мл	200	1,29	0,44	30,2	101,6	0,018	13,32	0	0	61,98	55,5	14,58	0,252
к/к	Вода питьевая бутилированная 0,5 л негазированная	2 шт	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
к/к	Фрукты свежие (яблоки)	200	3	0	47,2	200	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
к/к	Батончик "Smart Formula", Яшкино 40 гр	1 шт	8	6	15,6	148	0,05	0	0,01	0,8	0	78	15,2	2,8
		990	87,76	90,00	315,70	2296,84	2,08	107,53	0,21	27,00	358,36	994,72	273,88	25,33
УЖИН														
71 сб. 2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,2	0,2	4,6	26	0,32	10,6	0,0	16,2	94	480	80	4,48
259 сб.2005	Жаркое по-домашнему	100/300	26,20	29,00	51,00	560,00	0,03	15,00	0,03	0,71	29,60	68,00	15,90	0,9
377 сб.2005	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,18	0,45	21,50	83,30	0,70	0,00	0,00	0,50	9,00	34,00	12,80	7,8
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,33	14,30	55,00	0,30	0,00	0,00	0,30	6,40	22,70	9,00	0,52
к/к	Йогурт в инд.упаковке , шт	125	3,90	4,40	23,00	145,00	0,1	12,5	0,2	0,5	50	15	35	0,8
к/к	Булочка с повидлом в инд.упаковке "Зорька" (Минерал хлебокомбинат)	100	7	11,2	54	364	0,11	0,06	48,6	1,37	72,57	128,9	30,9	1,29
Итого ужин:		962	44,01	45,60	183,60	1295,30	1,56	40,99	48,83	19,59	275,77	753,00	186,00	16,15
Итого день:		2572,00	77,29	88,48	339,74	2397,20	2,64	42,61	319,83	22,36	669,79	1196,20	272,43	26,85
ПЯТНИЦА														
ЗАВТРАК														
№14,сбор.2005г.	Масло сливочное, мдж 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№15,сбор.2005г. под ред. Могильного	Сыр Российский	30	6,94	8,86	0,00	107,50	0,00	0,22	78,00	1,20	264,00	150,00	10,50	0,30
№231,сбор.2012г	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/80	38,20	39,00	29,20	393,00	0,08	0,37	81,60	3,09	219,00	319,20	36,00	1,04
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,27	12,90	50,00	0,42	0,00	0,00	0,30	5,40	20,40	7,70	4,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,22	9,50	36,60	0,20	0,00	0,00	0,20	4,20	15,10	6,00	0,34
377 сб.2005	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
к/к	Фрукты свежие (яблоки)	150	2,25	0	35,4	150	0,04	15	0	0,4	27	18	15	4,4
Итого завтрак:		727	51,10	55,63	102,34	865,20	0,74	18,42	199,60	5,30	536,20	530,10	77,60	11,16
ОБЕД														
71 сб. 2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,2	3,2	18	0,2	42,96	0	7,2	71,48	126,32	55,4	2,04
342 сб.2005	Рассольник Ленинградский с крупой рисовой	300	0,16	4,10	29,00	116,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
282 сб.2012	Гуляш	100/50	47,00	39,00	12,00	460,00	0,50	0,00	0,00	0,05	18,75	117,50	106,00	1,25
139 сб.2005	Макароны отварные с маслом сливочным	200	7,00	6,47	38,00	239,20	0,05	34,27	0,00	3,47	110,93	80,27	41,33	1,61
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,18	0,45	21,50	83,30	0,70	0,00	0,00	0,50	9,00	34,00	12,80	7,8
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,33	14,30	55,00	0,30	0,00	0,00	0,30	6,40	22,70	9,00	0,52
№436,сбор.2005г	Компот из сухофруктов	200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	5,60	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42

	Булочка с повидлом в инд.упаковке "Зорька" (Минерал хлебокомбинат)	100	7	11,2	54	364	0,11	0,06	48,6	1,37	72,57	128,9	30,9	1,29
Итого обед:		1130	67,82	61,81	199,88	1448,65	1,88	82,99	48,66	12,95	304,58	533,41	264,87	15,80

ПОЛДНИК

415сб2005 г	Крендель сахарный	100	7	11,2	64	364	0,11	0,06	48,6	1,37	72,57	128,9	30,9	1,29
к/к	Сок фруктовый в индивид.упаковке (яблочный, яблочно-виноградный, мультифрукт), 200 мл	200	1,29	0,44	30,20	101,60	0,018	13,32	0,00	0,00	61,98	55,50	14,58	0,252
Итого полдник:		300,00	8,29	11,64	94,20	465,60	0,13	13,38	48,60	1,37	134,55	184,40	45,48	1,54

УЖИН

71 сб. 2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,2	0,2	4,6	26	0,32	10,6	0	16,2	94	480	80	4,48
237 сб2005	Зразы рыбные с яйцом (минтай)	100	26,90	18,80	28,00	262,00	0,07	6,70	0,00	0,14	19,00	34,00	16,00	0,62
312сб2005	Картофельное пюре	200	4,20	9,20	35,00	240,00	0,08	26,40	0,00	0,74	17,00	29,00	22,00	0,96
377 сб.2005	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,478
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,18	0,45	21,50	83,30	0,70	0,00	0,00	0,50	9,00	34,00	12,80	7,8
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,33	14,30	55,00	0,30	0,00	0,00	0,30	6,40	22,70	9,00	0,52
к/к	Фрукты свежие (бананы)	250	5,75	0	62	280	0,075	32,5	0	0,5	45	28,75	22,5	5,5
к/к	Йогурт в инд.упаковке, шт	125	3,90	4,40	23,00	145,00	0,1	12,5	0,2	0,5	50	15	35	0,8
Итого ужин:		1055,00	47,66	33,40	203,60	1153,30	1,65	91,53	0,20	18,89	254,60	647,85	199,70	21,16
Итого день:		3212,00	174,87	162,48	600,02	3932,75	4,40	206,32	297,06	38,51	1229,93	1895,76	587,65	49,66

СУББОТА

ЗАВТРАК

№14,сбор.2005г.	Масло сливочное мдж 72,5 %	10	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№15,сбор.2005г.	Сыр Российский	30	6,94	8,86	0,00	107,50	0,00	0,22	78,00	1,20	264,00	150,00	10,50	0,30
210сб2005 г	Омлет натуральный	106/10	10,60	21,40	11,20	280,00	0,60	0,16	192,00	0,55	65,00	145,00	12,40	1,80
306 сб2005	Зеленый горошек консервированный	100	3,02	3,1	9,5	77,8	0,09	12,30	0,00	3,20	63,10	75,00	36,00	1,58
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,18	0,45	21,50	83,30	0,70	0,00	0,00	0,50	9,00	34,00	12,80	7,8
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,33	14,30	55,00	0,30	0,00	0,00	0,30	6,40	22,70	9,00	0,52
377 сб.2005	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
к/к	Йогурт в инд.упаковке, шт	125	3,90	4,40	23,00	145,00	0,1	12,5	0,2	0,5	50	15	35	0,8
к/к	Фрукты свежие (яблоки)	150	2,25	0	35,4	150	0,04	15	0	0,4	27	18	15	4,4
Итого завтрак:		818	32,50	45,82	130,19	1026,70	1,83	43,01	310,20	6,76	501,10	467,10	133,10	17,58

ОБЕД

71 сб. 2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,2	3,2	18	0,2	42,96	0	7,2	71,48	126,32	55,4	2,04
№ 82,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/10	4,20	5,80	22,00	144,70	0,07	15,40	0,00	2,90	67,20	79,80	39,70	1,80
264сб2005	Говядина, тушенная в сметане	100/50	21,18	20,88	29,98	353,33	0,10	1,02	85,00	1,10	57,80	203,17	40,17	1,67
342 сб.2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	200	11,00	12,00	51,80	372,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
352 сб 2005	Кисель из яблок	200	0,12	0,00	30,10	121,00	0,021	14,7	0	0	56	45	16,3	0,29
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,18	0,45	21,50	83,30	0,70	0,00	0,00	0,50	9,00	34,00	12,80	7,8
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,33	14,30	55,00	0,30	0,00	0,00	0,30	6,40	22,70	9,00	0,52
к/к	Фрукты свежие (нектарины),2 шт	220	4,5	0	47	260	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
к/к	Шоколад молочный с бисквитными шариками Озера, 1 шт	90	10,00	30,00	114,00	132,50	0,01	0,00	0,000	0,00	2,00	31,00	26,00	0,35
к/к	Мороженое Пломбир в вафельном стаканчике, 1 шт	100	4,00	15,00	25,00	255,00	0,09	11,00	0,170	0,40	45,00	12,00	32,00	21

к/к	Изделие кондитерское в пром.упаковке "Чоко пай"	40	2,25	0,18	14,30	132,50	0,01	0,00	0,000	0,00	2,00	31,00	26,00	0,35
Итого обед:		1470	63,63	84,84	373,18	1927,33	1,56	105,18	85,17	12,80	354,13	615,23	279,77	41,09
	Итого день:	2288,00	96,13	130,66	503,37	2954,03	3,39	148,19	395,37	19,56	855,23	1082,33	412,87	58,67
	Итого за период реализации	19427,00	798,68	757,14	3271,31	21431,25	29,80	987,46	2382,35	204,00	7062,54	11139,26	3131,03	288,99
	Средняя без учета сухого пайка:	2775,29	114,10	108,16	467,33	3061,61	4,26	141,07	340,34	29,14	1008,93	1591,32	447,29	41,28
	Средняя за 1 день:	2775	114	108	467	3062	4	141	340	29	1009	1591	447	41

Начальник отдела охраны и укрепления здоровья



Т.С.Череващенко