

СОГЛАСОВАНО:



Директор МБОУ СОШ № 12  
имени Лойко Григория Антоновича,  
Героя Советского Союза  
Черная О.П.

"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор ООО "Глобус"



Л.П.Браташенко

Россия Краснодарский край

## ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

ПЕРИОД: ЛЕТО

2025Г.

Возрастная категория : 12 лет и старше

меню разработано согласно

СанПин 2.3./2.4. 3590-20

2025

Россия Краснодарский край

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

для ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ в ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Возрастная категория: 12 лет и старше 1-я неделя Сезон: ЛЕТО 2023 - \_\_\_ г.г.

| № сб. Р-Р г.изд.                | ДЕНЬ 1-й<br>Наименование блюда | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |               |               |                        | Витамины (мг./сут.) |              |             |               | Минеральные вещества (мг) |               |              |               | № ИК ТТК |
|---------------------------------|--------------------------------|------------|----------------------|---------------|---------------|------------------------|---------------------|--------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|----------|
|                                 |                                |            | белки Б              | жиры Ж        | угле-воды У   | Энерг-ая ценность ккал | С                   | В1           | В2          | А             | кальций Са                | фосфор Р      | магний Mg    | железо Fe     |          |
|                                 |                                |            |                      |               |               |                        |                     |              |             |               |                           |               |              |               |          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                  |                                |            |                      |               |               |                        |                     |              |             |               |                           |               |              |               |          |
| 303/17                          | Каша вязкая ( гречневая )      | 180        | 5,49                 | 6,01          | 24,11         | 168,80                 | 0,00                | 0,13         | 0,07        | 0,00          | 10,14                     | 129,44        | 8,64         | 1,95          | 32       |
| 261/17                          | Печень в сметанном соусе       | 120        | 12,75                | 14,25         | 18,60         | 253,65                 | 3,17                | 0,19         | 0,34        | 873,0         | 334,67                    | 25,313        | 19,88        | 4,53          | 50       |
| 378/17                          | Чай с сахаром                  | 200        | 0,4                  | 0,00          | 10,26         | 42,21                  | 0,08                | 0            | 0,02        | 0,6           | 8,957                     | 14,4          | 7,6          | 1,451         | 66       |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                 | 40         | 1,54                 | 0,55          | 21,680        | 97,83                  | 0                   | 0,048        | 0,016       | 0,00          | 8                         | 23,75         | 5,1          | 0,04          | 9        |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                    | 30         | 1,695                | 0,45          | 12,560        | 61,07                  | 0                   | 0,08         | 0,08        | 0,000         | 9,9                       | 45,2          | 1,98         | 0,0132        | 10       |
| 82 /21                          | Фрукты свежие                  | 110        | 0,44                 | 0,44          | 10,780        | 51,70                  | 11,00               | 0,03         | 0,02        | 0,00          | 17,60                     | 12,10         | 9,90         | 2,42          | 77       |
| <b>итого за завтрак</b>         |                                | <b>680</b> | <b>22,316</b>        | <b>21,704</b> | <b>97,990</b> | <b>675,27</b>          | <b>14,251</b>       | <b>0,5</b>   | <b>0,54</b> | <b>873,57</b> | <b>389,27</b>             | <b>250,2</b>  | <b>52,90</b> | <b>10,403</b> |          |
| Норма по СанПин 25%             |                                |            | 22,5                 | 23            | 95,750        | 680,00                 | 17,50               | 0,35         | 0,40        | 225,0         | 300,0                     | 300,0         | 75,0         | 4,50          |          |
| отклонение от нормы (+ / -) %   |                                |            | -0,2                 | -1,41         | 0,580         | -0,17                  | -4,64               | 8,07         | 8,63        | 72,06         | 7,44                      | -4,15         | -7,37        | 32,80         |          |
| <b>ОБЕД</b>                     |                                |            |                      |               |               |                        |                     |              |             |               |                           |               |              |               |          |
| 54-3а/22                        | Помидор в нарезке              | 70         | 0,817                | 0,117         | 2,684         | 14,93                  | 17,5                | 0,05         | 0,02        | 93,1          | 9,8                       | 18,2          | 14           | 0,58          | 2        |
| ТТК/89/17                       | Суп из овощей                  | 250        | 2                    | 5,53          | 17,08         | 126,03                 | 7,40                | 0,08         | 0,08        | 0,00          | 22,75                     | 45,25         | 18,25        | 0,71          | 19       |
| 260/17                          | Гуляш мясной                   | 110        | 18,6                 | 20,469        | 15,278        | 316,05                 | 3,36                | 0,12         | 0,10        | 10,64         | 13,6                      | 15,5          | 22,32        | 1,89          | 42       |
| 203/17                          | Макароны отварные с маслом     | 180        | 6,36                 | 6,17          | 25,40         | 182,44                 | 0,00                | 0,07         | 0,04        | 23,38         | 11,78                     | 48,17         | 8,35         | 0,84          | 34       |
| 501/ 21                         | Сок фруктовый (яблочный)       | 200        | 1                    | 0,2           | 20,2          | 86,00                  | 4                   | 0,02         | 0,02        | 0,000         | 14                        | 14            | 8            | 0,28          | 75       |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                 | 60         | 2,31                 | 0,82          | 32,52         | 146,75                 | 0                   | 0,0720       | 0,024       | 0,00          | 12                        | 40            | 8,4          | 0,06          | 9        |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                    | 40         | 2,26                 | 0,6           | 16,746        | 81,42                  | 0,00                | 0,1          | 0,1         | 0,00          | 13,20                     | 60,27         | 2,64         | 0,02          | 10       |
| <b>итого за обед</b>            |                                | <b>910</b> | <b>33,349</b>        | <b>33,9</b>   | <b>129,9</b>  | <b>953,62</b>          | <b>32,26</b>        | <b>0,482</b> | <b>0,4</b>  | <b>127,12</b> | <b>97,085</b>             | <b>241,38</b> | <b>81,96</b> | <b>4,38</b>   |          |
| Норма по СанПин 35%             |                                |            | 31,6                 | 32,2          | 134,1         | 952,00                 | 24,50               | 0,49         | 0,56        | 315,0         | 420                       | 420           | 105          | 6,30          |          |
| отклонение от нормы (+ / -) %   |                                |            | 2,05                 | 1,85          | -1,08         | 0,06                   | 11,09               | -0,57        | -12,63      | -20,9         | -26,9                     | -14,9         | -7,68        | -10,7         |          |
| <b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b> |                                |            |                      |               |               |                        |                     |              |             |               |                           |               |              |               |          |
|                                 |                                |            | 55,67                | 55,60         | 227,90        | 1629                   | 46,61               | 0,96         | 0,90        | 1000,7        | 486,4                     | 491,6         | 134,9        | 14,8          |          |
| Норма по СанПин 60%             |                                |            | 54,00                | 55,20         | 229,80        | 1632,00                | 42,00               | 0,84         | 0,96        | 540,0         | 720,0                     | 720,0         | 180,0        | 10,8          |          |
| отклонение от нормы (+ / -) %   |                                |            | 1,85                 | 0,44          | -0,50         | -0,11                  | 6,44                | 7,50         | -4,00       | 51,2          | -19,5                     | -19,0         | -15,0        | 22,1          |          |

| № сб. Р-Р г.изд.                | ДЕНЬ 2-й<br>Наименование блюда           | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |              |                        | Витамины (мг./сут.) |            |             |               | Минеральные вещества (мг) |               |              |             | № ИК ТТК |
|---------------------------------|--|------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------|---------------------|------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|----------|
|                                 |  |            | белки Б              | жиры Ж       | угле-воды У  | Энерг-ая ценность ккал | С                   | В1         | В2          | А             | кальций Са                | фосфор Р      | магний Mg    | железо Fe   |          |
|                                 |  |            |                      |              |              |                        |                     |            |             |               |                           |               |              |             |          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                  |  |            |                      |              |              |                        |                     |            |             |               |                           |               |              |             |          |
| 223/ 17                         | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 195 /10    | 15,96                | 18,09        | 49,12        | 423,13                 | 0,93                | 0,08       | 0,34        | 61,640        | 227,24                    | 32,480        | 15,044       | 1,92        | 62       |
| 15/17                           | Сыр порциями                             | 25         | 5,83                 | 7,33         | 0,00         | 89,67                  | 0,18                | 0,02       | 0,08        | 65,00         | 220                       | 125           | 8,83         | 0,33        | 7        |
| 376/17                          | Чай с сахаром                            | 200        | 0,40                 | 0,00         | 10,26        | 42,21                  | 0,08                | 0          | 0,02        | 0,6           | 8,957                     | 14,4          | 7,6          | 1,451       | 66       |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                           | 30         | 1,16                 | 0,41         | 16,26        | 73,38                  | 0                   | 0,037      | 0,012       | 0,000         | 6                         | 20            | 4,2          | 0,03        | 9        |
| 82 /21                          | Фрукты свежие                            | 110        | 0,44                 | 0,44         | 10,78        | 51,70                  | 11,00               | 0,03       | 0,02        | 0,00          | 17,60                     | 12,10         | 9,90         | 2,42        | 77       |
| <b>итого за завтрак</b>         |  | <b>570</b> | <b>23,79</b>         | <b>26,28</b> | <b>86,42</b> | <b>680,09</b>          | <b>12,19</b>        | <b>0,2</b> | <b>0,47</b> | <b>127,24</b> | <b>479,80</b>             | <b>203,98</b> | <b>45,57</b> | <b>6,16</b> |          |
| Норма по СанПин 25%             |  |            | 22,60                | 23,00        | 95,75        | 680,00                 | 17,50               | 0,35       | 0,40        | 225,0         | 300,0                     | 300,0         | 75,0         | 4,50        |          |
| отклонение от нормы (+ / -) %   |  |            | 1,43                 | 3,56         | -2,44        | 0,00                   | -7,59               | -13,07     | 4,50        | -10,86        | 14,98                     | -8,00         | -9,81        | 9,17        |          |
| <b>ОБЕД</b>                     |  |            |                      |              |              |                        |                     |            |             |               |                           |               |              |             |          |
| 54-20а/22                       | Горошек зелёный (консервированный)       | 60         | 1,7                  | 0,1          | 3,5          | 22,10                  | 2,4                 | 0,05       | 0,02        | 18,00         | 11                        | 32            | 11           | 0,4         | 4        |
| ТТК/82/17                       | Борщ с капустой и картофелем             | 250        | 1,8                  | 4,825        | 16,413       | 129,18                 | 7,00                | 0,06       | 0,06        | 121,56        | 33,55                     | 59,34         | 25,58        | 1,82        | 13       |
| 229/17                          | Рыба, тушёная с томатом и овощам         | 120        | 15,916               | 16,123       | 10,189       | 249,49                 | 2,50                | 0,09       | 0,10        | 431,80        | 290,00                    | 34,70         | 16,00        | 0,74        | 57       |
| 310/17                          | Картофель отварной                       | 180        | 4,465                | 8,91         | 23,985       | 170,89                 | 8,95                | 0,13       | 0,14        | 15,75         | 31,50                     | 9,11          | 4,73         | 0,13        | 39       |
| 54-1х/22                        | Компот из смеси сухофруктов              | 200        | 0,60                 | 0,00         | 25,58        | 103,01                 | 2,02                | 0,01       | 0,00        | 0,00          | 24,14                     | 23,04         | 17,28        | 0,83        | 71       |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                           | 70         | 2,695                | 0,963        | 34,54        | 171,21                 | 0                   | 0,09       | 0,03        | 0,00          | 14                        | 46,67         | 9,8          | 0,07        | 9        |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                              | 50         | 2,825                | 0,76         | 20,832       | 101,78                 | 0,00                | 0,12       | 0,12        | 0,00          | 16,50                     | 75,33         | 3,30         | 0,035       | 10       |
| <b>итого за обед</b>            |  | <b>930</b> | <b>30,001</b>        | <b>31,77</b> | <b>136,1</b> | <b>947,65</b>          | <b>22,9</b>         | <b>0,6</b> | <b>0,6</b>  | <b>887,1</b>  | <b>420,7</b>              | <b>280,2</b>  | <b>87,7</b>  | <b>4,0</b>  |          |
| Норма по СанПин 35%             |  |            | 31,6                 | 32,2         | 134,1        | 952,00                 | 24,50               | 0,49       | 0,56        | 315,0         | 420                       | 420           | 105          | 6,30        |          |
| отклонение от нормы (+ / -) %   |  |            | -1,67                | -0,47        | 0,28         | -0,16                  | -2,33               | 3,71       | -6,25       | 30,23         | 0,1                       | -11,7         | -5,8         | -12,7       |          |
| <b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b> |  |            |                      |              |              |                        |                     |            |             |               |                           |               |              |             |          |
|                                 |  |            | 53,79                | 58,06        | 221,66       | 1827,73                | 36,06               | 0,71       | 0,93        | 714,36        | 900,49                    | 484,17        | 133,26       | 10,17       |          |

|                             |       |       |        |         |       |       |       |       |       |        |        |       |
|-----------------------------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|
| Норма по СанПин 60%         | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | 42,00 | 0,84  | 0,96  | 540,0 | 720,0 | 720,0  | 180,0  | 10,8  |
| отклонение от нормы (+/-) % | -0,23 | 3,10  | -2,15  | -0,16   | -9,92 | -9,36 | -1,75 | 19,37 | 15,04 | -19,65 | -15,58 | -3,49 |

Россия Краснодарский край

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

для ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ в ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Возрастная категория: 12 лет и старше

1-я неделя

Сезон: ЛЕТО 2023 - \_\_ г.г.

| № сб.<br>Р-Р<br>г.изд.          | ДЕНЬ 3 - й                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |               |                    | Витамины (мг./сут.)          |             |             |               | Минеральные вещества (мг) |               |              |              |    |              |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------|------------------------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|----|--------------|
|                                 |                                |              | Наименование блюда   | белки<br>Б    | жиры<br>Ж     | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С           | В1          | В2            | А                         | кальций<br>Са | фосфор<br>Р  | магний<br>Mg |    | железо<br>Fe |
|                                 |                                |              |                      |               |               |                    |                              |             |             |               |                           |               |              |              |    |              |
| <b>ЗАВТРАК</b>                  |                                |              |                      |               |               |                    |                              |             |             |               |                           |               |              |              |    |              |
| 182/17                          | Каша жидкая молочная (рисовая) | 215          | 6,404                | 9,531         | 34,1          | 244,80             | 0,773                        | 0,054       | 0,19        | 46,80         | 270,74                    | 65,33         | 31,289       | 0,4          | 28 |              |
| 378/17                          | Кофейный напиток               | 200          | 5,86                 | 5,17          | 18,18         | 142,69             | 1,04                         | 0,06        | 0,24        | 26,51         | 218,9                     | 189,60        | 45,60        | 1,40         | 69 |              |
| 209/17                          | Яйца варёные                   | 40           | 5,08                 | 4,6           | 0,28          | 62,84              | 0,00                         | 0,03        | 0,18        | 100,00        | 22,00                     | 76,80         | 4,80         | 0,10         | 64 |              |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                 | 40           | 1,54                 | 0,55          | 21,68         | 97,83              | 0                            | 0,048       | 0,016       | 0,00          | 8                         | 23,75         | 5,1          | 0,04         | 9  |              |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                    | 40           | 2,26                 | 0,6           | 16,746        | 81,42              | 0,00                         | 0,1         | 0,1         | 0,00          | 13,20                     | 60,27         | 2,64         | 0,02         | 10 |              |
| 82 /21                          | Фрукты свежие                  | 110          | 0,44                 | 0,44          | 10,78         | 51,70              | 11,00                        | 0,03        | 0,02        | 0,00          | 17,60                     | 12,10         | 9,90         | 2,42         | 77 |              |
| <b>итого за завтрак</b>         |                                | <b>645</b>   | <b>21,59</b>         | <b>20,889</b> | <b>101,76</b> | <b>681,28</b>      | <b>12,81</b>                 | <b>0,3</b>  | <b>0,73</b> | <b>173,31</b> | <b>550</b>                | <b>427,85</b> | <b>99,3</b>  | <b>4,38</b>  |    |              |
| Норма по СанПин 25%             |                                |              | 22,50                | 23,00         | 95,75         | 680,00             | 17,50                        | 0,35        | 0,40        | 225,0         | 300,0                     | 300,0         | 75,0         | 4,50         |    |              |
| отклонение от нормы (+/-) %     |                                |              | -1,01                | -2,29         | 1,57          | 0,05               | -6,70                        | -3,43       | 20,38       | -5,74         | 20,87                     | 10,65         | 8,11         | -0,67        |    |              |
| <b>ОБЕД</b>                     |                                |              |                      |               |               |                    |                              |             |             |               |                           |               |              |              |    |              |
| 54-28a/22                       | Икра овощная                   | 60           | 1,125                | 2,7           | 4,5           | 47,025             | 5,715                        | 0,015       | 0,0225      | 124,93        | 18,375                    | 25,725        | 12,6         | 0,47         | 5  |              |
| ТТК/89/17                       | Щи зелёные                     | 250          | 2,725                | 6,625         | 8,95          | 106,325            | 19,13                        | 0,15        | 0,13        | 12,50         | 58,75                     | 104,38        | 74,00        | 1,88         | 16 |              |
| 294/17                          | Котлета из птицы               | 110          | 17,72                | 15,02         | 15,23         | 266,96             | 1,15                         | 0,09        | 0,07        | 6,68          | 166,86                    | 176,25        | 53,91        | 1,61         | 53 |              |
| 303/17                          | Каша вязкая пшеничная          | 180          | 4,8                  | 5,988         | 29,032        | 189,220            | 0,00                         | 0,10        | 0,04        | 0,00          | 161,40                    | 12,11         | 25,92        | 0,84         | 33 |              |
| 501 / 21                        | Сок фруктовый (персиковый)     | 200          | 1                    | 0             | 23,4          | 97,600             | 1,2                          | 0,004       | 0,004       | 0,000         | 30,4                      | 36            | 0,8          | 1,80         | 75 |              |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                 | 60           | 2,31                 | 0,82          | 32,52         | 146,750            | 0                            | 0,0720      | 0,024       | 0,00          | 12                        | 40            | 8,4          | 0,06         | 9  |              |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                    | 50           | 2,825                | 0,75          | 20,932        | 101,780            | 0,00                         | 0,12        | 0,12        | 0,00          | 16,20                     | 75,33         | 3,30         | 0,035        | 10 |              |
| <b>итого за обед</b>            |                                | <b>910</b>   | <b>32,51</b>         | <b>31,901</b> | <b>134,56</b> | <b>955,662</b>     | <b>27,20</b>                 | <b>0,54</b> | <b>0,40</b> | <b>144,11</b> | <b>464,0</b>              | <b>469,8</b>  | <b>178,9</b> | <b>6,70</b>  |    |              |
| Норма по СанПин 35%             |                                |              | 31,50                | 32,20         | 134,05        | 952,00             | 24,50                        | 0,49        | 0,56        | 315,0         | 420                       | 420           | 105          | 6,30         |    |              |
| отклонение от нормы (+/-) %     |                                |              | 1,12                 | -0,33         | 0,13          | 0,13               | 3,85                         | 3,64        | -9,97       | -18,99        | 3,67                      | 4,15          | 24,64        | 2,19         |    |              |
| <b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b> |                                |              | <b>54,09</b>         | <b>52,79</b>  | <b>236,33</b> | <b>1636,94</b>     | <b>40,01</b>                 | <b>0,84</b> | <b>1,13</b> | <b>317,42</b> | <b>1014,4</b>             | <b>897,6</b>  | <b>278,3</b> | <b>11,08</b> |    |              |
| Норма по СанПин 60%             |                                |              | 54,00                | 55,20         | 229,80        | 1632,00            | 42,00                        | 0,84        | 0,96        | 540,0         | 720,0                     | 720,0         | 180,0        | 10,8         |    |              |
| отклонение от нормы (+/-) %     |                                |              | 0,10                 | -2,62         | 1,70          | 0,18               | -2,85                        | 0,21        | 10,41       | -24,73        | 24,53                     | 14,80         | 32,75        | 1,53         |    |              |

| № сб.<br>Р-Р<br>г.изд.      | ДЕНЬ 4 - й                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |               |                    | Витамины (мг./сут.)          |             |             |               | Минеральные вещества (мг) |               |              |              |    |              |
|-----------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------|------------------------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|----|--------------|
|                             |                                       |              | Наименование блюда   | белки<br>Б    | жиры<br>Ж     | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С           | В1          | В2            | А                         | кальций<br>Са | фосфор<br>Р  | магний<br>Mg |    | железо<br>Fe |
|                             |                                       |              |                      |               |               |                    |                              |             |             |               |                           |               |              |              |    |              |
| <b>ЗАВТРАК</b>              |                                       |              |                      |               |               |                    |                              |             |             |               |                           |               |              |              |    |              |
| 161/17                      | Каша жидкая молочная (манная)         | 205          | 6,31                 | 9,14          | 27,34         | 217,08             | 0,85                         | 0,083       | 0,22        | 49,38         | 182,33                    | 153,3         | 24,92        | 0,41         | 29 |              |
| 15/17                       | Сыр порциями                          | 25           | 5,83                 | 7,33          | 0,00          | 89,67              | 0,18                         | 0,02        | 0,08        | 65,00         | 220                       | 125           | 8,83         | 0,33         | 7  |              |
| 382/17                      | Какао с молоком                       | 200          | 6,18                 | 4,97          | 18,27         | 141,52             | 1,05                         | 0,06        | 0,25        | 26,53         | 214,94                    | 177,08        | 37,58        | 0,89         | 70 |              |
| Пром.пр.                    | Хлеб пшеничный                        | 50           | 1,93                 | 0,69          | 27,10         | 122,29             | 0                            | 0,06        | 0,02        | 0,00          | 10                        | 32,5          | 7            | 0,05         | 9  |              |
| Пром.пр.                    | Хлеб ржаной                           | 30           | 1,70                 | 0,45          | 12,56         | 61,07              | 0                            | 0,08        | 0,08        | 0,000         | 9,9                       | 45,2          | 1,98         | 0,0132       | 10 |              |
| 82 /21                      | Фрукты свежие                         | 110          | 0,44                 | 0,44          | 10,78         | 51,70              | 11,00                        | 0,03        | 0,02        | 0,00          | 17,60                     | 12,10         | 9,90         | 2,42         | 77 |              |
| <b>итого за завтрак</b>     |                                       | <b>620</b>   | <b>22,44</b>         | <b>23,02</b>  | <b>96,05</b>  | <b>683,33</b>      | <b>13,08</b>                 | <b>0,33</b> | <b>0,67</b> | <b>140,91</b> | <b>684,77</b>             | <b>545,2</b>  | <b>90,21</b> | <b>4,112</b> |    |              |
| Норма по СанПин 25%         |                                       |              | 22,50                | 23,00         | 95,75         | 680,00             | 17,50                        | 0,35        | 0,40        | 225,0         | 300,0                     | 300,0         | 75,0         | 4,50         |    |              |
| отклонение от нормы (+/-) % |                                       |              | -0,07                | 0,02          | 0,08          | 0,12               | -6,32                        | -1,43       | 16,56       | -9,34         | 29,56                     | 20,43         | 5,07         | -2,15        |    |              |
| <b>ОБЕД</b>                 |                                       |              |                      |               |               |                    |                              |             |             |               |                           |               |              |              |    |              |
| 54-2a/22                    | огурец в нарезке                      | 70           | 0,613                | 0,088         | 1,75          | 9,88               | 7                            | 0,03        | 0,02        | 7,00          | 15,75                     | 29,75         | 9,63         | 0,47         | 1  |              |
| ТТК/108/17                  | Суп картофельный с клецками           | 250          | 4,558                | 6,718         | 17,18         | 147,41             | 2,7                          | 0,08        | 0,08        | 138,8         | 36,01                     | 65,13         | 18,32        | 0,76         | 23 |              |
| 286/17                      | Кабачки фаршированные с мясом и рисом | 180 / 40     | 18,29                | 23,153        | 33,685        | 416,28             | 0,00                         | 0,13        | 0,15        | 42,30         | 45,00                     | 153,00        | 20,70        | 1,40         | 43 |              |
| 501 / 21                    | Сок фруктовый (абрикосовый)           | 200          | 1                    | 0             | 25,4          | 105,60             | 2,25                         | 0,044       | 0,08        | 0,000         | 40                        | 36            | 20           | 0,4          | 75 |              |
| Пром.пр.                    | Хлеб пшеничный                        | 70           | 2,695                | 0,963         | 34,54         | 171,21             | 0                            | 0,090       | 0,03        | 0,00          | 14                        | 46,67         | 9,8          | 0,07         | 9  |              |
| Пром.пр.                    | Хлеб ржаной                           | 50           | 2,825                | 0,75          | 20,932        | 101,78             | 0,00                         | 0,12        | 0,12        | 0,00          | 16,20                     | 75,33         | 3,30         | 0,035        | 10 |              |
| <b>итого за обед</b>        |                                       | <b>840</b>   | <b>29,98</b>         | <b>31,672</b> | <b>133,49</b> | <b>952,16</b>      | <b>11,95</b>                 | <b>0,49</b> | <b>0,48</b> | <b>188,06</b> | <b>167,0</b>              | <b>406,9</b>  | <b>81,75</b> | <b>3,136</b> |    |              |
| Норма по СанПин 35%         |                                       |              | 31,50                | 32,20         | 134,05        | 952,00             | 24,50                        | 0,49        | 0,56        | 315,0         | 420                       | 420           | 105          | 6,30         |    |              |
| отклонение от нормы (+/-) % |                                       |              | -1,69                | -0,57         | -0,15         | 0,01               | -17,93                       | -0,36       | -5,31       | -14,10        | -21,09                    | -1,18         | -7,75        | -17,58       |    |              |

|                                    |              |              |               |                |               |              |              |               |              |              |              |               |
|------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>    | <b>52,42</b> | <b>54,69</b> | <b>229,84</b> | <b>1635,49</b> | <b>25,03</b>  | <b>0,82</b>  | <b>1,14</b>  | <b>329,0</b>  | <b>821,7</b> | <b>981,1</b> | <b>172,0</b> | <b>7,25</b>   |
| <b>Норма по СанПиН 60%</b>         | <b>54,00</b> | <b>55,20</b> | <b>229,80</b> | <b>1632,00</b> | <b>42,00</b>  | <b>0,84</b>  | <b>0,96</b>  | <b>540,0</b>  | <b>720,0</b> | <b>720,0</b> | <b>180,0</b> | <b>10,8</b>   |
| <b>отклонение от нормы (+/-) %</b> | <b>-1,75</b> | <b>-0,55</b> | <b>-0,07</b>  | <b>0,13</b>    | <b>-25,24</b> | <b>-1,79</b> | <b>11,25</b> | <b>-23,45</b> | <b>8,48</b>  | <b>19,26</b> | <b>-2,68</b> | <b>-19,74</b> |

**Россия Краснодарский край**

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

**ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ**

**ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ**

Возрастная категория: 12 лет и старше      **1-я неделя**      Сезон: ЛЕТО 2023 - \_\_\_\_ г.г.

| № сб.<br>Р-Р<br>г.изд.             | ДЕНЬ 5 -й<br><br>Наименование блюда      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |                    |                              | Витамины (мг./сут.) |              |               |               | Минеральные<br>вещества (мг) |              |              |              |    |
|------------------------------------|--|--------------|----------------------|---------------|--------------------|------------------------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|------------------------------|--------------|--------------|--------------|----|
|                                    |  |              | белки<br>Б           | жиры<br>Ж     | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                   | В1           | В2            | А             | кальций<br>Са                | фосфор<br>Р  | магний<br>Mg | железо<br>Fe |    |
|                                    |  |              |                      |               |                    |                              |                     |              |               |               |                              |              |              |              |    |
|                                    | <b>ЗАВТРАК</b>                           |              |                      |               |                    |                              |                     |              |               |               |                              |              |              |              |    |
| 120/17                             | Суп молочный с макаронами                | 250          | 16,70                | 15,19         | 29,09              | 317,86                       | 0,83                | 0,09         | 0,09          | 33            | 162,5                        | 137,5        | 26,63        | 0,63         | 25 |
| 376/17                             | чай с сахаром                            | 200          | 0,4                  | 0             | 10,257             | 42,21                        | 0,08                | 0            | 0,02          | 0,6           | 8,957                        | 14,4         | 7,6          | 1,451        | 66 |
| Пром.пр.                           | Кондитерка (печенье)                     | 30           | 1,21                 | 6,34          | 6,74               | 84,89                        | 0,00                | 0,03         | 0,01          | 3,00          | 8,70                         | 0,00         | 0,60         | 0,06         | 11 |
| Пром.пр.                           | Хлеб пшеничный                           | 50           | 1,925                | 0,688         | 27,1               | 122,29                       | 0,00                | 0,060        | 0,020         | 0,00          | 10,00                        | 32,50        | 7,00         | 0,050        | 9  |
| Пром.пр.                           | Хлеб ржаной                              | 30           | 1,695                | 0,45          | 12,56              | 61,07                        | 0                   | 0,08         | 0,08          | 0,000         | 9,9                          | 45,2         | 1,98         | 0,0132       | 10 |
| 82 /21                             | Фрукты свежие                            | 110          | 0,44                 | 0,44          | 10,78              | 51,70                        | 11,00               | 0,03         | 0,02          | 0,00          | 17,60                        | 12,10        | 9,90         | 2,42         | 77 |
| <b>итого за завтрак</b>            |  | <b>670</b>   | <b>22,37</b>         | <b>23,11</b>  | <b>96,53</b>       | <b>680,03</b>                | <b>11,91</b>        | <b>0,29</b>  | <b>0,24</b>   | <b>36,60</b>  | <b>217,7</b>                 | <b>241,7</b> | <b>53,7</b>  | <b>4,62</b>  |    |
| <b>Норма по СанПиН 25%</b>         |  | <b>22,50</b> | <b>23,00</b>         | <b>95,75</b>  | <b>680,00</b>      | <b>17,50</b>                 | <b>0,35</b>         | <b>0,40</b>  | <b>225,0</b>  | <b>300,0</b>  | <b>300,0</b>                 | <b>75,0</b>  | <b>4,50</b>  |              |    |
| <b>отклонение от нормы (+/-) %</b> |  |              | <b>-0,15</b>         | <b>0,12</b>   | <b>0,20</b>        | <b>0,00</b>                  | <b>-7,99</b>        | <b>-4,64</b> | <b>-10,31</b> | <b>-20,93</b> | <b>-6,86</b>                 | <b>-4,86</b> | <b>-7,10</b> | <b>0,69</b>  |    |
|                                    | <b>ОБЕД</b>                              |              |                      |               |                    |                              |                     |              |               |               |                              |              |              |              |    |
| 54-21a/22                          | Перец болгарский в нарезке               | 60           | 0,83                 | 0,08          | 2,93               | 15,38                        | 12,0                | 0,05         | 0,05          | 150,00        | 4,8                          | 9,75         | 4,2          | 0,3          | 3  |
| ТТК/104/17                         | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250          | 10,418               | 9,128         | 14,085             | 187,00                       | 9,01                | 0,10         | 0,11          | 129,50        | 25,20                        | 142,09       | 34,86        | 0,86         | 21 |
| 235/17                             | Шницель рыбный (минтай)                  | 120          | 11,01                | 15,22         | 16,61              | 232,33                       | 3,58                | 0,17         | 0,12          | 28,69         | 69                           | 119,05       | 62,13        | 1,985        | 58 |
| 312/17                             | Пюре картофельное                        | 180          | 3,68                 | 5,76          | 24,5               | 164,67                       | 21,80               | 0,05         | 0,13          | 0,00          | 44,40                        | 104          | 33,3         | 1,20         | 40 |
| 495/21                             | Компот из сухофруктов                    | 200          | 0,60                 | 0,00          | 25,58              | 103,01                       | 2,02                | 0,01         | 0,00          | 0,00          | 24,14                        | 23,04        | 17,28        | 0,80         | 72 |
| Пром.пр.                           | Хлеб пшеничный                           | 60           | 2,31                 | 0,82          | 32,52              | 146,75                       | 0                   | 0,0720       | 0,024         | 0,00          | 12                           | 40           | 8,4          | 0,06         | 9  |
| Пром.пр.                           | Хлеб ржаной                              | 50           | 2,825                | 0,75          | 20,932             | 101,78                       | 0,00                | 0,12         | 0,12          | 0,00          | 16,50                        | 75,33        | 3,30         | 0,035        | 10 |
| <b>итого за обед</b>               |  | <b>920</b>   | <b>31,66</b>         | <b>31,76</b>  | <b>137,15</b>      | <b>950,91</b>                | <b>48,41</b>        | <b>0,57</b>  | <b>0,55</b>   | <b>308,19</b> | <b>196,0</b>                 | <b>613,3</b> | <b>163,5</b> | <b>5,24</b>  |    |
| <b>Норма по СанПиН 35%</b>         |  | <b>31,50</b> | <b>32,20</b>         | <b>134,05</b> | <b>952,00</b>      | <b>24,50</b>                 | <b>0,49</b>         | <b>0,56</b>  | <b>315,0</b>  | <b>420</b>    | <b>420</b>                   | <b>105</b>   | <b>6,30</b>  |              |    |
| <b>отклонение от нормы (+/-) %</b> |  |              | <b>0,18</b>          | <b>-0,48</b>  | <b>0,81</b>        | <b>-0,04</b>                 | <b>34,16</b>        | <b>5,39</b>  | <b>-0,06</b>  | <b>-0,76</b>  | <b>-18,66</b>                | <b>7,77</b>  | <b>19,49</b> | <b>-5,87</b> |    |

|                                    |              |              |               |                |              |             |               |               |               |              |              |              |
|------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>    | <b>54,03</b> | <b>54,87</b> | <b>233,89</b> | <b>1630,94</b> | <b>80,32</b> | <b>0,85</b> | <b>0,78</b>   | <b>344,79</b> | <b>414</b>    | <b>766,0</b> | <b>217,2</b> | <b>9,87</b>  |
| <b>Норма по СанПиН 60%</b>         | <b>54,00</b> | <b>55,20</b> | <b>229,80</b> | <b>1632,00</b> | <b>42,00</b> | <b>0,84</b> | <b>0,96</b>   | <b>540,0</b>  | <b>720,0</b>  | <b>720,0</b> | <b>180,0</b> | <b>10,8</b>  |
| <b>отклонение от нормы (+/-) %</b> | <b>0,03</b>  | <b>-0,36</b> | <b>1,01</b>   | <b>-0,04</b>   | <b>26,18</b> | <b>0,75</b> | <b>-10,97</b> | <b>-21,69</b> | <b>-25,53</b> | <b>2,91</b>  | <b>12,39</b> | <b>-5,18</b> |

| Возрастная категория: 12 лет и старше<br>меню завтраки 15-тидневка<br>1 - я неделя |                 | Пищевые вещества г. |              |                    | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | Витамины (мг./сут.) |              |              |             | Минерал. в-ва (мг) |               |               |              |             |
|--|-----------------|---------------------|--------------|--------------------|------------------------------|---------------------|--------------|--------------|-------------|--------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|  |                 | белки<br>Б          | жиры<br>Ж    | угле-<br>воды<br>У |                              | С                   | В1           | В2           | А           | кальций<br>Са      | фосфор<br>Р   | магний<br>Mg  | железо<br>Fe |             |
| Итого за день по СанПиН<br>СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20                               |                 | 100%                | 90           | 92,0               | 383                          | 2720                | 70           | 1,4          | 1,6         | 900                | 1200          | 1200          | 300          | 18          |
| 12-18 л  | <b>ЗАВТРАКИ</b> | <b>25%</b>          | <b>22,50</b> | <b>23,00</b>       | <b>95,75</b>                 | <b>680,00</b>       | <b>17,50</b> | <b>0,35</b>  | <b>0,40</b> | <b>225,0</b>       | <b>300,0</b>  | <b>300,0</b>  | <b>75,0</b>  | <b>4,50</b> |
| <b>Среднее за 5 дней (фактически)</b>  |                 |                     | <b>22,50</b> | <b>23,00</b>       | <b>95,75</b>                 | <b>680,00</b>       | <b>12,85</b> | <b>0,31</b>  | <b>0,53</b> | <b>270,3</b>       | <b>458,38</b> | <b>333,78</b> | <b>68,34</b> | <b>5,93</b> |
| <b>отклонение от нормы (+/-) %</b>   |                 |                     | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>        | <b>0,00</b>                  | <b>0,00</b>         | <b>-6,65</b> | <b>-2,90</b> | <b>7,95</b> | <b>5,04</b>        | <b>13,20</b>  | <b>2,82</b>   | <b>-2,22</b> | <b>7,97</b> |

|                                       |              |            |              |              |               |               |              |             |              |              |               |              |              |              |
|---------------------------------------|--------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| 12-18 л                               | <b>ОБЕДЫ</b> | <b>35%</b> | <b>31,50</b> | <b>32,20</b> | <b>134,05</b> | <b>952,00</b> | <b>24,50</b> | <b>0,49</b> | <b>0,56</b>  | <b>315,0</b> | <b>420</b>    | <b>420</b>   | <b>105</b>   | <b>6,30</b>  |
| <b>Среднее за 5 дней (фактически)</b> |              |            | <b>31,50</b> | <b>32,20</b> | <b>134,05</b> | <b>952,00</b> | <b>28,54</b> | <b>0,52</b> | <b>0,45</b>  | <b>270,9</b> | <b>269,0</b>  | <b>382,1</b> | <b>118,8</b> | <b>4,69</b>  |
| <b>отклонение от нормы (+/-) %</b>    |              |            | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>   | <b>5,77</b>  | <b>2,36</b> | <b>-6,96</b> | <b>-4,90</b> | <b>-12,59</b> | <b>-3,16</b> | <b>4,59</b>  | <b>-8,92</b> |

|         |                         |            |              |              |               |                |              |             |             |              |              |              |              |             |
|---------|-------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 12-18 л | <b>ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ</b> | <b>60%</b> | <b>54,00</b> | <b>55,20</b> | <b>229,80</b> | <b>1632,00</b> | <b>42,00</b> | <b>0,84</b> | <b>0,96</b> | <b>540,0</b> | <b>720,0</b> | <b>720,0</b> | <b>180,0</b> | <b>10,8</b> |
|---------|-------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|

|                                |       |       |        |        |       |       |      |       |       |       |       |       |
|--------------------------------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Среднее за 5 дней (фактически) | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,0 | 41,39 | 0,833 | 0,98 | 541,2 | 727,3 | 715,9 | 187,1 | 10,63 |
| отклонение от нормы (+/-) %    | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | -0,88 | -0,54 | 0,99 | 0,14  | 0,61  | -0,34 | 2,37  | -0,95 |

Россия Краснодарский край  
**ПРИЛОЖЕНИЕ К ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

**ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ**

**ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ**

Возрастная категория: 12 лет и старше      **2-я неделя**      Сезон: ЛЕТО 2023 - г.г.

| № сб.<br>р-р<br>г.изд.      | ДЕНЬ 6 - й              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |                    |                              | Витамины (мг./сут.) |             |              |               | Минеральные вещества (мг) |              |               |              |    |
|-----------------------------|-------------------------|--------------|----------------------|---------------|--------------------|------------------------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|--------------|----|
|                             |                         |              | белки<br>Б           | жиры<br>Ж     | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                   | В1          | В2           | А             | кальций<br>Са             | фосфор<br>Р  | магний<br>Mg  | железо<br>Fe |    |
|                             |                         |              |                      |               |                    |                              |                     |             |              |               |                           |              |               |              |    |
| <b>ЗАВТРАК</b>              |                         |              |                      |               |                    |                              |                     |             |              |               |                           |              |               |              |    |
| 281/17                      | Плов из птицы           | 200          | 15,415               | 15,32         | 17,07              | 267,00                       | 1,9                 | 0,08        | 0,07         | 142,67        | 188,98                    | 214,98       | 74,32         | 2,284        | 54 |
| 54-46н/22                   | чай с яблоком и сахаром | 200          | 0,45                 | 0,05          | 11,31              | 47,01                        | 1,20                | 0,00        | 0,02         | 1,00          | 10,66                     | 15,55        | 8,50          | 1,65         | 67 |
| Пром.пр.                    | Кондитерка (печенье)    | 30           | 1,212                | 6,342         | 6,742              | 84,89                        | 0,00                | 0,03        | 0,01         | 3,00          | 8,70                      | 0,00         | 0,60          | 0,06         | 11 |
| Пром.пр.                    | Хлеб пшеничный          | 60           | 2,31                 | 0,82          | 32,52              | 146,75                       | 0                   | 0,0720      | 0,024        | 0,00          | 12                        | 40           | 8,4           | 0,06         | 9  |
| Пром.пр.                    | Хлеб ржаной             | 40           | 2,26                 | 0,6           | 16,746             | 81,42                        | 0,00                | 0,1         | 0,1          | 0,00          | 13,20                     | 60,27        | 2,64          | 0,02         | 10 |
| 82 /21                      | Фрукты свежие           | 110          | 0,44                 | 0,44          | 10,78              | 51,70                        | 11,00               | 0,03        | 0,02         | 0,00          | 17,60                     | 12,10        | 9,90          | 2,42         | 77 |
| <b>Итого за завтрак</b>     |                         | <b>640</b>   | <b>22,09</b>         | <b>23,572</b> | <b>95,17</b>       | <b>678,779</b>               | <b>14,10</b>        | <b>0,29</b> | <b>0,22</b>  | <b>146,67</b> | <b>281,1</b>              | <b>342,9</b> | <b>104,36</b> | <b>6,49</b>  |    |
| Норма по СанПин 25%         |                         |              | 22,50                | 23,00         | 95,75              | 680,00                       | 17,50               | 0,35        | 0,40         | 225,0         | 300,0                     | 300,0        | 75,0          | 4,50         |    |
| отклонение от нормы (+/-) % |                         |              | -0,46                | 0,62          | -0,15              | -0,04                        | -0,49               | -4,14       | -11,00       | -8,70         | -4,07                     | 3,58         | 9,79          | 11,08        |    |
| <b>ОБЕД</b>                 |                         |              |                      |               |                    |                              |                     |             |              |               |                           |              |               |              |    |
| 54-2а/22                    | Огурец в нарезке        | 80           | 0,70                 | 0,10          | 2,00               | 11,30                        | 8                   | 0,034       | 0,023        | 8,00          | 18                        | 34           | 11            | 0,537        | 1  |
| ТТК/113/17                  | Суп с лапшой домашней   | 250          | 2,57                 | 5,54          | 24,13              | 187,53                       | 0,595               | 0,05        | 0,05         | 12,5          | 28,5                      | 38,5         | 10,68         | 0,93         | 24 |
| 333/21                      | Голубцы ленивые         | 150/50       | 18,96                | 22,20         | 28,70              | 390,40                       | 1,80                | 0,09        | 0,12         | 35,06         | 167,61                    | 161,56       | 43,23         | 1,52         | 44 |
| 389/17                      | Сок яблочный            | 200          | 1,00                 | 0,20          | 20,20              | 86,00                        | 4                   | -0,02       | -0,02        | 0,000         | 14                        | 14           | 8             | 0,28         | 75 |
| Пром.пр.                    | Хлеб пшеничный          | 70           | 2,70                 | 0,96          | 34,54              | 171,21                       | 0                   | 0,090       | 0,03         | 0,00          | 14                        | 46,67        | 9,8           | 0,07         | 9  |
| Пром.пр.                    | Хлеб ржаной             | 50           | 2,83                 | 0,75          | 20,93              | 101,78                       | 0,00                | 0,12        | 0,12         | 0,00          | 16,50                     | 75,33        | 3,30          | 0,035        | 10 |
| <b>Итого за обед</b>        |                         | <b>850</b>   | <b>28,75</b>         | <b>29,751</b> | <b>130,50</b>      | <b>948,223</b>               | <b>14,39</b>        | <b>0,40</b> | <b>0,358</b> | <b>55,56</b>  | <b>258,6</b>              | <b>370,1</b> | <b>86,0</b>   | <b>3,372</b> |    |
| Норма по СанПин 35%         |                         |              | 31,50                | 32,20         | 134,05             | 952,00                       | 24,50               | 0,49        | 0,56         | 315,0         | 420                       | 420          | 105           | 6,30         |    |
| отклонение от нормы (+/-) % |                         |              | -3,06                | -2,66         | -0,93              | -0,14                        | -14,44              | -6,50       | -12,63       | -28,83        | -13,45                    | -4,16        | -6,33         | -16,27       |    |

|                                 |              |              |               |                |              |             |             |               |              |              |              |             |
|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| <b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b> | <b>50,83</b> | <b>53,32</b> | <b>225,67</b> | <b>1627,00</b> | <b>28,49</b> | <b>0,69</b> | <b>0,58</b> | <b>202,23</b> | <b>509,8</b> | <b>713,0</b> | <b>190,4</b> | <b>9,87</b> |
| Норма по СанПин 60%             | 54,00        | 55,20        | 229,80        | 1632,00        | 42,00        | 0,84        | 0,96        | 540,0         | 720,0        | 720,0        | 180,0        | 10,8        |
| отклонение от нормы (+/-) %     | -3,52        | -2,04        | -1,08         | -0,18          | -19,30       | -10,64      | -23,63      | -37,53        | -17,52       | -0,59        | 3,46         | -5,19       |

| № сб.<br>р-р<br>г.изд.      | ДЕНЬ 7 - й                                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |                    |                              | Витамины (мг./сут.) |             |             |               | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |    |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|--------------------|------------------------------|---------------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|----|
|                             |   |              | белки<br>Б           | жиры<br>Ж     | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                   | В1          | В2          | А             | кальций<br>Са             | фосфор<br>Р   | магний<br>Mg  | железо<br>Fe |    |
|                             |   |              |                      |               |                    |                              |                     |             |             |               |                           |               |               |              |    |
| <b>ЗАВТРАК</b>              |   |              |                      |               |                    |                              |                     |             |             |               |                           |               |               |              |    |
| 223/17                      | Запеканка из творога с<br>молоком сгущённым | 195/ 10      | 15,0                 | 17,053        | 49,8               | 406,97                       | 1,93                | 0,08        | 0,34        | 61,60         | 301,00                    | 30,50         | 15,04         | 2,16         | 63 |
| 15/17                       | Сыр порциями                                | 25           | 5,8                  | 7,334         | 0,0                | 89,67                        | 0,18                | 0,02        | 0,08        | 65,00         | 220                       | 125           | 8,83          | 0,33         | 7  |
| 376/17                      | Чай с сахаром                               | 200          | 0,4                  | 0             | 10,3               | 42,21                        | 0,08                | 0           | 0,02        | 0,6           | 8,957                     | 14,4          | 7,6           | 1,451        | 66 |
| Пром.пр.                    | Хлеб пшеничный                              | 35           | 1,3                  | 0,481         | 19,0               | 85,60                        | 0                   | 0,042       | 0,014       | 0,00          | 7                         | 20,781        | 4,463         | 0,035        | 9  |
| 82 /21                      | Фрукты свежие                               | 110          | 0,4                  | 0,44          | 10,8               | 51,70                        | 11,00               | 0,03        | 0,02        | 0,00          | 17,60                     | 12,10         | 9,90          | 2,42         | 77 |
| <b>Итого за завтрак</b>     |   | <b>575</b>   | <b>23,08</b>         | <b>25,308</b> | <b>89,84</b>       | <b>676,15</b>                | <b>13,19</b>        | <b>0,17</b> | <b>0,47</b> | <b>127,20</b> | <b>554,6</b>              | <b>202,8</b>  | <b>45,84</b>  | <b>6,40</b>  |    |
| Норма по СанПин 25%         |   |              | 22,50                | 23,00         | 95,75              | 680,00                       | 17,50               | 0,35        | 0,40        | 225,0         | 300,0                     | 300,0         | 75,0          | 4,50         |    |
| отклонение от нормы (+/-) % |   |              | 0,62                 | 2,51          | -1,54              | -0,14                        | -6,16               | -12,71      | 4,63        | -10,87        | 21,21                     | -8,10         | -9,72         | 10,56        |    |
| <b>ОБЕД</b>                 |   |              |                      |               |                    |                              |                     |             |             |               |                           |               |               |              |    |
| 54-21а/22                   | Перец болгарский в нарезке                  | 60           | 0,825                | 0,08          | 2,925              | 15,38                        | 12,0                | 0,05        | 0,05        | 150,00        | 4,8                       | 9,75          | 4,2           | 0,3          | 3  |
| ТТК/102/17                  | Суп картофельный с бобовыми (го             | 250          | 5,49                 | 5,27          | 14,05              | 125,59                       | 6,83                | 0,19        | 0,23        | 0,00          | 42,63                     | 88,13         | 35,69         | 1,93         | 20 |
| 312/17                      | Пюре картофельное                           | 180          | 3,68                 | 5,76          | 24,5               | 164,67                       | 21,80               | 0,05        | 0,13        | 0,00          | 44,40                     | 104           | 33,3          | 1,20         | 40 |
| ТТК/232/17                  | Рыба запечённая в сметанном соу             | 100/30       | 13,95                | 16,12         | 14,62              | 259,36                       | 11,45               | 0,11        | 0,16        | 63,54         | 379,42                    | 118,61        | 12,43         | 1,03         | 59 |
| ТТК/355/17                  | Кисель из сухофруктов                       | 200          | 0,61                 | 0,01          | 32,88              | 134,02                       | 0,08                | 0,01        | 0           | 0,05          | 27,875                    | 29,85         | 17,4          | 0,9          | 73 |
| Пром.пр.                    | Хлеб пшеничный                              | 70           | 2,695                | 0,96          | 34,54              | 171,21                       | 0                   | 0,090       | 0,03        | 0,00          | 14                        | 46,67         | 9,8           | 0,07         | 9  |
| Пром.пр.                    | Хлеб ржаной                                 | 40           | 2,26                 | 0,60          | 16,746             | 81,42                        | 0,00                | 0,1         | 0,1         | 0,00          | 13,20                     | 60,27         | 2,64          | 0,02         | 10 |
| <b>Итого за обед</b>        |   | <b>930</b>   | <b>29,51</b>         | <b>28,798</b> | <b>140,26</b>      | <b>951,644</b>               | <b>52,16</b>        | <b>0,58</b> | <b>0,69</b> | <b>213,59</b> | <b>526,32</b>             | <b>467,28</b> | <b>116,46</b> | <b>5,45</b>  |    |

|                             |       |       |        |        |       |      |      |        |      |      |      |       |
|-----------------------------|-------|-------|--------|--------|-------|------|------|--------|------|------|------|-------|
| Норма по СанПин 35%         | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 | 24,50 | 0,49 | 0,56 | 315,0  | 420  | 420  | 105  | 6,30  |
| отклонение от нормы (+/-) % | -2,21 | -3,70 | 1,62   | -0,01  | 39,51 | 6,46 | 7,84 | -11,27 | 8,86 | 3,11 | 3,49 | -4,75 |

|                                 |              |              |               |                |              |             |             |               |               |              |              |              |
|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b> | <b>82,57</b> | <b>84,11</b> | <b>230,10</b> | <b>1627,80</b> | <b>66,38</b> | <b>0,75</b> | <b>1,16</b> | <b>340,79</b> | <b>1080,9</b> | <b>680,1</b> | <b>161,3</b> | <b>11,85</b> |
| Норма по СанПин 60%             | 54,00        | 55,20        | 229,80        | 1632,00        | 42,00        | 0,84        | 0,96        | 540,0         | 720,0         | 720,0        | 180,0        | 10,8         |
| отклонение от нормы (+/-) %     | -1,59        | -1,19        | 0,08          | -0,15          | 33,36        | -6,25       | 12,47       | -22,13        | 30,07         | -5,00        | -6,23        | 5,81         |

Россия Краснодарский край  
**ПРИЛОЖЕНИЕ К ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**  
**ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ**  
**ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ**  
 Возрастная категория: 12 лет и старше      **2-я неделя**      Сезон: ЛЕТО 2023 - \_\_\_ г.г.

| № сб. Р-Р г.изд.            | ДЕНЬ 8 - й   | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |               |               |                        | Витамины (мг./сут.) |             |             |               | Минеральные вещества (мг) |              |             |              |    |
|-----------------------------|--|------------|----------------------|---------------|---------------|------------------------|---------------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------|--------------|-------------|--------------|----|
|                             |  |            | белки Б              | жиры Ж        | угле-воды У   | Энерг-ая ценность ккал | С                   | В1          | В2          | А             | кальций Са                | фосфор Р     | магний Mg   | железо Fe    |    |
| <b>ЗАВТРАК</b>              |  |            |                      |               |               |                        |                     |             |             |               |                           |              |             |              |    |
| 350/21                      | Ежики с мясом  | 150/50     | 8,61                 | 10,81         | 31,85         | 253,20                 | 0,77                | 0,18        | 0,13        | 33,03         | 263,8                     | 13,95        | 12,95       | 0,64         | 45 |
| 15/17                       | Сыр порциями   | 25         | 5,834                | 7,33          | 0,00          | 89,67                  | 0,18                | 0,02        | 0,08        | 65,00         | 220                       | 125          | 8,83        | 0,33         | 7  |
| 382/17                      | Какао с молоком  | 200        | 6,18                 | 4,97          | 18,27         | 141,52                 | 1,05                | 0,06        | 0,25        | 26,53         | 214,94                    | 177,08       | 37,58       | 0,89         | 70 |
| Пром.пр.                    | Хлеб пшеничный   | 35         | 1,348                | 0,48          | 18,97         | 85,60                  | 0                   | 0,042       | 0,014       | 0,00          | 7                         | 20,781       | 4,463       | 0,035        | 9  |
| Пром.пр.                    | Хлеб ржаной  | 30         | 1,695                | 0,45          | 12,56         | 61,07                  | 0                   | 0,08        | 0,08        | 0,000         | 9,9                       | 45,2         | 1,98        | 0,0132       | 10 |
| 82/21                       | Фрукты свежие  | 110        | 0,44                 | 0,44          | 10,78         | 51,70                  | 11,00               | 0,03        | 0,02        | 0,00          | 17,60                     | 12,10        | 9,90        | 2,42         | 77 |
| <b>итого за завтрак</b>     |  | <b>590</b> | <b>24,10</b>         | <b>24,476</b> | <b>92,43</b>  | <b>682,76</b>          | <b>12,99</b>        | <b>0,41</b> | <b>0,57</b> | <b>124,56</b> | <b>733,3</b>              | <b>394,1</b> | <b>75,7</b> | <b>4,327</b> |    |
| Норма по СанПин 25%         |  |            | 22,50                | 23,00         | 95,75         | 680,00                 | 17,50               | 0,35        | 0,40        | 225,0         | 300,0                     | 300,0        | 75,0        | 4,50         |    |
| отклонение от нормы (+/-) % |  |            | 1,78                 | 1,60          | -0,87         | 0,10                   | -6,44               | 4,14        | 10,50       | -11,16        | 36,10                     | 7,84         | 0,23        | -0,96        |    |
| <b>ОБЕД</b>                 |  |            |                      |               |               |                        |                     |             |             |               |                           |              |             |              |    |
| 54-3а/22                    | Помидор в нарезке  | 70         | 0,817                | 0,117         | 2,684         | 14,93                  | 17,5                | 0,05        | 0,02        | 93,1          | 9,8                       | 18,2         | 14          | 0,58         | 2  |
| ТТК/68/17                   | Щи из свежей капусты с картофелем                          | 250        | 5,75                 | 6,75          | 14,07         | 140,03                 | 7,42                | 0,06        | 0,06        | 0,00          | 41,25                     | 223,00       | 18,13       | 2,10         | 15 |
| 255/17                      | Печень по-строгановски                                     | 120        | 12,83                | 17,013        | 11,701        | 251,24                 | 9,746               | 0,23        | 0,33        | 784,8         | 218,51                    | 31,505       | 23,455      | 2            | 51 |
| 203-133/17                  | Макароны отварные / и кукуруза отварная (консервированная) | 160/20     | 5,81                 | 6,37          | 19,04         | 178,71                 | 0,00                | 0,05        | 0,07        | 30,40         | 12,96                     | 40,00        | 8,69        | 0,89         | 36 |
|                             |  |            | 0,40                 | 0,07          | 2,03          | 10,43                  | 0,38                | 0,00        | 0,01        | 0,24          | 7,33                      | 7,00         | 2,27        | 0,07         | 0  |
| 501/21                      | Сок фруктовый (абрикосовый)                                | 200        | 1                    | 0             | 25,4          | 105,60                 | 2,25                | 0,044       | 0,08        | 0,000         | 40                        | 36           | 20          | 0,4          | 75 |
| Пром.пр.                    | Хлеб пшеничный   | 70         | 2,695                | 0,963         | 34,54         | 171,21                 | 0                   | 0,090       | 0,03        | 0,00          | 14                        | 46,67        | 9,8         | 0,07         | 9  |
| Пром.пр.                    | Хлеб ржаной  | 40         | 2,26                 | 0,6           | 16,746        | 81,42                  | 0,00                | 0,1         | 0,1         | 0,00          | 13,20                     | 60,27        | 2,64        | 0,02         | 10 |
| <b>итого за обед</b>        |  | <b>930</b> | <b>31,57</b>         | <b>31,88</b>  | <b>126,21</b> | <b>953,58</b>          | <b>37,30</b>        | <b>0,61</b> | <b>0,68</b> | <b>908,5</b>  | <b>367,1</b>              | <b>462,6</b> | <b>99,0</b> | <b>6,13</b>  |    |
| Норма по СанПин 35%         |  |            | 31,50                | 32,20         | 134,05        | 952,00                 | 24,50               | 0,49        | 0,56        | 315,0         | 420                       | 420          | 105         | 6,30         |    |
| отклонение от нормы (+/-) % |  |            | 0,07                 | -0,35         | -2,05         | 0,06                   | 18,28               | 8,43        | 7,25        | 65,95         | -5,25                     | 3,55         | -2,01       | -0,96        |    |

|                                 |              |              |               |                |              |             |             |               |               |              |              |              |
|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b> | <b>55,67</b> | <b>56,35</b> | <b>218,64</b> | <b>1636,34</b> | <b>50,29</b> | <b>1,02</b> | <b>1,24</b> | <b>1033,1</b> | <b>1090,3</b> | <b>856,8</b> | <b>174,7</b> | <b>10,45</b> |
| Норма по СанПин 60%             | 54,00        | 55,20        | 229,80        | 1632,00        | 42,00        | 0,84        | 0,96        | 540,0         | 720,0         | 720,0        | 180,0        | 10,8         |
| отклонение от нормы (+/-) %     | 1,85         | 1,26         | -2,91         | 0,16           | 11,85        | 12,57       | 17,75       | 54,79         | 30,86         | 11,40        | -1,78        | -1,92        |

| № сб. Р-Р г.изд.            | ДЕНЬ 9 - й                  | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |               |               |                        | Витамины (мг./сут.) |             |              |              | Минеральные вещества (мг) |              |              |              |    |
|-----------------------------|-----------------------------|------------|----------------------|---------------|---------------|------------------------|---------------------|-------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|----|
|                             |                             |            | белки Б              | жиры Ж        | угле-воды У   | Энерг-ая ценность ккал | С                   | В1          | В2           | А            | кальций Са                | фосфор Р     | магний Mg    | железо Fe    |    |
| <b>ЗАВТРАК</b>              |                             |            |                      |               |               |                        |                     |             |              |              |                           |              |              |              |    |
| 229/21                      | Каша "Дружба"               | 205        | 4,749                | 6,15          | 22,79         | 167,61                 | 1,32                | 0,088       | 0,088        | 39,400       | 130                       | 140          | 30,6         | 0,441        | 30 |
| 209/17                      | Яйца варёные                | 40         | 5,08                 | 4,6           | 0,28          | 62,84                  | 0,00                | 0,03        | 0,18         | 100,00       | 22,00                     | 76,80        | 4,80         | 0,10         | 64 |
| 379/17                      | Кофейный напиток            | 200        | 5,86                 | 5,17          | 18,18         | 142,69                 | 1,04                | 0,06        | 0,24         | 26,51        | 218,9                     | 189,60       | 45,60        | 1,40         | 69 |
| Пром.пр.                    | Хлеб пшеничный              | 70         | 2,695                | 0,963         | 35,54         | 171,21                 | 0                   | 0,090       | 0,03         | 0,00         | 14                        | 46,67        | 9,8          | 0,07         | 9  |
| Пром.пр.                    | Хлеб ржаной                 | 40         | 2,26                 | 0,6           | 16,746        | 81,42                  | 0,00                | 0,10        | 0,10         | 0,00         | 13,20                     | 60,27        | 2,64         | 0,02         | 10 |
| 82/21                       | Фрукты свежие               | 110        | 0,44                 | 0,44          | 10,78         | 51,70                  | 11,00               | 0,03        | 0,02         | 0,00         | 17,60                     | 12,10        | 9,90         | 2,42         | 77 |
| <b>итого за завтрак</b>     |                             | <b>665</b> | <b>21,09</b>         | <b>17,921</b> | <b>104,31</b> | <b>677,469</b>         | <b>13,36</b>        | <b>0,40</b> | <b>0,658</b> | <b>165,9</b> | <b>415,7</b>              | <b>525,4</b> | <b>103,3</b> | <b>4,451</b> |    |
| Норма по СанПин 25%         |                             |            | 22,50                | 23,00         | 95,75         | 680,00                 | 17,50               | 0,35        | 0,40         | 225,0        | 300,0                     | 300,0        | 75,0         | 4,50         |    |
| отклонение от нормы (+/-) % |                             |            | -1,57                | -5,52         | 2,24          | -0,09                  | -5,91               | 3,43        | 16,13        | -6,57        | 9,64                      | 18,79        | 9,45         | -0,27        |    |
| <b>ОБЕД</b>                 |                             |            |                      |               |               |                        |                     |             |              |              |                           |              |              |              |    |
| 54-2а/22                    | Огурец в нарезке            | 70         | 0,613                | 0,088         | 1,75          | 9,88                   | 7                   | 0,03        | 0,02         | 7,00         | 15,75                     | 29,75        | 9,63         | 0,47         | 1  |
| ТТК/96/17                   | Рассольник ленинградский    | 250        | 2,018                | 5,09          | 20,045        | 134,06                 | 9,38                | 0,01        | 0,09         | 0,00         | 29,13                     | 56,75        | 24,13        | 1,58         | 17 |
| 268/17                      | Биточек из говядины         | 100        | 20,53                | 12,79         | 10,123        | 237,42                 | 0,92                | 0,06        | 0,02         | 12,04        | 58,99                     | 15,36        | 13,35        | 1,98         | 46 |
| ТТК/143/17                  | Рагу овощное                | 180        | 3,03                 | 11,84         | 24,74         | 217,64                 | 0,21                | 0,12        | 0,10         | 78,86        | 63,7                      | 77,1         | 17,87        | 0,13         | 37 |
| 54-1хв/22                   | Компот из смеси сухофруктов | 200        | 0,60                 | 0,00          | 25,58         | 103,01                 | 2,02                | 0,01        | 0,00         | 0,00         | 24,14                     | 23,04        | 17,28        | 0,83         | 71 |
| Пром.пр.                    | Хлеб пшеничный              | 70         | 2,695                | 0,963         | 34,54         | 171,21                 | 0                   | 0,090       | 0,03         | 0,00         | 14                        | 46,67        | 9,8          | 0,07         | 9  |

|                             |             |            |              |               |               |                |              |             |             |              |               |               |              |             |    |
|-----------------------------|-------------|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|----|
| Пром.пр.                    | Хлеб ржаной | 40         | 2,26         | 0,8           | 16,746        | 81,42          | 0,00         | 0,1         | 0,1         | 0,00         | 13,20         | 60,27         | 2,64         | 0,02        | 10 |
| <b>Итого за обед</b>        |             | <b>910</b> | <b>31,78</b> | <b>31,371</b> | <b>133,82</b> | <b>984,844</b> | <b>19,54</b> | <b>0,40</b> | <b>0,34</b> | <b>97,90</b> | <b>218,91</b> | <b>308,98</b> | <b>94,89</b> | <b>5,08</b> |    |
| Норма по СанПин 35%         |             | 31,50      | 32,20        | 134,05        | 952,00        | 24,50          | 0,49         | 0,56        | 315,0       | 420          | 420           | 105           | 6,30         |             |    |
| отклонение от нормы (+/-) % |             | 0,27       | -0,90        | -0,14         | 0,10          | -7,09          | -6,14        | -13,75      | -24,12      | -16,76       | -9,25         | -3,44         | -6,78        |             |    |

|                                 |  |              |              |               |                |              |             |             |               |               |               |              |             |  |
|---------------------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|
| <b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b> |  | <b>82,83</b> | <b>49,29</b> | <b>237,84</b> | <b>1632,11</b> | <b>32,90</b> | <b>0,80</b> | <b>1,00</b> | <b>263,81</b> | <b>634,67</b> | <b>834,42</b> | <b>198,0</b> | <b>9,63</b> |  |
| Норма по СанПин 60%             |  | 54,00        | 55,20        | 229,80        | 1632,00        | 42,00        | 0,84        | 0,96        | 540,0         | 720,0         | 720,0         | 180,0        | 10,8        |  |
| отклонение от нормы (+/-) %     |  | -1,30        | -6,42        | 2,10          | 0,00           | -13,01       | -2,71       | 2,37        | -30,69        | -7,12         | 9,54          | 6,01         | -7,05       |  |

Россия Краснодарский край

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

**ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ**

**ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ**

Возрастная категория: 12 лет и старше

**2-я неделя**

Сезон: ЛЕТО 2023 - \_\_\_ г.г.

| № сб. Р-Р г.изд.            | ДЕНЬ 10 - И<br>Наименование блюда | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |               |                    |                              | Витамины (мг./сут.) |             |              |               | Минеральные вещества (мг) |              |              |              |    |
|-----------------------------|-----------------------------------|------------|----------------------|---------------|--------------------|------------------------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|----|
|                             |                                   |            | белки<br>Б           | жиры<br>Ж     | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                   | В1          | В2           | А             | кальций<br>Са             | фосфор<br>Р  | магний<br>Mg | железо<br>Fe |    |
|                             |                                   |            |                      |               |                    |                              |                     |             |              |               |                           |              |              |              |    |
| <b>ЗАВТРАК</b>              |                                   |            |                      |               |                    |                              |                     |             |              |               |                           |              |              |              |    |
| ТТК/2021г.                  | Омлет с птицей                    | 220        | 16,3                 | 15,735        | 28,7               | 318,44                       | 6,94                | 0,18        | 0,13         | 584,1         | 18,51                     | 40,77        | 24,11        | 1,83         | 55 |
| 376/17                      | Чай с сахаром                     | 200        | 0,4                  | 0             | 10,3               | 42,21                        | 0,08                | 0           | 0,02         | 0,6           | 8,957                     | 14,4         | 7,6          | 1,451        | 66 |
| Пром.пр.                    | Кондитерка (печенье)              | 30         | 1,2                  | 6,342         | 6,7                | 84,89                        | 0,00                | 0,03        | 0,01         | 3,00          | 8,70                      | 0,00         | 0,60         | 0,06         | 11 |
| Пром.пр.                    | Хлеб пшеничный                    | 55         | 2,12                 | 0,76          | 28,0               | 126,52                       | 0                   | 0,069       | 0,022        | 0,000         | 11                        | 35,75        | 7,7          | 0,055        | 9  |
| Пром.пр.                    | Хлеб ржаной                       | 30         | 1,7                  | 0,45          | 12,6               | 61,07                        | 0                   | 0,08        | 0,08         | 0,000         | 9,9                       | 45,2         | 1,98         | 0,013        | 10 |
| 82 /21                      | Фрукты свежие                     | 110        | 0,4                  | 0,44          | 10,8               | 51,70                        | 11,00               | 0,03        | 0,02         | 0,00          | 17,60                     | 12,10        | 9,90         | 2,42         | 77 |
| <b>итого за завтрак</b>     |                                   | <b>645</b> | <b>22,16</b>         | <b>23,723</b> | <b>97,00</b>       | <b>684,839</b>               | <b>18,02</b>        | <b>0,38</b> | <b>0,28</b>  | <b>687,70</b> | <b>74,7</b>               | <b>148,2</b> | <b>51,9</b>  | <b>5,83</b>  |    |
| Норма по СанПин 25%         |                                   | 22,50      | 23,00                | 95,75         | 680,00             | 17,50                        | 0,35                | 0,40        | 225,0        | 300,0         | 300,0                     | 75,0         | 4,50         |              |    |
| отклонение от нормы (+/-) % |                                   | -0,38      | 0,79                 | 0,33          | 0,18               | 0,75                         | 2,43                | -7,69       | 40,30        | -18,78        | -12,65                    | -7,70        | 7,41         |              |    |
| <b>ОБЕД</b>                 |                                   |            |                      |               |                    |                              |                     |             |              |               |                           |              |              |              |    |
| 54-3з/22                    | Помидор в нарезке                 | 70         | 0,817                | 0,117         | 2,684              | 14,93                        | 17,5                | 0,05        | 0,02         | 93,1          | 9,8                       | 18,2         | 14           | 0,58         | 2  |
| ТТК/86/21                   | Свекольник                        | 250        | 2,223                | 5,909         | 20,366             | 133,54                       | 9,00                | 0,06        | 0,06         | 121,56        | 33,55                     | 59,35        | 25,58        | 1,20         | 18 |
| 237/17                      | Зразы рубленые                    | 120        | 22,457               | 16,3623       | 10,635             | 175,46                       | 0,00                | 0,08        | 0,20         | 76,80         | 93,20                     | 161,2        | 16,12        | 1,59         | 60 |
| ТТК/142/17                  | Картофель и овощи тушёные в соусе | 180        | 3,92                 | 15,1          | 27,2               | 257,38                       | 2,40                | 0,19        | 0,20         | 30,20         | 39,10                     | 107,00       | 37,80        | 0,14         | 41 |
| 501 / 21                    | Сок персиковый                    | 200        | 1                    | 0             | 23,4               | 97,60                        | 1,2                 | 0,004       | 0,004        | 0,000         | 30,4                      | 36           | 0,8          | 1,80         | 75 |
| Пром.пр.                    | Хлеб пшеничный                    | 70         | 2,695                | 0,963         | 34,54              | 171,21                       | 0                   | 0,090       | 0,03         | 0,00          | 14                        | 46,67        | 9,8          | 0,07         | 9  |
| Пром.пр.                    | Хлеб ржаной                       | 50         | 2,825                | 0,75          | 20,932             | 101,78                       | 0,00                | 0,12        | 0,12         | 0,00          | 16,50                     | 75,33        | 3,30         | 0,035        | 10 |
| <b>итого за обед</b>        |                                   | <b>940</b> | <b>35,94</b>         | <b>39,201</b> | <b>139,76</b>      | <b>951,907</b>               | <b>30,10</b>        | <b>0,60</b> | <b>0,822</b> | <b>321,66</b> | <b>236,5</b>              | <b>503,7</b> | <b>107,4</b> | <b>5,41</b>  |    |
| Норма по СанПин 35%         |                                   | 31,50      | 32,20                | 134,05        | 952,00             | 24,50                        | 0,49                | 0,56        | 315,0        | 420           | 420                       | 105          | 6,30         |              |    |
| отклонение от нормы (+/-) % |                                   | 4,93       | 7,61                 | 1,49          | 0,00               | 8,00                         | 7,61                | 3,88        | 0,74         | -15,29        | 6,98                      | 0,80         | -4,94        |              |    |

|                                 |  |              |              |               |                |              |             |             |              |              |              |              |              |  |
|---------------------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|
| <b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b> |  | <b>58,10</b> | <b>62,92</b> | <b>236,75</b> | <b>1636,75</b> | <b>48,12</b> | <b>0,98</b> | <b>0,90</b> | <b>909,4</b> | <b>311,2</b> | <b>652,0</b> | <b>159,3</b> | <b>11,24</b> |  |
| Норма по СанПин 60%             |  | 54,00        | 55,20        | 229,80        | 1632,00        | 42,00        | 0,84        | 0,96        | 540,0        | 720,0        | 720,0        | 180,0        | 10,8         |  |
| отклонение от нормы (+/-) %     |  | 4,55         | 8,40         | 1,82          | 0,17           | 8,74         | 10,04       | -3,81       | 41,04        | -34,07       | -5,67        | -6,90        | 2,46         |  |

| Возрастная категория: 12 лет и старше<br>меню завтраки 15-тидневка<br>2 - я неделя |          | Пищевые вещества г. |           |              | Энерг-ая<br>ценность | Витамины ( мг./сут. ) |       |       |      | Минерал. в-ва (мг) |             |              |              |      |
|--|----------|---------------------|-----------|--------------|----------------------|-----------------------|-------|-------|------|--------------------|-------------|--------------|--------------|------|
|  |          | белки<br>Б          | жиры<br>Ж | углевод<br>У | ккал                 | С                     | В1    | В2    | А    | кальций<br>Са      | фосфор<br>Р | магний<br>Mg | железо<br>Fe |      |
| Итого за день по СанПиН<br>СанПин 2.3/2.4. 3590 - 20                               |          | 100%                | 90        | 92,0         | 383                  | 2720                  | 70    | 1,4   | 1,6  | 900                | 1200        | 1200         | 300          | 18   |
| 12-18 л  | ЗАВТРАКИ | 25%                 | 22,50     | 23,00        | 95,75                | 680,00                | 17,50 | 0,35  | 0,40 | 225,0              | 300,0       | 300,0        | 75,0         | 4,50 |
| Среднее за 5 дней (фактически)   |          |                     | 22,50     | 23,00        | 95,75                | 680,00                | 14,33 | 0,33  | 0,44 | 230,41             | 405,9       | 322,7        | 76,22        | 5,50 |
| отклонение от нормы (+/-) %  |          |                     | 0,00      | 0,00         | 0,00                 | 0,00                  | -4,52 | -1,37 | 2,51 | 0,60               | 8,82        | 1,89         | 0,41         | 5,56 |

|                                |       |     |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |       |       |
|--------------------------------|-------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| 12-18 л                        | ОБЕДЫ | 35% | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 | 24,50 | 0,49 | 0,56  | 315,0  | 420    | 420    | 105   | 6,30  |
| Среднее за 5 дней (фактически) |       |     | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 | 30,70 | 0,52 | 0,54  | 319,45 | 319,49 | 420,54 | 100,5 | 5,09  |
| отклонение от нормы (+/-) %    |       |     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 8,85  | 1,97 | -1,48 | 0,49   | -8,38  | 0,05   | -1,50 | -6,74 |

|                                       |                         |            |              |              |               |                |              |             |             |              |              |              |               |              |
|---------------------------------------|-------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 12-18 л                               | <b>ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ</b> | <b>60%</b> | <b>54,00</b> | <b>55,20</b> | <b>229,80</b> | <b>1632,00</b> | <b>42,00</b> | <b>0,84</b> | <b>0,96</b> | <b>540,0</b> | <b>720,0</b> | <b>720,0</b> | <b>180,0</b>  | <b>10,8</b>  |
| <b>Среднее за 5 дней (фактически)</b> |                         |            | <b>54,00</b> | <b>55,20</b> | <b>229,80</b> | <b>1632,00</b> | <b>45,03</b> | <b>0,85</b> | <b>0,98</b> | <b>549,9</b> | <b>725,3</b> | <b>743,2</b> | <b>176,73</b> | <b>10,59</b> |
| <b>отклонение от нормы (+/-) %</b>    |                         |            | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>    | <b>4,33</b>  | <b>0,60</b> | <b>1,03</b> | <b>1,10</b>  | <b>0,45</b>  | <b>1,94</b>  | <b>-1,09</b>  | <b>-1,18</b> |

Россия Краснодарский край

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

**ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ**  
**ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ**

Возрастная категория: 12 лет и старше

3-я неделя

Сезон: ЛЕТО 2023 - \_\_\_ г.г.

| № сб. Р-Р г.изд.                   | ДЕНЬ 11 - й                  | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |               |               |                        | Витамины (мг./сут.) |              |               |               | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |    |
|------------------------------------|------------------------------|------------|----------------------|---------------|---------------|------------------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|----|
|                                    |                              |            | белки Б              | жиры Ж        | угле-воды У   | Энерг-ая ценность ккал | С                   | В1           | В2            | А             | кальций Са                | фосфор Р      | магний Mg     | железо Fe    |    |
|                                    |                              |            |                      |               |               |                        |                     |              |               |               |                           |               |               |              |    |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     |                              |            |                      |               |               |                        |                     |              |               |               |                           |               |               |              |    |
| ТТК/254/17                         | Печень оригинальная          | 120        | 15,79                | 5,16          | 9,68          | 152,71                 | 2,42                | 0,11         | 0,110         | 555,90        | 46,653                    | 82,11         | 16,44         | 2,57         | 52 |
| 206/17                             | Макароньы запечённые с яйцом | 190        | 1,57                 | 7,017         | 27,744        | 180,41                 | 0,00                | 0,04         | 0,23          | 126,67        | 27,87                     | 97,28         | 6,08          | 0,13         | 35 |
| 382/17                             | Какао с молоком              | 200        | 6,18                 | 4,97          | 18,27         | 141,52                 | 1,05                | 0,08         | 0,25          | 26,53         | 214,94                    | 177,08        | 37,58         | 0,89         | 70 |
| Пром.пр.                           | Хлеб пшеничный               | 50         | 1,925                | 0,688         | 27,1          | 122,29                 | 0,00                | 0,060        | 0,020         | 0,00          | 10,00                     | 32,50         | 7,00          | 0,050        | 9  |
| Пром.пр.                           | Хлеб ржаной                  | 40         | 2,26                 | 0,6           | 16,746        | 81,42                  | 0,00                | 0,1          | 0,1           | 0,00          | 13,20                     | 60,27         | 2,64          | 0,02         | 10 |
| <b>Итого за завтрак</b>            |                              | <b>600</b> | <b>27,72</b>         | <b>18,431</b> | <b>99,54</b>  | <b>678,356</b>         | <b>3,47</b>         | <b>0,35</b>  | <b>0,690</b>  | <b>709,1</b>  | <b>312,7</b>              | <b>449,2</b>  | <b>69,74</b>  | <b>3,659</b> |    |
| <b>Норма по СанПин 25%</b>         |                              |            | <b>22,50</b>         | <b>23,00</b>  | <b>95,75</b>  | <b>680,00</b>          | <b>17,50</b>        | <b>0,35</b>  | <b>0,40</b>   | <b>225,0</b>  | <b>300,0</b>              | <b>300,0</b>  | <b>75,0</b>   | <b>4,50</b>  |    |
| <b>отклонение от нормы (+/-) %</b> |                              |            | <b>5,80</b>          | <b>-4,97</b>  | <b>0,99</b>   | <b>-0,06</b>           | <b>-20,05</b>       | <b>0,14</b>  | <b>18,13</b>  | <b>53,79</b>  | <b>1,06</b>               | <b>12,44</b>  | <b>-1,76</b>  | <b>-4,67</b> |    |
| <b>ОБЕД</b>                        |                              |            |                      |               |               |                        |                     |              |               |               |                           |               |               |              |    |
| 54-2а/22                           | Огурец в нарезке             | 70         | 0,613                | 0,088         | 1,75          | 9,88                   | 7                   | 0,03         | 0,02          | 7,00          | 15,75                     | 29,75         | 9,63          | 0,47         | 1  |
| ТТК/108/17                         | Суп картофельный с клёцками  | 250        | 4,558                | 6,718         | 17,18         | 147,41                 | 2,7                 | 0,08         | 0,08          | 138,8         | 36,01                     | 65,13         | 18,32         | 0,76         | 23 |
| 289/17                             | Рагу с птицей                | 210        | 18,499               | 22,995        | 27,72         | 386,83                 | 10,51               | 0,08         | 0,11          | 16,59         | 43,58                     | 126,00        | 45,68         | 1,06         | 56 |
| 501/21                             | Сок фруктовый (яблочный)     | 200        | 1                    | 0,2           | 20,2          | 86,00                  | 4                   | 0,02         | 0,02          | 0,000         | 14                        | 14            | 8             | 0,28         | 75 |
| Пром.пр.                           | Хлеб пшеничный               | 70         | 2,695                | 0,963         | 34,54         | 171,21                 | 0                   | 0,090        | 0,03          | 0,00          | 14                        | 46,67         | 9,8           | 0,07         | 9  |
| Пром.пр.                           | Хлеб ржаной                  | 50         | 2,825                | 0,75          | 20,932        | 101,78                 | 0,00                | 0,12         | 0,12          | 0,00          | 16,50                     | 75,33         | 3,30          | 0,035        | 10 |
| 82/21                              | Фрукты свежие                | 110        | 0,44                 | 0,44          | 10,78         | 51,70                  | 11,00               | 0,03         | 0,02          | 0,00          | 17,60                     | 12,10         | 9,90          | 2,42         | 77 |
| <b>Итого за обед</b>               |                              | <b>960</b> | <b>30,63</b>         | <b>32,154</b> | <b>133,10</b> | <b>954,814</b>         | <b>35,21</b>        | <b>0,45</b>  | <b>0,40</b>   | <b>162,35</b> | <b>167,44</b>             | <b>368,98</b> | <b>104,63</b> | <b>5,10</b>  |    |
| <b>Норма по СанПин 35%</b>         |                              |            | <b>31,50</b>         | <b>32,20</b>  | <b>134,05</b> | <b>952,00</b>          | <b>24,50</b>        | <b>0,49</b>  | <b>0,56</b>   | <b>315,0</b>  | <b>420</b>                | <b>420</b>    | <b>105</b>    | <b>6,30</b>  |    |
| <b>отклонение от нормы (+/-) %</b> |                              |            | <b>-0,97</b>         | <b>-0,05</b>  | <b>-0,25</b>  | <b>0,10</b>            | <b>15,30</b>        | <b>-3,21</b> | <b>-10,31</b> | <b>-16,96</b> | <b>-21,88</b>             | <b>-4,25</b>  | <b>-0,12</b>  | <b>-6,69</b> |    |

|                                    |              |              |               |                |              |              |             |              |               |              |              |               |  |
|------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--|
| <b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>    | <b>58,35</b> | <b>50,59</b> | <b>232,64</b> | <b>1633,17</b> | <b>38,68</b> | <b>0,80</b>  | <b>1,09</b> | <b>871,4</b> | <b>470,1</b>  | <b>818,2</b> | <b>174,4</b> | <b>8,75</b>   |  |
| <b>Норма по СанПин 60%</b>         | <b>54,00</b> | <b>55,20</b> | <b>229,80</b> | <b>1632,00</b> | <b>42,00</b> | <b>0,84</b>  | <b>0,96</b> | <b>540,0</b> | <b>720,0</b>  | <b>720,0</b> | <b>180,0</b> | <b>10,8</b>   |  |
| <b>отклонение от нормы (+/-) %</b> | <b>4,84</b>  | <b>-5,02</b> | <b>0,74</b>   | <b>0,04</b>    | <b>-4,75</b> | <b>-3,07</b> | <b>7,81</b> | <b>36,83</b> | <b>-20,83</b> | <b>8,19</b>  | <b>-1,88</b> | <b>-11,37</b> |  |

| № сб. Р-Р г.изд.                   | ДЕНЬ 12 - й                   | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |               |              |                        | Витамины (мг./сут.) |              |              |               | Минеральные вещества (мг) |              |              |              |    |
|------------------------------------|-------------------------------|------------|----------------------|---------------|--------------|------------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|----|
|                                    |                               |            | белки Б              | жиры Ж        | угле-воды У  | Энерг-ая ценность ккал | С                   | В1           | В2           | А             | кальций Са                | фосфор Р     | магний Mg    | железо Fe    |    |
|                                    |                               |            |                      |               |              |                        |                     |              |              |               |                           |              |              |              |    |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     |                               |            |                      |               |              |                        |                     |              |              |               |                           |              |              |              |    |
| 121/17                             | Суп молочный с крупой (пшено) | 250        | 11,3                 | 10,90         | 29,2         | 264,12                 | 0,40                | 0,04         | 0,04         | 303,3         | 272,00                    | 46,81        | 28,75        | 1,85         | 26 |
| 209/17                             | Яйца варёные                  | 40         | 5,1                  | 4,6           | 0,3          | 62,84                  | 0,00                | 0,03         | 0,18         | 100,00        | 22,00                     | 76,80        | 4,80         | 0,10         | 64 |
| 378/17                             | Чай с сахаром                 | 200        | 0,4                  | 0             | 10,3         | 42,21                  | 0,08                | 0            | 0,02         | 0,6           | 8,957                     | 14,4         | 7,6          | 1,451        | 66 |
| Пром.пр.                           | Кондитерка (печенье)          | 30         | 1,21                 | 6,34          | 6,74         | 84,89                  | 0,00                | 0,03         | 0,01         | 3,00          | 8,70                      | 0,60         | 0,60         | 0,06         | 11 |
| Пром.пр.                           | Хлеб пшеничный                | 60         | 2,3                  | 0,82          | 32,5         | 146,75                 | 0                   | 0,0720       | 0,024        | 0,00          | 12                        | 40           | 8,4          | 0,06         | 9  |
| Пром.пр.                           | Хлеб ржаной                   | 40         | 2,3                  | 0,6           | 16,7         | 81,42                  | 0,00                | 0,1          | 0,1          | 0,00          | 13,20                     | 60,27        | 2,64         | 0,02         | 10 |
| <b>Итого за завтрак</b>            |                               | <b>620</b> | <b>22,67</b>         | <b>23,258</b> | <b>95,75</b> | <b>682,238</b>         | <b>0,48</b>         | <b>0,25</b>  | <b>0,35</b>  | <b>406,93</b> | <b>336,9</b>              | <b>238,3</b> | <b>52,8</b>  | <b>3,54</b>  |    |
| <b>Норма по СанПин 25%</b>         |                               |            | <b>22,50</b>         | <b>23,00</b>  | <b>95,75</b> | <b>680,00</b>          | <b>17,50</b>        | <b>0,35</b>  | <b>0,40</b>  | <b>225,0</b>  | <b>300,0</b>              | <b>300,0</b> | <b>75,0</b>  | <b>4,50</b>  |    |
| <b>отклонение от нормы (+/-) %</b> |                               |            | <b>0,08</b>          | <b>0,28</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,08</b>            | <b>-24,31</b>       | <b>-7,00</b> | <b>-2,88</b> | <b>20,21</b>  | <b>3,07</b>               | <b>-5,14</b> | <b>-7,40</b> | <b>-5,33</b> |    |
| <b>ОБЕД</b>                        |                               |            |                      |               |              |                        |                     |              |              |               |                           |              |              |              |    |
| 54-3а/22                           | Помидор в нарезке             | 70         | 0,817                | 0,117         | 2,684        | 14,93                  | 17,5                | 0,05         | 0,02         | 93,1          | 9,8                       | 18,2         | 14           | 0,58         | 2  |
| ТТК/84/17                          | Борщ с фасолью и картофелем   | 250        | 3,557                | 5,115         | 9,412        | 91,91                  | 7,67                | 0,10         | 0,11         | 0,00          | 54,18                     | 99,50        | 34,45        | 1,52         | 14 |
| 312/17                             | Пюре картофельное             | 180        | 3,68                 | 5,76          | 24,5         | 164,67                 | 21,80               | 0,05         | 0,13         | 0,00          | 44,40                     | 104          | 33,3         | 1,20         | 40 |
| ТТК/239/17                         | Тефтели рыбные                | 120        | 15,91                | 16,26         | 4,21         | 224,28                 | 2,90                | 0,23         | 0,24         | 36,24         | 130,72                    | 128,40       | 36,91        | 2,68         | 61 |
| ТТК/355/17                         | Кисель из сухофруктов         | 200        | 0,61                 | 0,01          | 32,88        | 134,02                 | 0,08                | 0,01         | 0            | 0,05          | 27,875                    | 29,85        | 17,4         | 0,9          | 73 |
| Пром.пр.                           | Хлеб пшеничный                | 70         | 2,695                | 0,963         | 34,54        | 171,21                 | 0                   | 0,090        | 0,03         | 0,00          | 14                        | 46,67        | 9,8          | 0,07         | 9  |
| Пром.пр.                           | Хлеб ржаной                   | 50         | 2,825                | 0,75          | 20,932       | 101,78                 | 0,00                | 0,12         | 0,12         | 0,00          | 16,50                     | 75,33        | 3,30         | 0,035        | 10 |
| 82/21                              | Фрукты свежие                 | 110        | 0,44                 | 0,44          | 10,78        | 51,70                  | 11,00               | 0,03         | 0,02         | 0,00          | 17,60                     | 12,10        | 9,90         | 2,42         | 77 |



|                             |      |       |        |        |         |       |       |       |        |       |       |       |       |  |
|-----------------------------|------|-------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--|
| итога за обед               | 1050 | 30,63 | 29,412 | 139,94 | 984,600 | 60,95 | 0,67  | 0,668 | 129,39 | 318,1 | 814,1 | 169,1 | 9,41  |  |
| Норма по СанПин 35%         |      | 31,50 | 32,20  | 134,05 | 952,00  | 24,50 | 0,49  | 0,56  | 315,0  | 420   | 420   | 105   | 6,30  |  |
| отклонение от нормы (+/-) % |      | -1,08 | -3,03  | 1,54   | 0,09    | 52,07 | 13,07 | 6,75  | -20,62 | -8,74 | 7,84  | 18,02 | 17,25 |  |

|                                 |              |              |               |                |              |             |             |               |              |              |              |              |  |
|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|
| <b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b> | <b>83,11</b> | <b>82,67</b> | <b>236,69</b> | <b>1836,74</b> | <b>61,43</b> | <b>0,93</b> | <b>1,02</b> | <b>836,32</b> | <b>661,9</b> | <b>762,3</b> | <b>211,9</b> | <b>12,96</b> |  |
| Норма по СанПин 60%             | 54,00        | 55,20        | 229,80        | 1632,00        | 42,00        | 0,84        | 0,96        | 540,0         | 720,0        | 720,0        | 180,0        | 10,8         |  |
| отклонение от нормы (+/-) %     | -0,99        | -2,75        | 1,54          | 0,17           | 27,76        | 6,07        | 3,88        | -0,41         | -5,67        | 2,69         | 10,62        | 11,92        |  |

Россия Краснодарский край

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

для ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ в ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Возрастная категория: 12 лет и старше 3-я неделя Сезон: ЛЕТО 2023 - \_\_\_ г.г.

| № сб.<br>Р-Р<br>г.изд.      | ДЕНЬ 13 - й<br>Наименование блюда           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |                    |                              | Витамины ( мг./сут. ) |             |              |              | Минеральные<br>вещества (мг) |              |              |              |    |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|--------------------|------------------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|------------------------------|--------------|--------------|--------------|----|
|                             |   |              | белки<br>Б           | жиры<br>Ж     | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                     | В1          | В2           | А            | кальций<br>Са                | фосфор<br>Р  | магний<br>Mg | железо<br>Fe |    |
|                             |   |              |                      |               |                    |                              |                       |             |              |              |                              |              |              |              |    |
| <b>ЗАВТРАК</b>              |   |              |                      |               |                    |                              |                       |             |              |              |                              |              |              |              |    |
| 223 / 17                    | Запеканка из творога с<br>молоком сгущённым | 195 / 10     | 16,0                 | 18,09         | 49,1               | 423,13                       | 0,93                  | 0,08        | 0,34         | 61,640       | 227,24                       | 32,480       | 15,044       | 1,92         | 62 |
| 14 / 17                     | масло порциями                              | 10           | 0,1                  | 7,25          | 0,1                | 66,09                        | 0                     | 0,0001      | 0,0001       | 4,00         | 0,24                         | 0,3          | 0            | 0,002        | 8  |
| 376 / 17                    | чай с сахаром                               | 200          | 0,4                  | 0             | 10,3               | 42,21                        | 0,08                  | 0           | 0,02         | 0,6          | 8,957                        | 14,4         | 7,6          | 1,451        | 66 |
| Пром.пр.                    | Хлеб пшеничный                              | 40           | 1,5                  | 0,55          | 21,7               | 97,83                        | 0                     | 0,0480      | 0,016        | 0,00         | 8                            | 23,75        | 5,1          | 0,040        | 9  |
| 82 / 21                     | Фрукты свежие (яблоки)                      | 110          | 0,4                  | 0,44          | 10,8               | 51,70                        | 11,00                 | 0,03        | 0,02         | 0,00         | 17,60                        | 12,10        | 9,90         | 2,42         | 77 |
| <b>итога за завтрак</b>     |   | <b>565</b>   | <b>18,42</b>         | <b>26,330</b> | <b>91,97</b>       | <b>680,964</b>               | <b>12,01</b>          | <b>0,16</b> | <b>0,40</b>  | <b>66,24</b> | <b>262,0</b>                 | <b>83,0</b>  | <b>37,6</b>  | <b>5,83</b>  |    |
| Норма по СанПин 25%         |   |              | 22,50                | 23,00         | 95,75              | 680,00                       | 17,50                 | 0,35        | 0,40         | 225,0        | 300,0                        | 300,0        | 75,0         | 4,50         |    |
| отклонение от нормы (+/-) % |   |              | -4,53                | 3,62          | -0,99              | 0,04                         | -7,84                 | -13,71      | -0,24        | -17,64       | -3,16                        | -18,08       | -12,45       | 7,41         |    |
| <b>ОБЕД</b>                 |   |              |                      |               |                    |                              |                       |             |              |              |                              |              |              |              |    |
| 54-2а/22                    | Огурец в нарезке                            | 70           | 0,613                | 0,088         | 1,75               | 9,88                         | 7                     | 0,03        | 0,02         | 7,00         | 15,75                        | 29,75        | 9,63         | 0,47         | 1  |
| ТТК/99/17                   | Суп из овощей                               | 250          | 2                    | 5,525         | 17,075             | 126,03                       | 7,40                  | 0,08        | 0,08         | 0,00         | 22,75                        | 45,25        | 18,25        | 0,71         | 19 |
| 259 / 17                    | Жаркое по- домашнему                        | 200          | 21,68                | 25,56         | 29,27              | 433,87                       | 2,18                  | 0,20        | 0,13         | 0,00         | 444,00                       | 104,00       | 18,30        | 1,20         | 48 |
| 501 / 21                    | Сок фруктовый (абрикосовый)                 | 200          | 1                    | 0             | 25,4               | 105,60                       | 2,25                  | 0,044       | 0,08         | 0,000        | 40                           | 36           | 20           | 0,4          | 75 |
| Пром.пр.                    | Хлеб пшеничный                              | 70           | 2,695                | 0,963         | 34,54              | 171,21                       | 0                     | 0,090       | 0,03         | 0,00         | 14                           | 46,67        | 9,8          | 0,07         | 9  |
| Пром.пр.                    | Хлеб ржаной                                 | 50           | 2,825                | 0,75          | 20,932             | 101,78                       | 0,00                  | 0,12        | 0,12         | 0,00         | 16,50                        | 75,33        | 3,30         | 0,035        | 10 |
| <b>итога за обед</b>        |   | <b>840</b>   | <b>30,81</b>         | <b>32,890</b> | <b>128,97</b>      | <b>948,362</b>               | <b>18,83</b>          | <b>0,55</b> | <b>0,453</b> | <b>7,00</b>  | <b>553,0</b>                 | <b>337,0</b> | <b>79,3</b>  | <b>2,89</b>  |    |
| Норма по СанПин 35%         |   |              | 31,50                | 32,20         | 134,05             | 952,00                       | 24,50                 | 0,49        | 0,56         | 315,0        | 420                          | 420          | 105          | 6,30         |    |
| отклонение от нормы (+/-) % |   |              | -0,76                | 0,75          | -1,33              | -0,13                        | -8,10                 | 4,43        | -6,69        | -34,22       | 11,08                        | -6,92        | -8,57        | -18,97       |    |

|                                 |              |              |               |                |              |             |             |              |              |              |              |             |  |
|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--|
| <b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b> | <b>49,23</b> | <b>59,22</b> | <b>220,93</b> | <b>1629,33</b> | <b>30,84</b> | <b>0,71</b> | <b>0,85</b> | <b>73,24</b> | <b>815,0</b> | <b>420,0</b> | <b>116,9</b> | <b>8,72</b> |  |
| Норма по СанПин 60%             | 54,00        | 55,20        | 229,80        | 1632,00        | 42,00        | 0,84        | 0,96        | 540,0        | 720,0        | 720,0        | 180,0        | 10,8        |  |
| отклонение от нормы (+/-) %     | -5,30        | 4,37         | -2,32         | -0,10          | -15,94       | -9,28       | -6,93       | -51,86       | 7,92         | -25,00       | -21,03       | -11,57      |  |

| № сб.<br>Р-Р<br>г.изд.      | ДЕНЬ 14 - й<br>Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |                    |                              | Витамины ( мг./сут. ) |             |              |              | Минеральные<br>вещества (мг) |              |              |              |    |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|--------------------|------------------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|------------------------------|--------------|--------------|--------------|----|
|                             |   |              | белки<br>Б           | жиры<br>Ж     | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                     | В1          | В2           | А            | кальций<br>Са                | фосфор<br>Р  | магний<br>Mg | железо<br>Fe |    |
|                             |   |              |                      |               |                    |                              |                       |             |              |              |                              |              |              |              |    |
| <b>ЗАВТРАК</b>              |   |              |                      |               |                    |                              |                       |             |              |              |                              |              |              |              |    |
| 121/17                      | Суп молочный с крупой (гречка)                          | 250          | 9,51                 | 6,95          | 23,06              | 192,10                       | 4,30                  | 0,08        | 0,15         | 267,10       | 260,02                       | 105,83       | 18,98        | 2,97         | 27 |
| Пром.пр.                    | Кондитерка (печенье)                                    | 15           | 0,61                 | 3,17          | 6,37               | 53,44                        | 0,00                  | 0,015       | 0,008        | 1,50         | 4,35                         | 0,00         | 0,30         | 0,03         | 11 |
| 460/21                      | Чай с молоком   | 200          | 2,91                 | 2,2           | 14,66              | 90,41                        | 0,60                  | 0,02        | 0,14         | 13,8         | 114,96                       | 92,4         | 19,78        | 1,53         | 68 |
| 401/17                      | Оладьи  | 100          | 7,91                 | 10,2          | 30,12              | 243,92                       | 0                     | 0,15        | 0,03         | 0,00         | 117,43                       | 35,71        | 8,12         | 0,10         | 65 |
| Пром.пр.                    | Хлеб пшеничный  | 40           | 1,54                 | 0,55          | 21,68              | 97,83                        | 0                     | 0,0480      | 0,016        | 0,00         | 8                            | 23,75        | 5,1          | 0,040        | 9  |
| <b>итога за завтрак</b>     |   | <b>605</b>   | <b>22,48</b>         | <b>23,071</b> | <b>95,89</b>       | <b>677,698</b>               | <b>4,90</b>           | <b>0,31</b> | <b>0,343</b> | <b>282,4</b> | <b>504,8</b>                 | <b>257,7</b> | <b>52,3</b>  | <b>4,671</b> |    |
| Норма по СанПин 25%         |   |              | 22,50                | 23,00         | 95,75              | 680,00                       | 17,50                 | 0,35        | 0,40         | 225,0        | 300,0                        | 300,0        | 75,0         | 4,50         |    |
| отклонение от нормы (+/-) % |   |              | -0,03                | 0,08          | 0,04               | -0,08                        | -17,99                | -2,62       | -3,56        | 6,38         | 17,06                        | -3,53        | -7,57        | 0,95         |    |
| <b>ОБЕД</b>                 |   |              |                      |               |                    |                              |                       |             |              |              |                              |              |              |              |    |
| 149 / 21                    | Овощи консервированный<br>(порциями (капуста квашеная)) | 60           | 1,0                  | 3,003         | 5,1                | 51,42                        | 11,89                 | 0,01        | 0,02         | 0            | 31,35                        | 20,37        | 9,61         | 0,4          | 6  |
| ТТК/106/17                  | Суп картоф. с рыбными фрикадель                         | 250          | 2,195                | 2,78          | 13,39              | 94,66                        | 2,99                  | 0,12        | 0,13         | 0,00         | 24,18                        | 71,10        | 29,35        | 1,98         | 22 |
| 285/17                      | Плов с говядиной  | 200          | 21,37                | 24,73         | 21,44              | 351,06                       | 1,99                  | 0,19        | 0,13         | 153,14       | 280,3                        | 220,0        | 36,59        | 3,98         | 49 |
| 355/17                      | Кисель из сухофруктов                                   | 200          | 0,60                 | 0,00          | 32,75              | 133,38                       | 0,2                   | 0,01        | 0,00         | 0,00         | 27,64                        | 29,71        | 17,28        | 0,83         | 74 |
| Пром.пр.                    | Хлеб пшеничный  | 70           | 2,695                | 0,963         | 34,54              | 171,21                       | 0                     | 0,090       | 0,03         | 0,00         | 14                           | 46,67        | 9,8          | 0,07         | 9  |
| Пром.пр.                    | Хлеб ржаной   | 50           | 2,825                | 0,75          | 20,932             | 101,78                       | 0,00                  | 0,12        | 0,12         | 0,00         | 16,50                        | 75,33        | 3,30         | 0,035        | 10 |

|                             |               |            |              |               |               |                |              |             |             |               |               |               |               |             |    |
|-----------------------------|---------------|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----|
| 82/21                       | Фрукты свежие | 110        | 0,44         | 0,44          | 10,78         | 51,70          | 11,00        | 0,03        | 0,02        | 0,00          | 17,60         | 12,10         | 9,90          | 2,42        | 77 |
| <b>Итого за обед</b>        |               | <b>940</b> | <b>31,18</b> | <b>32,668</b> | <b>138,91</b> | <b>955,209</b> | <b>28,07</b> | <b>0,67</b> | <b>0,44</b> | <b>153,14</b> | <b>411,66</b> | <b>476,31</b> | <b>116,83</b> | <b>9,72</b> |    |
| Норма по СанПин 35%         |               | 31,50      | 32,20        | 134,05        | 952,00        | 24,50          | 0,49         | 0,56        | 315,0       | 420           | 420           | 105           | 6,30          |             |    |
| отклонение от нормы (+/-) % |               | -0,39      | 0,51         | 1,27          | 0,12          | 5,10           | 5,36         | -7,36       | -17,98      | -0,70         | 4,61          | 3,61          | 18,97         |             |    |

|                                 |  |              |              |               |                |              |             |             |              |              |              |              |              |  |  |
|---------------------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|--|
| <b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b> |  | <b>53,63</b> | <b>55,74</b> | <b>234,80</b> | <b>1632,91</b> | <b>32,97</b> | <b>0,88</b> | <b>0,79</b> | <b>435,5</b> | <b>916,3</b> | <b>733,0</b> | <b>168,1</b> | <b>14,39</b> |  |  |
| Норма по СанПин 60%             |  | 54,00        | 55,20        | 229,80        | 1632,00        | 42,00        | 0,84        | 0,96        | 540,0        | 720,0        | 720,0        | 180,0        | 10,8         |  |  |
| отклонение от нормы (+/-) %     |  | -0,42        | 0,58         | 1,31          | 0,03           | -12,89       | 2,74        | -10,93      | -11,61       | 16,36        | 1,08         | -3,96        | 19,92        |  |  |

Россия Краснодарский край  
**ПРИЛОЖЕНИЕ К ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**  
**ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ**  
**ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ**  
 Возрастная категория: 12 лет и старше **3-я неделя** Сезон: ЛЕТО 2023 - \_\_ г.

| № сб.<br>р-р<br>г.изд.      | ДЕНЬ 15 - и                    |            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |                    |                              | Витамины (мг./сут.) |              |               |              | Минеральные<br>вещества (мг) |              |              |              |    |
|-----------------------------|--------------------------------|------------|--------------|----------------------|---------------|--------------------|------------------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------|------------------------------|--------------|--------------|--------------|----|
|                             | Наименование блюда             |            |              | Белки<br>Б           | жиры<br>Ж     | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                   | В1           | В2            | А            | кальций<br>Са                | фосфор<br>Р  | магний<br>Mg | железо<br>Fe |    |
|                             |                                |            |              |                      |               |                    |                              |                     |              |               |              |                              |              |              |              |    |
| <b>ЗАВТРАК</b>              |                                |            |              |                      |               |                    |                              |                     |              |               |              |                              |              |              |              |    |
| 182/17                      | Каша жидкая молочная (овсяная) |            | 205          | 12,2                 | 6,464         | 31,9               | 226,01                       | 1,31                | 0,05         | 0,05          | 536,7        | 18,04                        | 38,40        | 36,02        | 1,56         | 31 |
| 379/17                      | Кофейный напиток               |            | 200          | 5,86                 | 5,17          | 18,18              | 142,69                       | 1,04                | 0,08         | 0,24          | 26,51        | 218,9                        | 189,60       | 45,60        | 1,40         | 69 |
| 14/17                       | Масло порциями                 |            | 15           | 0,1                  | 10,875        | 0,2                | 89,14                        | 0                   | 0,00015      | 0,00015       | 6,00         | 0,36                         | 0,45         | 0,00         | 0,003        | 8  |
| Пром.пр.                    | Хлеб пшеничный                 |            | 70           | 2,7                  | 0,983         | 34,5               | 171,21                       | 0                   | 0,090        | 0,03          | 0,00         | 14                           | 46,67        | 9,8          | 0,07         | 9  |
| 82/21                       | Фрукты свежие (яблоки)         |            | 110          | 0,4                  | 0,44          | 10,8               | 51,70                        | 11,00               | 0,03         | 0,02          | 0,00         | 17,60                        | 12,10        | 9,90         | 2,42         | 77 |
| <b>Итого за завтрак</b>     |                                | <b>600</b> | <b>21,31</b> | <b>23,910</b>        | <b>95,60</b>  | <b>680,744</b>     | <b>13,35</b>                 | <b>0,23</b>         | <b>0,34</b>  | <b>669,20</b> | <b>268,9</b> | <b>287,2</b>                 | <b>101,3</b> | <b>5,46</b>  |              |    |
| Норма по СанПин 25%         |                                | 22,50      | 23,00        | 95,75                | 680,00        | 17,50              | 0,35                         | 0,40                | 225,0        | 300,0         | 300,0        | 75,0                         | 4,50         |              |              |    |
| отклонение от нормы (+/-) % |                                | -1,32      | 0,99         | -0,04                | 0,03          | -5,93              | -8,42                        | -3,61               | 38,24        | -2,59         | -1,06        | 8,77                         | 5,28         |              |              |    |
| <b>ОБЕД</b>                 |                                |            |              |                      |               |                    |                              |                     |              |               |              |                              |              |              |              |    |
| 54-2а/22                    | Огурец в нарезке               |            | 70           | 0,613                | 0,088         | 1,75               | 9,88                         | 7                   | 0,03         | 0,02          | 7,00         | 15,75                        | 29,75        | 9,63         | 0,47         | 1  |
| ТТК82/17                    | Борщ с капустой и картофелем   |            | 250          | 1,8                  | 4,925         | 16,413             | 129,18                       | 7,00                | 0,06         | 0,06          | 121,56       | 33,55                        | 59,34        | 25,58        | 1,82         | 13 |
| 289/17                      | Биточки особые                 |            | 100          | 21,277               | 19,055        | 12,319             | 279,82                       | 0,25                | 0,16         | 0,11          | 0,00         | 180,85                       | 138,06       | 14,778       | 2,83         | 47 |
| 178/21                      | Рагу из овощей с кабачками     |            | 180          | 3,42                 | 7,74          | 16,83              | 153,00                       | 2,40                | 0,19         | 0,20          | 30,20        | 139,10                       | 107,00       | 37,80        | 0,14         | 38 |
| 501/21                      | Сок яблочный                   |            | 200          | 1                    | 0,2           | 20,2               | 86,00                        | 4                   | 0,02         | 0,02          | 0,000        | 14                           | 14           | 8            | 0,28         | 75 |
| Пром.пр.                    | Хлеб пшеничный                 |            | 60           | 2,31                 | 0,82          | 32,52              | 146,75                       | 0                   | 0,0720       | 0,024         | 0,00         | 12                           | 40           | 8,4          | 0,06         | 9  |
| Пром.пр.                    | Хлеб ржаной                    |            | 70           | 3,96                 | 1,05          | 29,31              | 142,49                       | 0,00                | 0,13         | 0,13          | 0,00         | 19,10                        | 105,47       | 4,06         | 0,059        | 10 |
| <b>Итого за обед</b>        |                                | <b>930</b> | <b>34,38</b> | <b>33,878</b>        | <b>129,34</b> | <b>947,115</b>     | <b>20,65</b>                 | <b>0,65</b>         | <b>0,554</b> | <b>168,76</b> | <b>414,4</b> | <b>493,6</b>                 | <b>108,3</b> | <b>5,66</b>  |              |    |
| Норма по СанПин 35%         |                                | 31,50      | 32,20        | 134,05               | 952,00        | 24,50              | 0,49                         | 0,56                | 315,0        | 420           | 420          | 105                          | 6,30         |              |              |    |
| отклонение от нормы (+/-) % |                                | 3,19       | 1,82         | -1,23                | -0,18         | -5,50              | 11,64                        | -0,35               | -17,36       | -0,47         | 6,14         | 1,08                         | -3,54        |              |              |    |

|                                 |  |              |              |               |                |              |             |             |               |              |              |              |              |  |  |
|---------------------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|--|
| <b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b> |  | <b>55,68</b> | <b>57,79</b> | <b>224,94</b> | <b>1627,66</b> | <b>34,00</b> | <b>0,89</b> | <b>0,90</b> | <b>727,96</b> | <b>683,2</b> | <b>780,8</b> | <b>209,6</b> | <b>11,11</b> |  |  |
| Норма по СанПин 60%             |  | 54,00        | 55,20        | 229,80        | 1632,00        | 42,00        | 0,84        | 0,96        | 540,0         | 720,0        | 720,0        | 180,0        | 10,8         |  |  |
| отклонение от нормы (+/-) %     |  | 1,87         | 2,81         | -1,27         | -0,15          | -11,43       | 3,23        | -3,96       | 20,88         | -3,07        | 5,07         | 9,86         | 1,74         |  |  |

| Возрастная категория: 12 лет и старше<br>меню завтраки 15-тидневка<br>3 - я неделя |                 |  | Пищевые вещества г. |              |               | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | Витамины (мг./сут.) |              |             |             | Минерал. в-ва (мг) |              |              |              |             |
|--|-----------------|--|---------------------|--------------|---------------|------------------------------|---------------------|--------------|-------------|-------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|  |                 |  | Белки<br>Б          | жиры<br>Ж    | углеводы<br>У |                              | С                   | В1           | В2          | А           | кальций<br>Са      | фосфор<br>Р  | магний<br>Mg | железо<br>Fe |             |
| Итого за день по СанПин<br>СанПин 2.3/2.4. 3590 - 20                               |                 |  | 100%                | 90           | 92,0          | 383                          | 2720                | 70           | 1,4         | 1,6         | 900                | 1200         | 1200         | 300          | 18          |
| 12-18 л  | <b>ЗАВТРАКИ</b> |  | <b>25%</b>          | <b>22,50</b> | <b>23,00</b>  | <b>95,75</b>                 | <b>680,00</b>       | <b>17,50</b> | <b>0,35</b> | <b>0,40</b> | <b>225,0</b>       | <b>300,0</b> | <b>300,0</b> | <b>75,0</b>  | <b>4,50</b> |
| Среднее за 5 дней (фактически)   |                 |  |                     | 22,50        | 23,00         | 95,75                        | 680,00              | 6,84         | 0,26        | 0,43        | 406,77             | 337,04       | 263,09       | 62,75        | 4,63        |
| отклонение от нормы (+/-) %  |                 |  |                     | 0,00         | 0,00          | 0,00                         | 0,00                | -15,22       | -6,32       | 1,57        | 20,20              | 3,09         | -3,08        | -4,08        | 0,73        |

| 12-18 л                        | <b>ОБЕДЫ</b> |  | <b>35%</b> | <b>31,50</b> | <b>32,20</b> | <b>134,05</b> | <b>952,00</b> | <b>24,50</b> | <b>0,49</b> | <b>0,56</b> | <b>315,0</b> | <b>420</b> | <b>420</b> | <b>105</b> | <b>6,30</b> |
|--------------------------------|--------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|
| Среднее за 5 дней (фактически) |              |  |            | 31,50        | 32,20        | 134,05        | 952,00        | 32,74        | 0,58        | 0,50        | 122,13       | 370,29     | 437,79     | 113,4      | 6,55        |
| отклонение от нормы (+/-) %    |              |  |            | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 11,77        | 6,26        | -3,59       | -21,43       | -4,14      | 1,48       | 2,80       | 1,40        |

| 12-18 л                        | <b>ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ</b> |  | <b>60%</b> | <b>54,00</b> | <b>55,20</b> | <b>229,80</b> | <b>1632,00</b> | <b>42,00</b> | <b>0,84</b> | <b>0,96</b> | <b>540,0</b> | <b>720,0</b> | <b>720,0</b> | <b>180,0</b> | <b>10,8</b> |
|--------------------------------|-------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Среднее за 5 дней (фактически) |                         |  |            | 54,00        | 55,20        | 229,80        | 1632,00        | 39,58        | 0,84        | 0,93        | 528,90       | 707,32       | 700,88       | 176,2        | 11,18       |
| отклонение от нормы (+/-) %    |                         |  |            | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | -3,45        | -0,06       | -2,03       | -1,23        | -1,06        | -1,59        | -1,28        | 2,13        |

| <b>1 - 2 - 3 - я неделя</b>     |                         |  |            |              |              |               |                |              |             |             |              |              |              |              |             |
|---------------------------------|-------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 12-18 л                         | <b>ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ</b> |  | <b>60%</b> | <b>54,00</b> | <b>55,20</b> | <b>229,80</b> | <b>1632,00</b> | <b>42,00</b> | <b>0,84</b> | <b>0,96</b> | <b>540,0</b> | <b>720,0</b> | <b>720,0</b> | <b>180,0</b> | <b>10,8</b> |
| Среднее за 15 дней (фактически) |                         |  |            | 54,00        | 55,20        | 229,80        | 1632,00        | 42,00        | 0,84        | 0,96        | 540,00       | 720,00       | 720,00       | 180,0        | 10,80       |
| отклонение от нормы (+/-) %     |                         |  |            | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00        |

Литература:

1 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А.

ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ