

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ «СОШ № 4»

_____ Е.П. Осотова

Десятидневное меню

Оздоровительный лагерь, профильный
«Спортивный», профильный «Патриотический»,
профильный «Экологический», МАУ ДО «Спортивная
школа «Флагман», МАУ ДО «СШ «Триумф», МАУ ДО
«ДДиЮ».

Дневное пребывание.

Рацион питания: завтрак, обед.

ИЮНЬ 2025 год.

1 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
ЗАВТРАК																					
2023 ЛОЛ	1.1 ЛОЛ	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	16,51	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	350.1 ЛОЛ	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	25,26	0,8	0,1	2,5	14,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	42,0	14,0	1,0	141,0	3,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	508.1 ЛОЛ	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	120	65,76	1,7	11,7	7,8	145,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	25,8	24,2	4,0	0,1	45,6	2,3	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	304.1.1 ЛОЛ	РИС ОТВАРНОЙ	120	11,06	3,7	4,5	38,8	210,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	28,1	75,8	27,9	0,6	56,0	0,8	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	430.1 ЛОЛ	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,96	0,4	0,0	24,0	97,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	17,3	14,8	9,7	1,5	50,9	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				122,55	6,7	24,6	73,2	542,9	10,2	0,1	0,1	0,1	0,2	95,5	158,8	55,6	3,2	295,0	6,1	0,0	0,0
ОБЕД																					
2023 ЛОЛ	45.1 ЛОЛ	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	27,28	1,1	0,2	3,8	24,0	25,0	0,1	0,0	0,2	0,0	14,0	26,0	20,0	1,0	290,0	2,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	88.1 ЛОЛ	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	22,80	3,0	10,0	17,8	175,2	19,0	0,1	0,1	0,2	0,0	57,6	66,2	33,2	1,6	578,3	6,6	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	278.1 ЛОЛ	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	53,58	13,4	40,5	1,0	421,9	0,5	0,3	0,1	0,0	0,0	11,7	132,1	20,1	1,4	293,5	6,7	0,0	0,1
2023 ЛОЛ	202,1.1 ЛОЛ	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	11,80	8,9	5,0	56,8	308,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	36,6	67,1	15,8	1,6	104,2	1,3	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	349.1 ЛОЛ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,80	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
2008\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОСТРОВНОЙ	30	3,07	2,3	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	479.1.1	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	1,58	1,3	0,2	8,0	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				124,91	30,0	56,1	121,4	1115,6	44,5	0,6	0,3	0,4	0,1	128,4	291,3	90,8	5,5	1267,1	16,5	0,0	0,1
Всего за день:				247,46	36,7	80,7	194,6	1658,5	54,7	0,7	0,4	0,6	0,3	223,9	450,1	146,4	8,8	1562,0	22,6	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	2,2	5,3														

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
ЗАВТРАК																					
2023 ЛОЛ	2.1	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	60	20,91	0,1	8,3	13,3	127,9	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	4,0	3,7	1,4	0,2	27,3	0,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	184.1 ЛОЛ	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	22,20	7,0	9,0	58,0	340,1	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	113,4	103,4	18,5	0,5	196,7	8,6	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	382.0 ЛОЛ	КАКАО С МОЛОКОМ	200	19,83	4,6	4,6	29,6	179,8	0,7	0,0	0,1	0,0	0,0	140,5	117,2	30,5	0,9	251,1	11,7	0,0	0,0
2022\08		БАНАН	200	59,00	3,0	1,0	42,0	192,0	20,0	0,1	0,1	0,1	0,0	16,0	56,0	84,0	1,2	696,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				121,94	14,7	22,9	142,9	839,8	21,3	0,2	0,4	0,2	0,3	273,9	280,3	134,4	2,8	1171,1	20,3	0,0	0,0
ОБЕД																					
2023 ЛОЛ	51.1 ЛОЛ	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	27,55	2,2	10,3	13,6	155,8	7,5	0,1	0,1	0,4	0,0	34,5	62,7	27,4	1,3	443,0	6,3	0,0	0,0
2008\08	100	СУП ЛАПША	250	30,67	6,6	14,9	13,8	215,8	7,0	0,1	0,1	0,3	0,0	31,2	93,9	27,8	1,3	528,3	6,4	0,0	0,1
2023 ЛОЛ	260.1 ЛОЛ	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	120	61,40	16,7	43,6	11,5	506,8	4,1	0,4	0,1	0,1	0,0	26,9	166,5	32,8	2,1	507,9	9,2	0,0	0,1
2023 ЛОЛ	323.1 ЛОЛ	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	12,28	10,6	7,6	47,7	300,8	0,0	0,3	0,2	0,0	0,1	23,8	232,2	156,4	5,5	328,6	2,8	0,0	0,0
2021	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	13,05	0,2	0,2	32,8	134,2	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,3	3,9	4,4	0,8	111,5	0,8	0,0	0,0
2008\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОСТРОВНОЙ	30	3,07	2,3	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	479.1.1	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	1,58	1,3	0,2	8,0	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				149,60	39,9	77,0	142,0	1422,1	20,1	0,9	0,4	0,7	0,1	129,6	559,2	248,8	11,0	1919,2	25,5	0,0	0,2
Всего за день:				271,54	54,6	99,9	284,9	2261,9	41,4	1,0	0,8	0,9	0,4	403,5	839,4	383,1	13,8	3090,3	45,8	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	1,8	5,2														

3 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
ЗАВТРАК																					
2023 ЛОЛ	3.1 ЛОЛ	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	33,91	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	45.1 ЛОЛ	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	27,28	1,1	0,2	3,8	24,0	25,0	0,1	0,0	0,2	0,0	14,0	26,0	20,0	1,0	290,0	2,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	291.1.1 ЛОЛ	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	65,30	5,5	10,3	50,3	317,8	4,3	0,1	0,1	0,3	0,0	23,1	109,3	44,1	1,2	282,6	3,7	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	377.1 ЛОЛ	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	7,31	0,6	0,0	24,6	101,5	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	22,9	23,1	14,0	2,3	82,5	0,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	158.1 ЛОЛ	ГРУША	200	70,00	0,8	0,6	20,6	94,0	10,0	0,0	0,1	0,0	0,0	38,0	32,0	24,0	4,0	310,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				203,80	8,1	19,4	99,4	612,1	40,1	0,2	0,2	0,6	0,2	99,1	192,3	102,1	8,5	966,6	7,7	0,0	0,1
ОБЕД																					
2023 ЛОЛ	350.1 ЛОЛ	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ, БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ	100	32,63	1,1	0,1	3,7	20,0	130,0	0,1	0,1	0,2	0,0	15,5	29,0	12,5	1,0	152,0	3,0	0,0	0,0
2022\08	91	РАССОЛЬНИК	250	20,76	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	259.1 ЛОЛ	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	83,78	18,0	41,9	31,7	578,3	17,6	0,5	0,2	0,3	0,0	37,1	240,0	68,1	3,5	1443,8	17,5	0,0	0,1
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	13,05	0,2	0,2	32,8	134,2	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	3,9	4,4	0,8	111,5	0,8	0,0	0,0
2023	55.1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОСТРОВНОЙ	30	3,07	2,4	0,3	15,4	75,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	479.1.1	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	1,58	1,3	0,2	8,0	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				154,87	23,0	42,7	91,6	847,8	149,2	0,6	0,3	0,5	0,0	65,8	273,0	85,0	5,3	1707,3	21,3	0,0	0,1
Всего за день:				358,67	31,1	62,1	191,0	1459,9	189,2	0,8	0,5	1,0	0,2	165,0	465,2	187,1	13,7	2673,9	29,0	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	2,0	6,1														

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
ЗАВТРАК																					
2023 ЛОЛ	1.1 ЛОЛ	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	16,51	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	350.1 ЛОЛ	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	25,26	0,8	0,1	2,5	14,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	42,0	14,0	1,0	141,0	3,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	210.1 ЛОЛ	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	220	54,53	12,3	9,5	78,7	449,6	0,0	0,2	0,1	0,0	0,2	30,6	93,6	17,2	2,2	143,2	1,7	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	430.1 ЛОЛ	ЧАЙ С САХАРОМ	200	4,86	0,6	0,0	24,5	100,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	21,8	22,3	13,7	2,2	75,7	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				101,16	13,8	17,9	105,8	638,5	10,1	0,2	0,1	0,1	0,3	76,6	159,7	44,8	5,4	361,4	4,7	0,0	0,0
ОБЕД																					
2023 ЛОЛ	39.1 ЛОЛ	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	100	25,27	1,8	10,2	9,6	138,0	7,9	0,1	0,1	0,5	0,0	24,2	54,2	23,8	1,0	323,7	3,9	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	119.1 ЛОЛ	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	18,00	10,7	10,6	32,2	267,6	6,8	0,3	0,1	0,2	0,0	62,1	134,1	54,4	3,5	760,6	6,7	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	143.1 ЛОЛ	СОЛЯНКА	250	90,10	18,2	46,0	27,2	597,1	28,0	0,5	0,2	0,4	0,1	69,7	239,5	66,7	3,6	1252,7	17,1	0,0	0,1
2021	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	22,70	0,0	0,0	29,0	116,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	0,0	1,6	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0
2008\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОСТРОВНОЙ	30	3,07	2,3	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	479.1.1	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	1,58	1,3	0,2	8,0	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				160,72	34,3	67,2	120,6	1227,5	42,6	0,9	0,4	1,1	0,1	163,5	427,8	146,4	8,0	2338,4	27,7	0,0	0,2
Всего за день:				261,88	48,1	85,1	226,4	1866,0	52,7	1,1	0,5	1,2	0,4	240,1	587,5	191,3	13,4	2699,8	32,4	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	1,8	4,7														

5 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
ЗАВТРАК																					
2023 ЛОЛ	1.1 ЛОЛ	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	16,51	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	224.1 ЛОЛ	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	98,48	29,7	19,6	43,1	475,4	0,5	0,1	0,4	0,1	0,2	260,7	316,3	35,9	0,9	258,6	4,8	0,0	0,1
2008\08	365	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	25	7,89	1,8	2,1	13,9	82,0	0,3	0,0	0,1	0,0	0,0	76,8	54,8	8,5	0,1	91,3	1,8	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	382.0 ЛОЛ	КАКАО С МОЛОКОМ	200	19,83	4,6	4,6	29,6	179,8	0,7	0,0	0,1	0,0	0,0	140,5	117,2	30,5	0,9	251,1	11,7	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	105.1 ЛОЛ	ЯБЛОКО	200	46,00	0,8	0,8	19,6	94,0	20,0	0,1	0,0	0,0	0,0	32,0	22,0	16,0	4,4	556,0	4,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				188,71	37,0	35,4	106,3	906,0	21,4	0,2	0,6	0,2	0,4	511,1	512,1	90,9	6,3	1158,5	22,3	0,0	0,1
ОБЕД																					
2023 ЛОЛ	41.1 ЛОЛ	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ СЫРОМ	100	30,40	1,5	1,6	12,0	73,9	4,9	0,1	0,1	2,4	0,0	56,9	58,2	37,5	1,0	205,1	5,8	0,0	0,1
2023 ЛОЛ	76.1 ЛОЛ	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	31,17	4,1	10,1	23,0	201,3	23,0	0,1	0,1	0,3	0,0	74,4	89,6	46,0	2,3	791,4	10,4	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	232.1 ЛОЛ	МИНТАЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ	120	70,57	20,7	12,0	13,0	243,5	1,0	0,1	0,1	0,0	0,0	66,6	284,6	63,7	1,1	548,2	180,4	0,0	0,8
2023 ЛОЛ	312.1 ЛОЛ	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	35,07	4,3	6,9	27,3	189,1	13,1	0,2	0,1	0,0	0,1	66,2	114,9	39,1	1,5	973,2	11,6	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	349.1 ЛОЛ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,80	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
2008\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОСТРОВНОЙ	30	3,07	2,3	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	479.1.1	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	1,58	1,3	0,2	8,0	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				176,66	34,2	31,0	117,3	893,9	41,9	0,5	0,5	2,7	0,1	272,6	547,2	188,1	5,9	2519,1	208,2	0,0	0,9
Всего за день:				365,37	71,2	66,4	223,6	1799,9	63,3	0,7	1,1	3,0	0,5	783,7	1059,3	279,0	12,2	3677,5	230,5	0,1	1,0
Сбалансированность:					1	0,9	3,1														

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
ЗАВТРАК																						
2023 ЛОЛ	350.1 ЛОЛ	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ, БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ	100	32,63	1,1	0,1	3,7	20,0	130,0	0,1	0,1	0,2	0,0	15,5	29,0	12,5	1,0	152,0	3,0	0,0	0,0	
2023 ЛОЛ	3.1 ЛОЛ	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	33,91	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	
2023 ЛОЛ	143.1 ЛОЛ	СОЛЯНКА	200	96,31	18,5	48,4	29,7	629,8	28,4	0,5	0,2	0,7	0,1	75,6	251,2	73,1	3,8	1334,5	18,2	0,0	0,1	
2023 ЛОЛ	430.1 ЛОЛ	ЧАЙ С САХАРОМ	200	4,86	0,6	0,0	24,5	100,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	21,8	22,3	13,7	2,2	75,7	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				167,71	20,3	56,8	58,0	824,7	158,5	0,6	0,3	0,9	0,3	114,1	304,3	99,3	7,1	1563,7	21,2	0,0	0,1	
ОБЕД																						
2023 ЛОЛ	45.1 ЛОЛ	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	27,28	1,1	0,2	3,8	24,0	25,0	0,1	0,0	0,2	0,0	14,0	26,0	20,0	1,0	290,0	2,0	0,0	0,0	
2023 ЛОЛ	86.1 ЛОЛ	СВЕКОЛЬНИК	250	32,83	4,2	10,1	26,6	215,8	14,7	0,1	0,1	0,3	0,0	58,1	96,7	50,3	2,5	920,0	12,6	0,0	0,0	
2023 ЛОЛ	508.1 ЛОЛ	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	120	77,92	4,2	12,7	22,2	223,8	0,2	0,1	0,1	0,0	0,0	42,8	49,3	8,4	0,3	89,6	3,9	0,0	0,0	
2023 ЛОЛ	304.1.1 ЛОЛ	РИС ОТВАРНОЙ	180	19,73	5,5	9,1	58,2	336,5	0,0	0,1	0,0	0,1	0,2	42,5	114,1	41,8	0,9	84,4	1,1	0,0	0,0	
2023 ЛОЛ	349.1 ЛОЛ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,80	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
2008\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОСТРОВНОЙ	30	3,07	2,3	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2023 ЛОЛ	479.1.1	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	1,58	1,3	0,2	8,0	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				167,21	18,6	32,5	152,8	986,2	39,9	0,3	0,3	0,5	0,2	165,8	286,1	122,3	4,7	1385,2	19,6	0,0	0,1	
Всего за день:				334,92	38,9	89,3	210,8	1810,9	198,4	0,8	0,6	1,4	0,4	279,9	590,4	221,5	11,7	2948,9	40,8	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	2,3	5,4															

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
ЗАВТРАК																					
2023 ЛОЛ	2.1	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	60	20,91	0,1	8,3	13,3	127,9	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	4,0	3,7	1,4	0,2	27,3	0,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	120.1 ЛОЛ	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	25,29	7,1	11,6	46,5	320,0	0,5	0,1	0,1	0,1	0,2	117,5	105,7	18,0	0,9	197,5	9,6	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	382.0 ЛОЛ	КАКАО С МОЛОКОМ	200	19,83	4,6	4,6	29,6	179,8	0,7	0,0	0,1	0,0	0,0	140,5	117,2	30,5	0,9	251,1	11,7	0,0	0,0
2022\08		БАНАН	200	59,00	3,0	1,0	42,0	192,0	20,0	0,1	0,1	0,1	0,0	16,0	56,0	84,0	1,2	696,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				125,03	14,8	25,5	131,4	819,7	21,3	0,2	0,4	0,2	0,3	278,0	282,5	133,8	3,2	1171,9	21,3	0,0	0,0
ОБЕД																					
2023/3	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	24,90	0,9	5,1	3,2	64,1	16,3	0,0	0,0	0,1	0,0	21,9	34,4	16,2	1,0	202,8	2,4	0,0	0,0
2022\08	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	13,92	2,8	2,9	19,9	117,1	6,6	0,1	0,1	0,2	0,0	31,4	74,2	27,6	1,3	487,2	4,6	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	259.1 ЛОЛ	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	83,78	18,0	41,9	31,7	578,3	17,6	0,5	0,2	0,3	0,0	37,1	240,0	68,1	3,5	1443,8	17,5	0,0	0,1
2023 ЛОЛ	342.1 ЛОЛ	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	9,06	0,1	0,1	25,7	104,9	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	11,2	2,6	3,5	0,5	74,6	0,5	0,0	0,0
2008\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОСТРОВНОЙ	30	3,07	2,3	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	479.1.1	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	1,58	1,3	0,2	8,0	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				136,31	25,4	50,4	103,1	973,1	41,5	0,7	0,3	0,6	0,0	101,6	351,2	115,3	6,3	2208,4	25,0	0,0	0,2
Всего за день:				261,34	40,2	75,9	234,5	1792,8	62,8	0,9	0,7	0,8	0,3	379,6	633,7	249,2	9,5	3380,3	46,3	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	1,9	5,8														

8 день

Сборник рецептур	№ техно-логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
ЗАВТРАК																					
2023 ЛОЛ	1.1 ЛОЛ	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	16,51	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2024 ЛОЛ	33.1 ЛОЛ	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	13,83	1,4	6,1	8,3	93,5	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	32,3	37,7	19,2	1,2	279,4	6,8	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	508.1 ЛОЛ	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	120	77,26	2,9	12,6	14,8	188,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	32,1	35,1	5,9	0,2	64,7	3,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	323.1 ЛОЛ	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	8,18	7,0	5,0	31,8	200,5	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	15,8	154,8	104,2	3,6	219,0	1,9	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	377.1 ЛОЛ	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	7,31	0,6	0,0	24,6	101,5	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	22,9	23,1	14,0	2,3	82,5	0,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	158.1 ЛОЛ	ГРУША	200	70,00	0,8	0,6	20,6	94,0	10,0	0,0	0,1	0,0	0,0	38,0	32,0	24,0	4,0	310,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				193,09	12,8	32,6	100,2	753,0	14,8	0,3	0,3	0,1	0,2	142,3	284,6	167,4	11,4	957,1	13,7	0,0	0,1
ОБЕД																					
2023 ЛОЛ	39.1 ЛОЛ	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	100	31,52	2,2	10,3	10,4	142,9	9,4	0,1	0,1	0,5	0,0	27,4	62,8	26,7	1,1	341,1	4,1	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	87.1 ЛОЛ	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	39,56	8,7	10,2	31,3	252,5	6,2	0,1	0,1	0,3	0,0	32,5	84,9	34,8	1,1	470,1	4,9	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	291.1.1 ЛОЛ	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	68,20	7,7	15,5	72,1	460,1	4,9	0,1	0,1	0,4	0,0	39,5	158,5	60,5	1,7	342,7	4,6	0,0	0,1
2021	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	22,70	0,0	0,0	29,0	116,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	0,0	1,6	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0
2008\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОСТРОВНОЙ	30	3,07	2,3	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	479.1.1	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	1,58	1,3	0,2	8,0	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				166,63	22,2	36,4	165,4	1080,3	20,5	0,3	0,3	1,2	0,0	107,0	306,1	123,5	3,9	1155,4	13,6	0,0	0,1
Всего за день:				359,72	35,0	69,0	265,6	1833,3	35,3	0,6	0,5	1,3	0,2	249,3	590,7	290,8	15,2	2112,5	27,3	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	2,0	7,6														

9 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
ЗАВТРАК																					
2023 ЛОЛ	3.1 ЛОЛ	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	33,91	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2022\08	45	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	27,27	1,1	0,2	3,8	24,0	25,0	0,1	0,0	0,2	0,0	14,0	26,0	20,0	1,0	290,0	2,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	232.1 ЛОЛ	МИНТАЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ	120	76,71	20,9	16,2	13,3	283,2	1,0	0,1	0,2	0,0	0,1	78,2	290,7	64,7	1,1	557,9	180,9	0,0	0,8
2023 ЛОЛ	304.1.1 ЛОЛ	РИС ОТВАРНОЙ	120	13,15	3,7	6,0	38,8	224,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	28,3	76,1	27,9	0,6	56,3	0,8	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	430.1 ЛОЛ	ЧАЙ С САХАРОМ	200	4,86	0,6	0,0	24,5	100,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	21,8	22,3	13,7	2,2	75,7	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				155,90	26,4	30,7	80,5	706,6	26,1	0,2	0,3	0,3	0,3	143,5	417,0	126,2	4,9	981,4	183,7	0,0	0,8
ОБЕД																					
2023 ЛОЛ	350.1 ЛОЛ	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ, БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ	100	32,63	1,1	0,1	3,7	20,0	130,0	0,1	0,1	0,2	0,0	15,5	29,0	12,5	1,0	152,0	3,0	0,0	0,0
2022\08	91	РАССОЛЬНИК	250	20,76	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	143.1 ЛОЛ	СОЛЯНКА	250	90,10	18,2	46,0	27,2	597,1	28,0	0,5	0,2	0,4	0,1	69,7	239,5	66,7	3,6	1252,7	17,1	0,0	0,1
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	9,06	0,1	0,1	25,7	104,9	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	11,2	2,6	3,5	0,5	74,6	0,5	0,0	0,0
2008\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОСТРОВНОЙ	30	3,07	2,3	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	479.1.1	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	1,58	1,3	0,2	8,0	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				157,20	23,0	46,6	79,2	830,7	159,0	0,6	0,3	0,5	0,1	96,4	271,1	82,6	5,2	1479,3	20,6	0,0	0,1
Всего за день:				313,10	49,4	77,3	159,7	1537,3	185,1	0,8	0,5	0,8	0,4	239,8	688,1	208,8	10,1	2460,7	204,3	0,0	0,9
Сбалансированность:					1	1,6	3,2														

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
ЗАВТРАК																					
2023 ЛОЛ	350.1 ЛОЛ	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	25,26	0,8	0,1	2,5	14,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	42,0	14,0	1,0	141,0	3,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	1.1 ЛОЛ	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	16,51	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	138.1 ЛОЛ	ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	63,04	17,1	19,2	4,5	259,5	0,4	0,1	0,5	0,3	2,7	143,5	267,2	22,1	2,8	286,5	31,4	0,0	0,1
2023 ЛОЛ	430.1 ЛОЛ	ЧАЙ С САХАРОМ	200	4,86	0,6	0,0	24,5	100,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	21,8	22,3	13,7	2,2	75,7	0,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	105.1 ЛОЛ	ЯБЛОКО	200	46,00	0,8	0,8	19,6	94,0	20,0	0,1	0,0	0,0	0,0	32,0	22,0	16,0	4,4	556,0	4,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				155,67	19,4	28,4	51,2	542,4	30,5	0,2	0,7	0,4	2,9	221,5	355,4	65,8	10,4	1060,7	38,4	0,0	0,1
ОБЕД																					
2023 ЛОЛ	51.1 ЛОЛ	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	36,12	2,5	10,3	14,2	159,6	7,8	0,1	0,1	0,4	0,0	36,3	68,1	29,2	1,3	452,6	6,3	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	100.1.1 ЛОЛ	СУП ЛАПША	250	32,94	6,5	14,9	12,7	211,0	6,4	0,1	0,1	0,3	0,0	28,7	92,3	26,2	1,3	485,1	6,2	0,0	0,1
2023 ЛОЛ	271.1 ЛОЛ	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	60,46	15,7	45,5	0,4	474,4	0,2	0,4	0,1	0,0	0,1	14,5	153,8	22,5	1,7	326,6	8,1	0,0	0,1
2023 ЛОЛ	323.1 ЛОЛ	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	12,28	10,6	7,6	47,7	300,8	0,0	0,3	0,2	0,0	0,1	23,8	232,2	156,4	5,5	328,6	2,8	0,0	0,0
2022\08	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,80	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
2008\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОСТРОВНОЙ	30	3,07	2,3	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2023 ЛОЛ	479.1.1	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	1,58	1,3	0,2	8,0	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				151,25	38,9	78,7	117,0	1331,9	14,4	0,8	0,4	0,8	0,2	111,7	546,4	236,1	9,8	1594,1	23,4	0,0	0,2
Всего за день:				306,92	58,3	107,1	168,2	1874,3	45,0	1,0	1,1	1,2	3,0	333,2	901,8	301,8	20,2	2654,8	61,8	0,0	0,3
Сбалансированность:					1	1,8	2,9														