



№ рецептуры	Наименование	Выход блюда			Химический состав									Энерг. ценность			минеральные элементы									витамины												
					Белки			Жиры			Углеводы						Са			Mg			P			Fe			B1			B2			C			
		исп.	сво	лазерь	исп.	сво	лазерь	исп.	сво	лазерь	исп.	сво	лазерь	исп.	сво	лазерь	исп.	сво	лазерь	исп.	сво	лазерь	исп.	сво	лазерь	исп.	сво	лазерь	исп.	сво	лазерь	исп.	сво	лазерь	исп.	сво	лазерь	
I ВТОРИК																																						
Завтрак																																						
1/6 с	Яйцо отварное диетическое	20	20	40	5,10	5,10	10,20	4,60	4,60	9,20	0,30	0,30	0,60	62,80	62,80	125,60	22,00	22,00	44,00	30,00	30,00	60,00	-	-	-	1,00	1,00	2,00	0,03	0,03	0,06	0,18	0,18	0,36	-	-	-	
98п	Каша манная молочная жидкая	150	200	200	4,43	6,20	6,20	5,75	8,05	8,05	22,21	31,09	31,09	158,59	222,02	222,02	66,89	93,65	93,65	18,42	25,79	25,79	57,14	80,00	1,00	0,28	0,39	0,39	0,04	0,06	0,06	0,08	0,11	0,30	0,42	0,42		
341 п	Хлеб пшеничный с сыром	35	50	95	4,73	6,62	9,46	6,77	9,48	13,54	7,19	10,06	14,37	108,57	152,00	217,14	72,29	101,20	144,57	-	-	-	-	-	0,06	0,08	0,11	-	-	-	0,03	0,04	0,06	0,05	0,07	0,10		
242п	Какао с молоком	180	200	200	2,69	3,77	3,77	2,81	3,93	3,93	18,54	25,95	25,95	109,94	153,92	153,92	79,83	111,76	111,76	-	-	57,14	80,00	114,29	0,79	1,10	1,10	0,02	0,03	0,03	0,09	0,13	0,13	0,37	0,52	0,52		
	Лагерь творожная масса	0	0	100			6,80						21,60					343,00			10,00				4,00			9,00				0,02			0,02			0,09
	Лагерь фрукты	0	0	200			0,80						0,80					94,00			32,00				18,00			2,20			0,60			0,04				20,00
	ИТОГО	385	470	835	17	22	37	20	26	57	48	67	122	440	591	1156	241	329	436	48	56	108	114	160	124	2	3	6	0	0	1	0	0	1	1	1	1	21
II завтрак - (д/сад) Фрукты																																						
	(лагерь) сок	0	0	200	-	-	0,40											84,00			24,00	-	-	-	-	-	-	-	0,20	-	-	0,08	-	-	0,30	-	-	2,60
Обед																																						
35п	Свекольник со сметаной	150	200	200	1,38	1,93	1,93	4,53	6,34	6,34	7,18	10,05	10,05	74,40	104,16	104,16	22,36	31,31	31,31	18,84	26,38	26,38	92,86	130,00	0,13	0,94	1,31	1,31	0,04	0,05	0,05	0,04	0,05	0,05	1,79	2,50	2,50	
162п	Гуляш из мяса говядины	50	80	100	15,49	21,68	30,97	17,29	24,21	34,59	4,81	6,74	9,63	236,81	331,53	473,61	10,26	14,36	20,51	19,33	27,06	38,66	14,29	20,00	28,57	0,36	0,50	0,71	0,04	0,06	0,09	0,10	0,14	0,20	0,79	1,11	1,59	
204 п	Макароны отварные с маслом	120	150	150	3,93	5,50	5,50	2,98	4,17	4,17	23,79	33,30	33,30	139,86	195,80	195,80	6,65	9,31	9,31	5,22	7,31	7,31	64,29	90,00	0,09	0,53	0,74	0,74	0,04	0,06	0,06	0,01	0,02	0,02	-	-	-	
	Кукуруза консервированная отварная	40	60	100	1,29	1,80	2,57	0,09	0,12	0,17	3,94	5,52	7,89	18,43	25,80	36,86	7,43	10,40	14,86	25,71	36,00	51,43	-	-	-	0,21	0,30	0,43	0,07	0,10	0,14	-	-	-	3,50	4,90	7,00	
255п	Компот из сухофруктов	180	200	200	0,40	0,56	0,56	-	-	-	19,92	27,89	27,89	81,28	113,79	113,79	20,49	28,69	28,69	13,05	18,27	18,27	14,29	20,00	0,02	0,44	0,61	0,61	0,01	0,01	0,01	0,02	0,03	0,04	0,23	0,32	0,32	
	Хлеб Дарницой витаминизированный	40	50	80	2,21	3,10	4,43	0,43	0,60	0,86	14,29	20,00	28,57	70,36	98,50	140,71	7,14	10,00	14,29	2,86	4,00	5,71	57,14	80,00	114,29	0,01	0,02	0,03	0,01	0,02	0,02	0,01	0,02	0,03	0,06	0,09	0,13	
	ИТОГО	580	740	830	25	35	46	25	35	46	74	104	117	621	870	1065	74	104	119	85	119	148	243	340	143	2	3	4	0	0	0	0	0	0	6	9	12	
Подник д/сад																																						
					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
260 п	Молоко кипяченое	150	200		3,99	5,59		4,56	6,38		6,70	9,38		83,79	117,31		714,29	1 000		2,86	4,00		57,14	80,00			0,01	0,02		0,01	0,02		0,01	0,02		0,06	0,09	
287 п	Коржик молочный	60	60		4,09	4,09		5,01	7,02		29,00	40,60		172,93	242,10		10,99	15,38		7,14	10,00		14,29	20,00			0,60	0,84		0,06	0,08		0,03	0,04		-	-	
	ИТОГО	210	260	0	8	10	0	10	13	0	36	50	0	257	359	0	725	1015	0	10	14	0	71	100	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ужин (школа -уплотненный подник)																																						
124 п	Запеканка из творога со стручковым молоком	180	230	260	27,83	38,96	55,66	11,53	16,15	23,07	27,71	38,80	55,43	325,93	456,31	651,87	200,00	280,00	400,00	36,69	51,36	73,37	209,52	293,33	419,05	0,71	1,00	1,43	0,04	0,05	0,08	0,22	0,31	0,44	0,22	0,31	0,44	
101с	Салат из моркови	40	60	100	0,50	0,70	1,00	2,86	4,00	5,71	4,71	6,60	9,43	45,71	64,00	91,43	10,27	14,38	20,54	-	-	-	-	-	-	0,27	0,38	0,54	0,02	0,03	0,04	0,03	0,04	0,06	1,89	2,65	3,79	
	Хлеб пшеничный	30	40	75	3,07	4,30	6,14	0,29	0,40	0,57	19,18	26,85	38,36	93,93	131,50	187,86	7,54	10,56	15,09	-	-	71,43	100,00	142,86	0,04	0,06	0,08	0,04	0,05	0,07	0,01	0,02	0,02	-	-	-		
270п	Чай с сахаром	180	200	200	0,14	0,20	0,20				10,00	14,00	14,00	40,00	56,00	56,00	0,21	0,30	0,30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	ИТОГО	430	530	635	52	44	63	15	21	29	62	86	117	506	708	987	218	305	436	37	51	73	281	393	562	1	1	2	0	0	0	0	1	2	3	4		
	Итого 2 день	1755	2200	2300	82	111	146	70	96	133	233	327	356	1890	2622	3208	1282	1785	991	193	258	329	710	993	829	8	11	12	1	1	1	1	1	1	2	24	33	37







№ таблицы	Место	Выход блюда			Химический состав									Энерг. ценность			минеральные элементы											витамины										
					Белки			Жиры			Углеводы						Са			Mg			P			Fe			B1			B2			C			
					если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь				если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	
2 Понедельник																																						
Завтрак	1/6 с	Яйцо отварное диетическое	20	20	40	5,10	5,10	10,20	4,60	4,60	9,20	0,30	0,30	0,60	62,80	62,80	125,60	22,00	22,00	44,00	30,00	30,00	60,00	-	-	-	1,00	1,00	2,00	0,03	0,03	0,06	0,18	0,18	0,36	-	-	-
154с		Каша пшеничная	150	200	200	4,64	6,50	6,50	4,29	6,00	6,00	22,29	31,20	31,20	147,14	206,00	206,00	69,66	97,53	97,53	0,29	0,40	0,40	57,14	80,00	45,00	0,75	1,05	1,05	0,10	0,14	0,14	0,08	0,11	0,11	0,30	0,42	0,42
113с		Батон с маслом	36	48	85	2,79	3,90	5,57	5,50	7,70	11,00	16,79	23,50	33,57	129,29	181,00	258,57	7,14	10,00	14,29	0,29	0,40	0,57	57,14	80,00	114,29	0,01	0,02	0,03	1,07	1,50	2,14	1,29	1,80	2,57	17,86	25,00	35,71
270п		Чай с сахаром	180	200	200	0,14	0,20	0,20	-	-	-	10,00	14,00	14,00	40,00	56,00	56,00	0,21	0,30	0,30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Лагерь сыр	0	0	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	101,00	-	-	-	-	-	0,01	-	-	0,06	-	-
		Лагерь круассан	0	0	65	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
		Лагерь фрукты	0	0	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18,00	-	-	2,20	-	-	0,60	-	-	0,04	-	-
		ИТОГО	386	468	810	13	16	31	14	18	40	49	69	122	379	506	984	99	130	367	31	31	86	114	160	260	2	2	5	1	2	3	2	2	3	18	25	74
		П завтрак - сок	150	200	200	0,29	0,40	0,40	-	-	-	14,29	20,00	20,00	60,00	84,00	84,00	171,43	240,00	240,00	-	-	-	-	-	-	0,14	0,20	0,20	0,06	0,08	0,08	0,21	0,30	0,30	1,86	2,60	2,60
		Обед	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,29	0,40	0,57	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
182с		Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	200	1,52	2,13	2,13	0,99	1,38	1,38	10,18	14,25	14,25	56,25	78,75	78,75	59,91	83,88	83,88	0,29	0,40	0,40	57,14	80,00	80,00	1,07	1,50	1,50	0,07	0,10	0,10	0,06	0,08	0,08	11,75	16,45	16,45
89с		Суфле из мяса кур паровое	50	70	100	11,29	15,80	22,57	13,00	18,20	26,00	2,57	3,60	5,14	172,14	241,00	344,29	42,09	58,92	84,17	0,29	0,40	0,57	21,43	30,00	42,86	0,97	1,36	1,94	0,03	0,04	0,06	0,11	0,16	0,23	0,28	0,36	0,51
238п		Соус томатный	40	50	50	0,39	0,54	0,54	2,62	3,67	3,67	3,74	5,24	5,24	40,11	56,15	56,15	-	-	-	0,29	0,40	0,40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
201 п		Рис отварной рассыпчатый	120	150	150	2,78	3,89	3,89	3,63	5,08	5,08	28,77	40,28	40,28	160,86	225,20	225,20	39,50	55,30	55,30	0,29	0,40	0,40	35,71	50,00	50,00	0,87	1,22	1,22	0,01	0,01	0,01	0,02	0,03	0,03	1,07	1,50	1,50
22 п		Салат из свеклы с чесноком	40	60	100	1,00	1,40	2,00	7,20	10,08	14,40	6,59	9,22	13,17	95,20	133,28	190,40	26,54	37,15	53,07	0,29	0,40	0,57	-	-	-	0,93	1,30	1,86	0,01	0,02	0,03	0,03	0,04	0,06	6,48	9,07	12,96
255п		Компот из сухофруктов	180	200	200	0,40	0,56	0,56	-	-	-	19,92	27,89	27,89	81,28	113,79	113,79	20,49	28,69	28,69	0,29	0,40	0,40	17,14	24,00	24,00	0,44	0,61	0,61	0,01	0,01	0,01	0,02	0,03	0,03	0,23	0,32	0,32
		Хлеб Дарницкий витаминизированный	40	50	80	2,21	3,10	4,43	0,43	0,60	0,86	14,29	20,00	28,57	70,36	98,50	140,71	7,14	10,00	14,29	0,29	0,40	0,57	57,14	80,00	114,29	0,01	0,02	0,03	0,01	0,02	0,02	0,01	0,02	0,03	0,06	0,09	0,13
		ИТОГО	620	780	880	20	27	36	28	39	51	86	120	135	676	947	1149	196	274	319	2	3	3	189	264	311	4	6	7	0	0	0	0	0	0	20	28	32
		Подник д/сал	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,29	0,40	0,57	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
260 п		Молоко кипяченое	150	200	-	3,99	5,59	-	4,56	6,38	-	6,70	9,38	-	83,79	117,31	-	714,29	1 000	-	0,29	0,40	-	57,14	80,00	-	0,01	0,02	-	0,01	0,02	-	0,06	0,09	-			
288 п		Плошка слобая	60	60	-	3,36	4,71	-	2,62	3,67	-	25,21	35,30	-	137,86	193,00	-	10,99	15,38	-	0,29	0,40	-	14,29	20,00	-	0,60	0,84	-	0,06	0,08	-	-	-	-			
		ИТОГО	210	260	0	7	10	0	7	10	0	32	45	0	222	310	0	725	1015	0	1	1	0	71	100	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Ужин (лагерь -уплотненный подник)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,29	0,40	0,57	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
163 п		Жаркое по- домашнему	180	230	250	22,98	29,36	31,91	22,30	28,50	30,98	16,58	21,19	23,03	360,67	460,86	500,93	31,83	44,56	38,75	0,33	0,46	0,40	197,14	276,00	240,00	0,42	0,59	0,52	0,21	0,29	0,25	0,22	0,31	0,27	14,85	20,79	18,08
		Отureen свиной дошкой	40	60	100	0,36	0,50	0,71	0,07	0,10	0,14	0,71	1,00	1,43	5,57	7,80	11,14	6,16	8,63	12,33	0,00	0,00	0,00	21,43	30,00	42,86	0,35	0,49	0,70	0,02	0,03	0,04	0,01	0,02	0,03	9,63	13,48	19,26
242п		Какао с молоком	180	200	200	2,69	3,77	3,77	2,81	3,93	3,93	18,54	25,95	25,95	109,94	153,92	153,92	79,83	111,76	111,76	0,29	0,40	0,40	57,14	80,00	114,29	0,79	1,10	1,10	0,02	0,03	0,03	0,09	0,13	0,13	0,37	0,52	0,52
		Хлеб пшеничный	30	40	75	3,07	4,30	6,14	0,29	0,40	0,57	19,18	26,85	38,36	93,93	131,50	187,86	7,54	10,56	15,09	0,29	0,40	0,57	71,43	100,00	142,86	0,04	0,06	0,08	0,04	0,05	0,07	0,01	0,02	0,02	-	-	-
		ИТОГО	430	530	625	29	38	43	25	33	36	55	75	89	570	754	854	125	176	178	1	1	1	347	486	540	2	2	2	0	0	0	0	0	0	25	35	38
		Итого 6 день	1796	2238	2515	69	92	110	75	100	127	237	329	366	1907	2601	3071	1317	1835	1104	34	36	91	721	1010	1111	8	11	15	2	2	4	2	3	4	65	91	146

№ рецепта	Меню	Выход блюда			Химический состав									Энерг. ценность			минеральные элементы									Витамины														
					Белки			Жиры			Углеводы						Са			Mg			P			Fe			B1			B2			C					
					если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь				если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь			
<b>2 Вторник</b>		если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	200	4.64	6.50	6.50	4.29	6.00	6.00	22.29	31.20	31.20	147.14	206.00	206.00	69.66	97.53	97.53	-	-	-	57.14	80.00	80.00	0.75	1.05	1.05	0.10	0.14	0.14	0.08	0.11	0.11	0.30	0.42	0.42			
341 п	Хлеб пшеничный с сыром	35	50	95	4.73	6.62	9.46	6.77	9.48	13.54	7.19	10.06	14.37	108.37	152.00	217.14	72.29	101.20	144.57	-	-	-	-	0.06	0.08	0.11	-	-	-	0.03	0.04	0.06	0.05	0.07	0.10					
258 п	Кофейный напиток с молоком	180	200	200	1.99	2.79	2.79	2.28	3.19	3.19	14.08	19.71	19.71	84.78	118.69	118.69	75.57	105.80	105.80	8.70	12.18	12.18	57.14	80.00	80.00	0.08	0.11	0.11	0.02	0.03	0.03	0.09	0.12	0.12	0.37	0.52	0.52			
	Лагерь творожная масса	0	0	100			6.80			21.60			29.90			343.00			10.00			4.00			9.00			0.02			0.02			0.02			0.09			
	Лагерь фрукты	0	0	200			0.80			0.80			19.60			94.00			32.00			18.00			2.20			0.60			0.04			20.00						
<b>ИТОГО</b>		<b>365</b>	<b>450</b>	<b>795</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	<b>13</b>	<b>19</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>61</b>	<b>115</b>	<b>340</b>	<b>477</b>	<b>979</b>	<b>218</b>	<b>305</b>	<b>390</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>34</b>	<b>114</b>	<b>160</b>	<b>169</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>21</b>		
П завтрак	(д-сал) Фрукты	150	200	0	0.57	0.80		0.57	0.80		14.00	19.60		67.14	94.00		22.86	32.00		-	-	-	128.57	180.00		1.57	2.20		0.43	0.60		0.03	0.04		14.29	20.00				
	(лагерь) сок	0	0	200	-	-	0.40	-	-	0.40	-	-	20.00	-	-	84.00	-	-	24.00	-	-	-	-	-	-	-	-	0.20	-	-	0.08	-	-	0.30	-	-	-			
Обед																																								
42 п	Суп картофельный с рыбой	150	200	200	7.55	10.57	10.57	3.67	5.14	5.14	5.99	8.38	8.38	103.79	145.30	145.30	24.43	34.20	34.20	-	-	-	214.29	300.00	428.57	0.93	1.30	1.30	0.07	0.10	0.10	0.07	0.10	0.10	0.10	1.21	1.70	1.70		
183п	Фрикадельки из говядины паровые	50	70	100	7.63	10.68	15.26	8.37	11.72	16.74	4.10	5.74	8.20	126.25	176.75	252.50	18.16	25.42	36.31	14.91	20.87	29.81	142.86	200.00	285.71	0.71	1.00	1.43	0.05	0.07	0.10	0.07	0.10	0.14	0.58	0.81	1.16			
238п	Соус томатный	40	50	50	0.39	0.54	0.54	2.62	3.67	3.67	3.74	5.24	5.24	40.11	56.15	56.15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
196п	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	150	6.24	8.73	8.73	3.88	5.43	5.43	32.14	45.00	45.00	188.43	263.80	263.80	56.14	78.59	78.59	87.43	122.40	122.40	85.71	120.00	120.00	1.46	2.04	2.04	0.09	0.13	0.13	0.10	0.14	0.14	0.22	0.31	0.31			
4 п	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	60	100	0.60	0.84	1.20	3.61	5.06	7.23	3.80	5.32	7.60	50.01	70.02	100.03	33.40	46.76	66.80	14.40	20.16	28.80	45.71	64.00	91.43	-	-	-	0.03	0.04	0.06	0.03	0.04	0.06	26.83	37.56	53.66			
277	Компот из апельсинов с яблоками	180	200	200	0.29	0.40	0.40	0.07	0.10	0.10	12.36	17.30	17.30	50.00	70.00	70.00	10.97	15.36	15.36	4.04	5.66	5.66	17.14	24.00	24.00	0.12	0.17	0.17	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	8.57	12.00	12.00			
	Хлеб Дарницкий витаминизированный	40	50	80	2.21	3.10	4.43	0.43	0.60	0.86	14.29	20.00	28.57	70.36	98.50	140.71	7.14	10.00	14.29	2.86	4.00	5.71	57.14	80.00	114.29	0.01	0.02	0.03	0.01	0.02	0.02	0.01	0.02	0.03	0.06	0.09	0.13			
<b>ИТОГО</b>		<b>620</b>	<b>780</b>	<b>880</b>	<b>25</b>	<b>35</b>	<b>41</b>	<b>23</b>	<b>32</b>	<b>39</b>	<b>76</b>	<b>107</b>	<b>120</b>	<b>629</b>	<b>881</b>	<b>1028</b>	<b>150</b>	<b>210</b>	<b>246</b>	<b>124</b>	<b>173</b>	<b>192</b>	<b>563</b>	<b>788</b>	<b>1064</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>52</b>	<b>69</b>	
Подник д/сал					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
245 п	Кисломолочный напиток	160	200		4.14	5.80		4.57	6.40		6.71	9.40		84.29	118.00		171.43	240.00		20.00	28.00		114.29	160.00		0.14	0.20		0.04	0.06		0.24	0.34		1.00	1.40				
	Печенье	40	50		6.40	8.00		11.60	14.50		23.97	29.96		180.00	225.00		1.71	2.40		0.00	0.00		0.00	0.00		0.01	0.02		0.00	0.00		0.00	0.00		0.01	0.01				
<b>ИТОГО</b>		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>31</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>264</b>	<b>343</b>	<b>0</b>	<b>173</b>	<b>242</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>114</b>	<b>160</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
Ужин (лагерь -уплотненный подник)					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
136п	Сырники из творога со сливочным маслом	180	230	260	25.20	32.20	46.00	8.80	11.24	16.06	44.22	56.50	80.71	281.03	359.10	513.00	147.71	206.80	295.43	22.86	32.00	45.71	157.14	220.00	314.29	0.67	0.94	1.34	0.06	0.08	0.11	0.24	0.34	0.49	0.54	0.76	1.09			
101с	Салат из моркови	40	60	100	0.50	0.70	1.00	2.86	4.00	5.71	4.71	6.60	9.43	45.71	64.00	91.43	10.27	14.38	20.54	-	-	-	-	0.27	0.38	0.54	0.02	0.03	0.04	0.05	0.04	0.06	0.08	0.10	1.80	2.65	3.79			
	Хлеб пшеничный	30	40	75	3.07	4.30	6.14	0.29	0.40	0.57	19.18	26.85	38.36	93.93	131.50	187.86	7.54	10.56	15.09	-	-	-	-	0.04	0.06	0.08	0.04	0.05	0.07	0.01	0.01	-	-	-	-	-	-			
270п	Чай с сахаром	180	200	200	0.14	0.20	0.20				10.00	14.00	14.00	40.00	56.00	56.00	0.21	0.30	0.30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
<b>ИТОГО</b>		<b>430</b>	<b>530</b>	<b>635</b>	<b>29</b>	<b>37</b>	<b>53</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>78</b>	<b>104</b>	<b>143</b>	<b>461</b>	<b>611</b>	<b>848</b>	<b>166</b>	<b>232</b>	<b>331</b>	<b>23</b>	<b>32</b>	<b>46</b>	<b>157</b>	<b>220</b>	<b>314</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>			
<b>Итого 7 день</b>		<b>1765</b>	<b>2210</b>	<b>2310</b>	<b>76</b>	<b>103</b>	<b>121</b>	<b>65</b>	<b>88</b>	<b>107</b>	<b>243</b>	<b>331</b>	<b>378</b>	<b>1762</b>	<b>2405</b>	<b>2856</b>	<b>730</b>	<b>1021</b>	<b>967</b>	<b>175</b>	<b>245</b>	<b>272</b>	<b>1077</b>	<b>1508</b>	<b>1547</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>56</b>	<b>78</b>	<b>95</b>			





№ меню	Меню	Высокая калорийность			Химический состав									Энерг. ценность			минеральные элементы												витамины											
					Белки			Жиры			Углеводы						Ca			Mg			P			Fe			B1			B2			C					
					всг	сал	лагерь	всг	сал	лагерь	всг	сал	лагерь				всг	сал	лагерь	всг	сал	лагерь	всг	сал	лагерь	всг	сал	лагерь	всг	сал	лагерь	всг	сал	лагерь	всг	сал	лагерь	всг	сал	лагерь
<b>2 Четверг</b>																																								
<b>Завтрак</b>																																								
100 п	Д/сал Каша овсяная из "Терсулеса" вязкая	150	200	0	4,52	6,33		6,36	8,90		18,21	25,49		148,13	207,38		98,07	137,30		48,14	67,40		81,43	114,00		1,19	1,67		0,14	0,20		0,13	0,18		0,36	0,51				
124 п	Лагерь запеканка творожная с повидлом	0	0	210	-	-	15,17	-	-	9,01	-	-	40,96	-	-	147,22	-	-	236,30	-	-	38,52	-	-	22,00	-	-	1,31	-	-	0,03	-	-	0,01	-	-	2,38			
113е	Хлеб пшеничный с маслом	36	48	85	2,79	3,90	5,57	5,50	7,70	11,00	16,79	23,50	33,57	129,29	181,00	258,57	7,14	10,00	14,29	0,29	0,40	0,57	57,14	80,00	114,29	0,01	0,02	0,03	1,07	1,50	2,14	1,29	1,80	2,57	17,86	25,00	35,71			
242п	Какао с молоком	180	200	200	2,69	3,77	3,77	2,81	3,93	18,54	25,95	25,95	109,94	153,92	153,92	79,83	111,76	111,76	-	-	-	-	57,14	80,00	114,29	0,79	1,10	1,10	0,02	0,03	0,03	0,03	0,13	0,13	0,37	0,52	0,52			
	Лагерь Везург в стаканчике	0	0	100			5,80			6,40			9,40			240,00															0,02						0,01			
	Лагерь фрукты	0	0	200			0,80			0,80			19,60						32,00			19,00						3,20			0,60			1,04			20,00			
	<b>ИТОГО</b>	<b>366</b>	<b>448</b>	<b>795</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>31</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>54</b>	<b>75</b>	<b>129</b>	<b>387</b>	<b>542</b>	<b>560</b>	<b>185</b>	<b>259</b>	<b>634</b>	<b>48</b>	<b>68</b>	<b>58</b>	<b>196</b>	<b>274</b>	<b>251</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>19</b>	<b>26</b>	<b>59</b>				
<b>II завтрак</b>																																								
	д/сал Фрукты	150	200	0	0,57	0,80		0,57	0,80		14,00	19,60		67,14	94,00		22,86	32,00		-	-	-	12,86	18,00		1,57	2,20		0,04	0,06		0,03	0,04		14,29	20,00				
	(лагерь) сок	0	0	200	-	-	0,40	-	-	-	-	-	20,00	-	-	84,00	-	-	24,00	-	-	-	-	-	-	-	-	0,20	-	-	0,08	-	-	0,30	-	-	2,60			
<b>Обед</b>																																								
27п	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	200	250	1,36	1,90	2,71	4,76	6,66	9,51	7,72	10,81	15,44	79,36	111,11	158,73	36,15	50,61	72,30	17,99	25,19	35,99	96,43	135,00	192,86	0,08	0,11	0,16	0,04	0,05	0,07	0,06	0,08	0,11	5,85	8,19	11,70			
190п	Курниа в соусе с томатом	50	70	100	14,38	20,15	28,76	17,36	24,30	34,71	2,29	3,20	4,57	222,86	312,00	445,71	30,06	42,08	60,11	19,20	26,88	38,40	17,86	25,00	35,71	1,54	2,15	3,07	0,05	0,07	0,10	0,07	0,10	0,14	2,84	3,97	5,67			
201 п	Рис отварной рассыпчатый	120	150	150	2,78	3,89	3,89	3,63	5,08	5,08	28,77	40,28	40,28	160,86	225,20	225,20	39,50	55,30	55,30	43,16	60,42	60,42	35,71	50,00	50,00	0,87	1,22	1,22	0,01	0,01	0,01	0,02	0,03	0,03	1,07	1,50	1,50			
4 п	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	60	100	0,60	0,84	1,20	3,61	5,06	7,23	3,80	5,32	7,60	50,01	70,02	100,03	33,40	46,76	66,80	14,40	20,16	28,80	45,71	64,00	91,43	-	-	0,03	0,04	0,06	0,03	0,04	0,06	0,06	7,50	10,50	15,00			
256 п	Компот из яблок с лимонном	180	200	200	0,40	0,56	0,56	-	-	-	19,92	27,89	27,89	81,28	113,79	113,79	20,49	28,69	28,69	13,05	18,27	18,27	17,14	24,00	24,00	0,44	0,61	0,61	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,03	0,03	0,03	0,23	0,32	0,32	0,32
	Хлеб Дарницкий витаминизированный	40	50	80	2,21	3,10	4,43	0,43	0,60	0,86	14,29	20,00	28,57	70,36	98,50	140,71	7,14	10,00	14,29	2,86	4,00	5,71	57,14	80,00	114,29	0,01	0,02	0,03	0,01	0,02	0,02	0,01	0,02	0,03	0,06	0,09	0,13			
	<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>730</b>	<b>880</b>	<b>22</b>	<b>30</b>	<b>42</b>	<b>30</b>	<b>42</b>	<b>57</b>	<b>77</b>	<b>108</b>	<b>124</b>	<b>665</b>	<b>931</b>	<b>1184</b>	<b>167</b>	<b>233</b>	<b>297</b>	<b>111</b>	<b>155</b>	<b>188</b>	<b>270</b>	<b>378</b>	<b>508</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>34</b>			
<b>Подник д/сал</b>																																								
	Батон с повидлом	50	100	0	2,20	4,40		4,95	9,90		25,45	50,90		153,30	306,60		5,00	10,00		0,20	0,40		40,00	80,00		0,01	0,02		0,75	1,50		0,90	1,80		12,50	25,00				
245 п	Кисломолочный напиток	160	200	0	4,14	5,80		4,57	6,40		6,71	9,40		84,29	118,00		171,43	240,00		20,00	28,00		114,29	160,00		0,14	0,20		0,04	0,06		0,24	0,34		1,00	1,40				
	<b>ИТОГО</b>	<b>210</b>	<b>300</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>238</b>	<b>425</b>	<b>0</b>	<b>176</b>	<b>250</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>154</b>	<b>240</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>26</b>	<b>0</b>				
<b>Ужин (лагерь -уплотненный подник)</b>																																								
144 п	Коглеты рыбные любительские	50	70	100	6,66	9,33	13,33	9,13	12,78	18,26	3,41	4,77	6,81	118,11	165,36	236,23	33,79	47,31	67,59	14,43	20,20	28,86	28,57	40,00	57,14	0,44	0,62	0,89	0,05	0,07	0,10	0,08	0,11	0,16	0,36	0,51	0,73			
216 п	Картофельное пюре	120	150	200	2,20	3,08	4,40	2,48	3,47	4,96	15,79	22,10	31,57	94,17	131,84	188,34	26,01	36,41	52,01	20,99	29,38	41,97	35,71	50,00	71,43	0,76	1,07	1,53	0,01	0,02	0,03	0,07	0,10	0,14	3,70	5,18	7,40			
	Отурец свежий долькой	40	60	100	0,36	0,50	0,71	0,07	0,10	0,14	0,71	1,00	1,43	5,57	7,80	11,14	6,16	8,63	12,33	0,00	0,00	0,00	21,43	30,00	42,86	0,35	0,49	0,70	0,02	0,03	0,04	0,01	0,02	0,03	0,63	1,18	1,92			
270п	Чай с сахаром	180	200	200	0,14	0,20	0,20			10,00	14,00	14,00	40,00	56,00	56,00	0,21	0,30	0,30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
	Хлеб пшеничный	30	40	75	3,07	4,30	6,14	0,29	0,40	0,57	19,18	26,85	38,36	93,93	131,50	187,86	7,54	10,56		-	-	-	71,43	100,00	142,86	0,04	0,06	0,08	0,04	0,05	0,07	0,01	0,02	0,02	-	-	-			
	<b>ИТОГО</b>	<b>420</b>	<b>520</b>	<b>675</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>25</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>49</b>	<b>69</b>	<b>92</b>	<b>352</b>	<b>493</b>	<b>680</b>	<b>74</b>	<b>103</b>	<b>132</b>	<b>35</b>	<b>50</b>	<b>71</b>	<b>157</b>	<b>220</b>	<b>314</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>27</b>			
	<b>Итого 9 день</b>	<b>1726</b>	<b>2198</b>	<b>2350</b>	<b>51</b>	<b>73</b>	<b>97</b>	<b>67</b>	<b>96</b>	<b>112</b>	<b>226</b>	<b>331</b>	<b>346</b>	<b>1709</b>	<b>2484</b>	<b>2423</b>	<b>625</b>	<b>878</b>	<b>1064</b>	<b>215</b>	<b>301</b>	<b>317</b>	<b>790</b>	<b>1150</b>	<b>1073</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>78</b>	<b>116</b>	<b>120</b>			

N после периода	Место	Выход блюда			Химический состав									Энерг. ценность			минеральные элементы												витамины									
					Белки			Жиры			Углеводы						Ca			Mg			P			Fe			B1			B2			C			
		если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	если	сал	лагерь	
<b>2 Пятица</b>																																						
<b>Завтрак</b>																																						
122 п	Омлет натуральный с сыром	130	150	150	10,47	14,66	14,66	15,14	21,20	21,20	1,64	2,30	2,30	186,31	260,84	260,84	49,25	68,95	68,95	1,20	1,68	1,68	57,14	80,00	25,00	1,81	2,53	3,61	0,04	0,05	0,05	0,02	0,03	0,03	0,10	0,14	0,14	
	Морковь отварная	40	60	60	0,50	0,70	0,70	2,86	4,00	4,00	4,71	6,60	6,60	45,71	64,00	64,00	10,27	14,38	14,38	-	-	-	-	-	-	0,27	0,38	0,38	0,02	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	1,89	2,65	2,65	
1/13е	Хлеб пшеничный с маслом	36	48	85	2,79	3,90	5,57	5,50	7,70	11,00	16,79	23,50	33,57	129,29	181,00	258,57	7,14	10,00	14,29	0,29	0,40	0,57	57,14	80,00	114,29	0,01	0,02	0,03	1,07	1,50	2,14	1,29	1,80	2,57	17,86	25,00	35,71	
258п	Кофейный напиток с молоком	180	200	200	1,09	2,79	2,79	2,28	3,19	3,19	14,08	19,71	19,71	84,78	118,69	118,69	75,57	105,80	105,80	8,70	12,18	12,18	57,14	80,00	114,29	0,08	0,11	0,11	0,02	0,03	0,03	0,09	0,12	0,12	0,37	0,52	0,52	
	Лагерь круассан	0	0	700	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,01		
	Лагерь фрукты	0	0	200	-	-	0,80	-	-	-	0,80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20,00		
<b>ИТОГО</b>		<b>386</b>	<b>458</b>	<b>770</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>36</b>	<b>45</b>	<b>37</b>	<b>52</b>	<b>112</b>	<b>446</b>	<b>625</b>	<b>963</b>	<b>142</b>	<b>199</b>	<b>259</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>32</b>	<b>171</b>	<b>240</b>	<b>254</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>59</b>	
II завтрак (д/сал) фрукты		150	200	0	0,71	1,00	-	0,14	0,20	-	-	-	-	65,71	92,00	-	10,00	14,00	-	-	-	57,14	80,00	-	-	2,00	2,80	-	0,01	0,02	-	0,01	0,02	-	2,86	4,00	-	
(лагерь) сок		0	0	200	-	-	0,40	-	-	-	-	-	-	-	-	84,00	-	-	24,00	-	-	-	-	-	-	-	-	0,20	-	-	0,08	-	-	0,30	-	-	2,60	
<b>Обед</b>																																						
34п	Рассольник ленинградский со сметаной	150	200	250	3,59	5,03	7,19	8,07	11,30	16,14	23,13	32,38	46,26	106,86	149,60	213,71	11,14	15,59	22,27	16,07	22,50	32,14	96,43	135,00	192,86	0,61	0,85	1,21	0,06	0,08	0,11	0,04	0,06	0,09	4,79	6,70	9,57	
171 п	Котлета из мяса говядины	50	70	100	10,95	15,33	21,90	9,25	12,95	18,50	5,75	8,05	11,50	149,80	209,72	299,60	17,60	24,64	35,20	32,96	46,14	65,91	17,86	25,00	35,71	1,49	2,08	2,97	0,06	0,08	0,11	0,11	0,16	0,23	1,09	1,52	2,17	
210 п	Капуста тушеная	120	150	150	1,87	2,62	2,62	2,31	3,23	3,23	9,61	13,45	13,45	62,26	87,16	87,16	54,97	76,96	76,96	21,03	29,44	29,44	64,29	90,00	90,00	0,81	1,13	1,13	0,04	0,05	0,05	0,04	0,06	0,06	17,64	24,70	24,70	
	Помидор свежий долькой	40	60	100	0,36	0,50	0,71	0,07	0,10	0,14	0,71	1,00	1,43	5,57	7,80	11,14	6,16	8,63	12,33	0,00	-	0,00	21,43	30,00	42,86	0,35	0,49	0,70	0,02	0,03	0,04	0,01	0,02	0,03	9,63	13,48	19,26	
253 п	Компот из плодов сушеных	180	200	200	1,00	1,40	1,40	0,01	0,02	0,02	20,29	28,40	28,40	85,29	119,40	119,40	20,49	28,69	28,69	13,05	18,27	18,27	17,14	24,00	24,00	0,44	0,61	0,61	0,01	0,01	0,01	0,02	0,03	0,03	0,23	0,32	0,32	
	Хлеб Дарницкий витаминизированный	40	50	80	1,89	2,64	3,77	0,34	0,48	0,69	9,54	13,36	19,09	49,65	69,51	99,30	10,00	14,00	20,00	-	-	-	85,71	120,00	171,43	0,11	0,16	0,22	0,05	0,07	0,10	-	-	-	-	-	-	
<b>ИТОГО</b>		<b>580</b>	<b>730</b>	<b>880</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>38</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>39</b>	<b>69</b>	<b>97</b>	<b>120</b>	<b>459</b>	<b>643</b>	<b>830</b>	<b>120</b>	<b>169</b>	<b>195</b>	<b>83</b>	<b>116</b>	<b>146</b>	<b>303</b>	<b>424</b>	<b>557</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>47</b>	<b>56</b>	
<b>Подник д/сал</b>																																						
260 п	Молоко кипяченое	150	200	-	3,99	5,59	-	4,56	6,38	-	6,70	9,38	-	83,79	117,31	-	714,29	1,000	-	2,86	4,00	-	57,14	80,00	-	0,01	0,02	-	0,01	0,02	-	0,01	0,02	-	0,06	0,09	-	
299 п	Ватрушка с повидлом	60	60	-	6,29	8,81	-	3,18	4,45	-	25,00	35,00	-	153,71	215,20	-	10,99	15,38	-	7,14	10,00	-	14,29	20,00	-	0,60	0,84	-	0,06	0,08	-	0,03	0,04	-	-	-	-	
<b>ИТОГО</b>		<b>210</b>	<b>260</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>238</b>	<b>333</b>	<b>0</b>	<b>725</b>	<b>1015</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>71</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Ужин (лагерь -уплотненный подник)</b>																																						
43/3E	Макаронные изделия отварные с сыром	180	200	230	7,71	10,80	15,43	4,36	6,10	8,71	23,14	32,40	46,29	156,43	219,00	312,86	72,01	100,82	144,03	-	-	-	-	-	-	0,06	0,08	0,11	0,04	0,06	0,09	0,04	0,05	0,07	0,02	0,03	0,04	
1п	Винегрет	40	60	100	1,01	1,42	2,03	7,14	10,00	14,29	6,23	8,72	12,46	92,86	130,00	185,71	16,87	23,62	33,74	-	-	-	-	-	-	0,60	0,84	1,20	0,03	0,04	0,06	0,03	0,04	0,06	2,97	4,16	5,94	
	Хлеб пшеничный	30	40	75	3,07	4,30	6,14	0,29	0,40	0,57	19,18	26,85	38,36	93,93	131,50	187,86	7,54	10,56	15,09	-	-	-	71,43	100,00	142,86	0,04	0,06	0,08	0,04	0,05	0,07	0,01	0,02	0,02	-	-	-	
270п	Чай с сахаром	180	200	200	0,14	0,20	0,20	-	-	-	10,00	14,00	14,00	40,00	56,00	56,00	0,21	0,30	0,30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
<b>ИТОГО</b>		<b>430</b>	<b>500</b>	<b>605</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>59</b>	<b>82</b>	<b>111</b>	<b>383</b>	<b>537</b>	<b>742</b>	<b>97</b>	<b>135</b>	<b>193</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>71</b>	<b>100</b>	<b>143</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
<b>Итого 10 день</b>		<b>1756</b>	<b>2148</b>	<b>2255</b>	<b>58</b>	<b>82</b>	<b>89</b>	<b>66</b>	<b>92</b>	<b>107</b>	<b>211</b>	<b>295</b>	<b>343</b>	<b>1592</b>	<b>2229</b>	<b>2536</b>	<b>1095</b>	<b>1532</b>	<b>648</b>	<b>103</b>	<b>145</b>	<b>178</b>	<b>674</b>	<b>944</b>	<b>953</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>60</b>	<b>83</b>	<b>121</b>	

		Выход			Пищевая ценность									Расчет химического состава																								
		Выход			белки			жиры			углеводы			ЭЦ			минеральные элементы									витамины												
					Ca			Mg			P			Fe			B1			B2			C															
		ясн	сал	лагерь	ясн	сал	лагерь	ясн	сал	лагерь	ясн	сал	лагерь	ясн	сал	лагерь	ясн	сал	лагерь	ясн	сал	лагерь	ясн	сал	лагерь	ясн	сал	лагерь	ясн	сал	лагерь	ясн	сал	лагерь				
завтрак	1	386	468	810	13	16	31	14	18	40	49	69	122	379	506	984	99	130	367	30	86	114	160	330	2	2	5	1	2	3	2	2	3	18	25	74		
	2	385	470	835	17	22	37	20	26	57	48	67	122	440	591	1156	241	329	436	48	56	108	114	160	124	2	3	6	0	0	1	0	0	1	1	21		
	3	365	448	805	9	13	25	13	18	48	47	66	173	347	485	961	265	371	519	31	43	66	171	240	238	0	0	3	1	2	3	2	2	3	19	27	57	
	4	436	538	915	17	24	32	18	25	37	69	97	139	390	546	651	266	372	655	28	39	58	271	380	251	2	3	6	1	2	3	1	2	4	22	31	62	
	5	386	458	810	20	28	34	29	40	49	69	99	131	521	744	1093	139	195	238	36	50	85	171	240	254	0	0	3	1	2	4	1	2	4	22	31	63	
	6	386	468	810	13	16	31	14	18	40	49	69	122	379	506	984	99	130	367	31	31	86	114	160	260	2	2	5	1	2	3	2	2	3	18	25	74	
	7	365	450	795	11	16	26	13	19	45	44	61	115	340	477	979	218	305	390	9	12	34	114	160	169	1	1	3	0	0	1	0	0	1	1	21		
	8	385	468	845	14	17	35	17	22	56	54	76	183	427	573	1111	257	352	521	39	43	95	171	240	277	1	2	5	1	2	3	2	2	3	19	26	57	
	9	366	448	795	10	14	31	15	21	31	54	75	129	387	542	1550	185	259	634	48	68	58	196	274	251	2	3	6	1	2	3	2	2	4	19	26	59	
	норма		350	400	500	8,4	10,8	15,4	9,4	12	15,8	40,6	52,2	67	280	360	970	142	199	259	10	14	32	171	240	254	2	3	6	1	2	3	1	2	3	20	28	59
2 завтрак	1	150	200	200	0	1	0	0	0	14	20	20	60	84	84	171	240	240	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	3	
	2	150	200	200	1	1	0	1	1	0	14	20	0	67	94	0	23	32	0	13	18	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	1	0	0	0	14	20	0
	3	150	200	200	1	1	0	1	1	0	14	20	0	67	94	0	23	32	0	13	18	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	1	0	0	0	14	20	0
	4	150	200	200	1	1	0	1	1	0	14	20	0	67	94	0	23	32	0	13	18	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	1	0	0	0	14	20	0
	5	150	200	200	0	0	0	0	0	0	14	20	20	60	84	84	171	240	240	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	3	
	6	150	200	200	0	0	0	0	0	0	14	20	20	60	84	84	171	240	240	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	3	
	7	150	200	200	1	1	0	1	1	0	14	20	0	67	94	0	23	32	0	0	0	129	180	0	2	2	0	0	0	1	0	0	0	14	20	0		
	8	150	200	200	0	0	0	0	0	0	14	20	20	60	84	84	171	240	240	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	200	
	9	150	200	200	1	1	0	1	1	0	14	20	0	67	94	0	23	32	0	0	0	13	18	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	14	20	0		
	норма		150	200	200	1	1	0	0	0	14	20	0	66	92	0	10	14	0	0	0	57	80	0	2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	4	0	
обед	1	100	100	200	2	3	4	2	3	4	10	13	17	70	90	118																						
	2	620	790	880	25	35	45	26	37	46	84	117	130	675	946	1125	183	257	299	155	217	239	479	671	839	4	5	6	0	0	0	0	0	1	22	30	40	
	3	580	740	830	25	35	46	25	35	46	74	104	117	621	870	1065	74	104	119	85	119	148	243	340	143	2	3	4	0	0	0	0	0	0	6	9	12	
	4	620	780	1000	31	44	63	30	41	59	81	113	130	559	783	1089	227	317	446	105	148	208	221	309	431	4	5	7	0	0	0	0	0	0	22	31	39	
	5	580	730	830	28	39	49	29	40	53	74	104	116	687	962	1168	146	204	246	84	117	139	454	635	726	3	5	6	0	0	0	0	0	0	26	37	46	
	6	580	730	930	15	21	29	12	17	24	63	88	114	453	599	797	118	165	222	57	80	114	181	253	344	3	4	5	0	0	0	0	0	0	55	77	88	
	7	620	780	880	20	27	36	28	39	51	86	120	135	676	947	1149	196	274	319	2	3	3	189	264	311	4	6	7	0	0	0	0	0	20	28	32		
	8	620	780	880	25	35	41	23	32	39	76	107	120	629	881	1028	150	210	246	124	173	192	563	788	1064	3	5	5	0	0	0	0	0	0	37	52	69	
	9	580	730	930	14	20	28	18	25	36	74	104	117	458	641	825	264	370	514	111	155	185	441	618	723	2	3	4	0	0	0	0	0	0	22	31	35	
	норма		580	730	880	22	30	42	30	42	57	77	108	124	665	931	1184	167	233	297	111	155	188	270	378	508	3	4	5	0	0	0	0	0	18	25	34	
полдник	1	200	250	0	11	14	0	16	21	0	31	39	0	264	343	0	173	242	0	0	28	0	11	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0		
	2	210	260	0	8	10	0	10	13	0	36	50	0	257	359	0	725	1015	0	10	14	0	71	100	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	3	200	250	0	7	8	0	12	15	0	38	50	0	240	309	0	173	242	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	0	
	4	210	260	0	7	9	0	8	11	0	32	44	0	238	333	0	182	255	0	27	38	0	26	36	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0		
	5	210	260	0	7	10	0	8	11	0	32	45	0	226	317	0	725	1015	0	10	14	0	71	100	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	6	210	260	0	7	10	0	7	10	0	32	45	0	222	310	0	725	1015	0	1	1	0	71	100	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	7	200	250	0	11	14	0	16	21	0	31	39	0	264	343	0	173	242	0	20	28	0	114	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	
	8	210	260	0	10	14	0	8	11	0	32	44	0	238	333	0	725	1015	0	10	14	0	71	100	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	9	210	300	0	6	10	0	10	16	0	32	44	0	238	333	0	176	250	0	20	28	0	154	240	0	0	0	0	1	2	0	1	2	0	14	26	0	
	норма		210	260	0	10	14	0	8	11	0	32	44	0	238	333	0	725	1015	0	10	14	0	71	100	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0		
ужин	1	430	520	675	12	17	24	10	14	18	51	72	94	342	479	634	150	210	255	56	78	106	236	330	471	2	2	3	1	2	2	2	2	3	26	36	51	
	2	430	530	635	32	44	63	15	21	29	62	86	117	506	708	987	218	305	436	37	51	73	281	393	562	1	1	2	0	0	0	0	1	2	3	4		
	3	430	520	625	19	26	36	15	21	29	54	75	89	435	609	754	133	186	220	21	29	29	207	290	359	2	3	4	0	0	0	0	0	0	63	89	95	
	4	450	521	591	37	51	67	33	39	54	51	67	89	545	724	986	69	96	138	68	95	136	89	124	177	4	5	7	0	0	0	0	0	0	18	26	37	
	5	440	505	595	20	28	31	20	30	30	66	89	106	462	634	736	175	254	314	26	36	46	179	256	344	0	0	1	0	0	0	0	0	9	14	18		
	6	430	530	625	29	38	43	25	33	36	55	75	89	570	754	854	125	176	178	1	1	1	347	48														

Итого:

	Витамин А			Витамин В			Жир			Углеводы			Энерг. ценность			Макроэлементы																													
																Ca					Mg					P					K					Na					Cl				
	ккал	свп	мг/мл	ккал	свп	мг/мл	ккал	свп	мг/мл	ккал	свп	мг/мл	ккал	свп	мг/мл	ккал	свп	мг/мл	ккал	свп	мг/мл	ккал	свп	мг/мл	ккал	свп	мг/мл	ккал	свп	мг/мл	ккал	свп	мг/мл	ккал	свп	мг/мл	ккал	свп	мг/мл	ккал	свп	мг/мл			
минералы1	1796	2478	2565	72	96	100	83	111	105	260	356	367	1996	2701	2827	950	1321	944	241	381	430	852	1193	1640	7	10	15	3	4	6	4	6	8	8	70	97	167								
аминокисл1	1795	2200	2360	82	111	116	70	96	103	233	327	336	1990	2622	2701	1292	1795	993	193	230	226	730	995	820	8	11	12	1	1	1	1	2	2	24	31	37									
соль1	1765	2198	2450	67	92	124	78	98	105	235	325	333	1640	2180	2064	821	1149	1165	176	238	303	899	839	1037	8	11	14	2	3	3	2	3	4	113	149	191									
аминокисл2	1796	2259	2330	89	178	151	88	116	144	240	332	344	1927	2659	2706	686	966	838/4/0/0	220	307	331	839	1175	1254	12	16	19	2	3	3	4	4	82	114	145										
аминокисл1	1796	2353	2353	42	87	94	68	97	103	235	311	370	1732	2377	2710	1329	1869	1015	129	180	245	603	949	942	4	5	9	2	2	4	2	3	5	88	123	172									
аминокисл2	1796	2238	2313	69	92	110	75	100	127	237	329	366	1907	2601	3073	1317	1835	1104	34	56	91	721	1010	1311	8	11	15	2	2	4	2	3	4	65	91	146									
аминокисл2	1765	2210	2310	76	103	121	65	88	107	243	331	378	1762	2405	2856	730	1021	967	175	245	272	1077	1568	1547	7	10	10	1	1	1	1	1	56	78	95										
соль2	1725	2118	2360	52	70	87	56	77	117	236	330	421	1523	2107	2438	1320	2119	1431	262	355	471	777	1088	1130	6	8	12	2	2	4	2	3	4	96	135	368									
аминокисл2	1726	2398	2350	51	73	97	67	96	112	226	331	346	1709	2404	2423	625	878	1064	215	301	337	790	1130	1073	8	12	14	2	4	3	3	5	4	78	116	120									
аминокисл2	1796	2348	2325	58	82	89	66	92	107	211	295	343	1992	2329	2536	1095	1532	648	103	145	178	674	944	993	9	13	18	2	2	4	2	3	3	60	83	121									
Итого из 2 частей	4301/0/0	22190	24090	677	983	1120	707	970	1193	2344	3267	3653	17676	24465	27857	10353	14470	8303/0/0	1741	2466	2970	7643	10729	11408	77	107	134	17	25	34	32	33	60	737	1040	1582									
В граммах на 100г продукта	2300/0/0	2219	2410	68	98	112	71	97	119	234	327	368	1760	2447	2790	1035	1447	8303/0/0	174	246	297	764	1073	1141	6	11	13	2	2	4	2	3	4	70	104	158									
Примечание № 10 к Сильбей 2.3.2.4.3.1990.20 Потребность в витаминах, минералах, жирных кислотах и органических веществах (суппленс)	1600	1950	2400	42	54	77	47	60	79	203	261	335	1400	1800	2350	800	900	1100	80	200	250	700	800	1100	10	10	12	0,8	0,9	1,2	0,9	1	1,4	45	50	60									

Итого: В Примечании № 11 при составлении меню учитывайте физиологические потребности в энергии и питательных веществах для детей, подростков, беременных, а чем активнее студент 2-х летнее меню более-менее сложное.