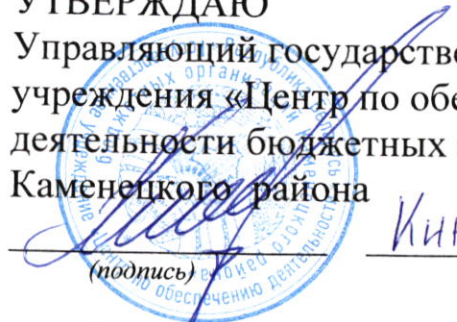


УТВЕРЖДАЮ  
Управляющий государственного  
учреждения «Центр по обеспечению  
деятельности бюджетных организаций  
Каменецкого района



Кириллюк О.В.  
(Ф.И.О)

« 21 » МАЯ 2024 год

УТВЕРЖДАЮ  
Директор летнего 9-дневного  
оздоровительного лагеря с  
круглосуточным пребыванием

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф.И.О)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 год

**ПРИМЕРНЫЕ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ РАЦИОНЫ  
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ  
ЛАГЕРЯХ 9-ДНЕВНОГО  
КРУГЛОСУТОЧНОГО ПРЕБЫВАНИЯ**

Наименование блюдо	6-10 лет					11-13 лет					14-17 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>1 ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным и сахаром	200/5/10	6,18	11,15	28,53	239,8	200/5/10	6,18	11,15	28,53	239,8	250/6/12	7,73	13,94	35,66	299,75
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	20,2	26,0	200	1,4	1,0	20,2	26,0	200	1,4	1,0	20,2	26,0
Масло сливочное	10	0,08	7,26	1,13	66,0	10	0,08	7,26	1,13	66,0	10	0,08	7,26	1,13	66,0
Батон	40	3,2	0,6	21,6	108,0	60	4,79	0,9	32,34	161,68	60	4,79	0,9	32,34	161,68
<b>ИТОГО:</b>		<b>10,86</b>	<b>20,01</b>	<b>71,46</b>	<b>439,8</b>		<b>12,45</b>	<b>20,31</b>	<b>82,2</b>	<b>493,48</b>		<b>14,0</b>	<b>23,1</b>	<b>89,33</b>	<b>553,43</b>
<b>ОБЕД</b>															
Салат из белокочанной капусты с маслом растительным (с морковью)	60	1,44	3,06	6,19	60,75	80	1,92	4,07	8,23	80,8	80	1,92	4,07	8,23	80,8
Суп картофельный с мясом отварным протёртым	200/15	6,24	2,81	14,38	106,6 9	200/15	6,24	2,81	14,38	106,69	200/15	6,24	2,81	14,38	106,69
Котлета из свинины	50	7,23	4,1	2,36	184,4 8	75	11,85	6,15	10,5	145,5	100	15,8	8,2	14,0	194,0

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Макаронны отварные	150	5,1	4,4	30,3	180,0	150	5,1	4,4	30,3	180,0	180	6,12	5,28	36,36	216,0
Компот из апельсинов	180	0,72	0,18	39,28	156,76	200	0,8	0,2	43,6	174,0	200	0,8	0,2	43,6	174,0
Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,25	62,5	30	2,55	0,3	15,92	75	30	2,55	0,3	15,92	75
Хлеб ржаной	30	1,95	0,15	13,51	63,06	40	2,6	0,13	18	84,0	60	3,9	0,3	27,02	126,12
<b>ИТОГО:</b>		<b>24,81</b>	<b>27,09</b>	<b>119,27</b>	<b>814,24</b>		<b>31,06</b>	<b>18,06</b>	<b>140,93</b>	<b>845,99</b>		<b>36,13</b>	<b>17,83</b>	<b>153,51</b>	<b>984,59</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
Паста творожная	120	7,2	4,2	12	114,6	120	7,2	4,2	12	114,6	120	7,2	4,2	12	114,6
Сок (нектар)	180	0,93	0	24,0	90,99	200	0,4	0	24,0	100	200	0,4	0	24,0	100
Фрукты свежие (яблоки или другие)	200	0,8	0,8	1,6	71,82	200	0,8	0,8	1,6	71,82	200	0,8	0,8	1,6	71,82
<b>ИТОГО:</b>		<b>7,93</b>	<b>5,0</b>	<b>37,6</b>	<b>277,41</b>		<b>8,4</b>	<b>5,0</b>	<b>37,6</b>	<b>286,42</b>		<b>8,4</b>	<b>5,0</b>	<b>37,6</b>	<b>286,42</b>
<b>УЖИН 1</b>															
Помидоры свежие	60	0,7	0,12	2,3	13,8	80	0,9	0,16	3,04	18,4	80	0,9	0,16	3,04	18,4
Цыплята отварные	75	9,02	7,52	0,15	103,76	100	12	10	0,2	138	100	12	10	0,2	138
Рагу овощное «Пора года»	150	3,3	9,3	22,05	189,0	150	3,3	9,3	22,05	189,0	200	4,39	12,37	29,33	251,37
Чай с сахаром	180	0,18	0,04	9,01	36,94	200	0,2	0,04	10	41,0	200	0,2	0,04	10	41,0
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	21,2	100	40	3,4	0,4	21,2	100	40	3,4	0,4	21,2	100
Хлеб ржаной	30	1,95	0,15	13,51	63,06	40	2,6	0,13	18,0	84,0	50	3,25	0,25	22,5	105,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>18,55</b>	<b>17,53</b>	<b>68,22</b>	<b>506,56</b>		<b>22,4</b>	<b>20,03</b>	<b>74,49</b>	<b>570,4</b>		<b>24,14</b>	<b>23,22</b>	<b>86,27</b>	<b>653,77</b>
<b>УЖИН 2</b>															
Кефир	180	5,41	4,5	7,2	90,99	200	6,01	5,0	7,99	101,0	200	6,01	5,0	7,99	101,0
Печенье	20	1,8	1,78	14,78	80,0	20	1,8	1,78	14,78	80,0	30	2,7	2,67	22,17	120,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>7,21</b>	<b>6,28</b>	<b>21,98</b>	<b>170,99</b>		<b>7,81</b>	<b>6,78</b>	<b>22,77</b>	<b>181,0</b>		<b>8,71</b>	<b>7,67</b>	<b>30,16</b>	<b>221,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>70,36</b>	<b>75,91</b>	<b>328,93</b>	<b>2209,0</b>		<b>82,12</b>	<b>70,18</b>	<b>357,99</b>	<b>2377,29</b>		<b>91,38</b>	<b>76,82</b>	<b>396,87</b>	<b>2699,21</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев с маслом сливочным и сахаром	200/5/10	6,41	8,57	30,58	224,13	200/5/10	6,41	8,57	30,58	224,13	250/6/12	8,01	10,71	38,23	280,16
Какао «Чебурашка»	200	5,02	4,05	25,75	162,0	200	5,02	4,05	25,75	162,0	200	5,02	4,05	25,75	162,0

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сыр	15	3,5	4,2	0	51,0	30	7,0	8,4	0,0	102,0	30	7,0	8,4	0,0	102,0
Батон	30	2,4	0,45	16,22	81,08	60	4,79	0,9	32,34	161,68	60	4,79	0,9	32,34	161,68
<b>ИТОГО:</b>		<b>17,33</b>	<b>17,27</b>	<b>72,55</b>	<b>518,21</b>		<b>23,22</b>	<b>21,92</b>	<b>88,67</b>	<b>649,81</b>		<b>24,82</b>	<b>24,06</b>	<b>96,32</b>	<b>705,84</b>
<b>ОБЕД</b>															
Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	60	0,54	6,72	1,68	69,76	80	0,72	8,94	2,23	92,78	80	0,72	8,94	2,23	92,78
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом отварным протёртым	200/4/15	5,81	4,75	9,09	107,07	200/4/15	5,81	4,75	9,09	107,07	200/4/15	5,81	4,75	9,09	107,07
Рыба, жаренная в сухарях	50	11,75	14,75	4,31	106,88	70	16,45	20,65	6,03	149,63	70	16,45	20,65	6,03	149,63
Картофельное пюре	150	3,15	4,95	20,1	138	150	3,15	4,95	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184
Кисель из сока	180	0,18	0,0	29,16	117,12	200	0,3	-	32,4	130,0	200	0,3	-	32,4	130,0
Хлеб пшеничный	25	2,1	0,3	13,3	62,5	25	2,1	0,3	13,3	62,5	30	2,55	0,3	15,92	75,0
Хлеб ржаной	40	2,6	0,13	18,0	84,0	50	3,25	0,25	22,5	105,0	60	3,9	0,3	27,02	126,12
<b>ИТОГО:</b>		<b>26,13</b>	<b>31,6</b>	<b>95,64</b>	<b>728,95</b>		<b>31,78</b>	<b>39,84</b>	<b>105,65</b>	<b>833,4</b>		<b>33,93</b>	<b>41,54</b>	<b>119,49</b>	<b>913,02</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
Сок (нектар)	180	0,3	0	14,44	90,99	200	0,4	-	24,0	100,0	200	0,4	-	24,0	100,0
Фрукты свежие (апельсины или другие)	200	1,8	0,4	16,2	80,0	200	1,8	0,4	16,2	80,0	200	1,8	0,4	16,2	80,0
Зефир	20	0,08	0	15,4	60,0	40	0,16	-	15,66	60,2	60	0,24	-	23,49	90,3
<b>ИТОГО:</b>		<b>2,13</b>	<b>0,4</b>	<b>46,04</b>	<b>230,99</b>		<b>2,36</b>	<b>0,4</b>	<b>55,86</b>	<b>240,2</b>		<b>2,44</b>	<b>0,4</b>	<b>63,69</b>	<b>270,3</b>
<b>УЖИН 1</b>															
Омлет с мясными продуктами с маслом сливочным	130/5	14,0	20,7	2,0	250	130/5	14,0	20,7	2,0	250	150/6	16,24	24,01	2,32	290,0
Чай с молоком	180	1,35	1,26	15,2	75,68	200	1,5	1,4	17,4	84,0	200	1,5	1,4	17,4	84,0
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	21,2	100,0	40	3,4	0,4	21,2	100,0	50	4,25	0,5	26,5	125,0

Хлеб ржаной	50	3,25	0,25	22,5	105,0	50	3,25	0,25	22,5	105,0	60	3,9	0,3	27,02	125,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>22,0</b>	<b>22,61</b>	<b>60,9</b>	<b>530,68</b>		<b>22,15</b>	<b>22,75</b>	<b>63,1</b>	<b>539,0</b>		<b>25,89</b>	<b>26,21</b>	<b>73,24</b>	<b>625,12</b>
<b>УЖИН 2</b>															
Напиток кисломолочный	180	3,78	3,6	16,2	112,32	200	4,2	4	17,98	124,67	200	4,2	4	17,98	124,67
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Рулет яблочный	30	1,83	0,99	16,07	80,78	30	1,83	0,99	16,07	80,78	50	3,06	1,65	26,84	134,9
<b>ИТОГО:</b>		<b>5,61</b>	<b>4,59</b>	<b>32,27</b>	<b>193,1</b>		<b>6,03</b>	<b>4,99</b>	<b>34,05</b>	<b>205,45</b>		<b>7,26</b>	<b>5,65</b>	<b>44,82</b>	<b>259,57</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>73,9</b>	<b>76,47</b>	<b>327,4</b>	<b>2201,93</b>		<b>85,54</b>	<b>89,9</b>	<b>347,33</b>	<b>2467,86</b>		<b>94,34</b>	<b>97,86</b>	<b>397,56</b>	<b>2773,85</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
Запеканка из творога сметаной	100/15	16,0	14,3	17,5	263	150/20	24,0	21,45	26,25	394,5	150/20	24,0	21,45	26,25	394,5
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	16,0	26,0	200	1,4	1,0	16,0	26,0	200	1,4	1,0	16,0	26,0
Масло сливочное	15	0,12	10,89	1,7	99,0	15	0,12	10,89	1,7	99,0	15	0,12	10,89	1,7	99,0
Батон	40	3,2	0,6	21,6	108,0	60	4,79	0,9	32,34	161,68	60	4,79	0,9	32,34	161,68
<b>ИТОГО:</b>		<b>20,72</b>	<b>26,79</b>	<b>56,8</b>	<b>496,0</b>		<b>30,31</b>	<b>34,24</b>	<b>76,29</b>	<b>682,25</b>		<b>30,31</b>	<b>34,24</b>	<b>76,29</b>	<b>682,25</b>
<b>ОБЕД</b>															
Салат «Светофорчик»( с огурцами свежими и маслом растительным)	60	1,72	6,1	3,46	75,64										
Салат «Светофорчик»( с огурцами свежими и майонезом)						80	2,33	0,8	4,91	102,37	80	2,33	0,8	4,91	102,37
Суп молочный с гречневой крупой	200	6,2	5,0	17,8	142,0	200	6,2	5,0	17,8	142,0	200	6,2	5,0	17,8	142,0
Грудка цыплят жареная «Каприз»	55	13,19	8,85	15,37	105,49	75	17,94	12,04	29,06	143,47	75	17,94	12,04	29,06	143,47
Картофель запечённый «Антошкина картошка»	120	4,1	14,3	15,5	271,5	150	4,29	15,84	34,97	306,45	150	4,29	15,84	34,97	306,45

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Компот из изюма	180	0,36	0	23,96	93,69	200	0,4	-	26,6	104	200	0,4	-	26,6	104
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	21,2	100,0	40	3,4	0,4	21,2	100,0	40	3,4	0,4	21,2	100,0
Хлеб ржаной	40	2,6	0,13	18,0	84,0	50	3,25	0,25	22,5	105,0	60	3,9	0,3	27,02	126,12
<b>ИТОГО:</b>		<b>31,57</b>	<b>34,78</b>	<b>115,29</b>	<b>872,32</b>		<b>37,81</b>	<b>34,33</b>	<b>157,04</b>	<b>1003,29</b>		<b>38,46</b>	<b>34,38</b>	<b>161,56</b>	<b>1024,41</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
Йогурт	120	3,96	2,6	15,6	114,6	120	3,96	2,6	15,6	114,6	120	3,96	2,6	15,6	114,6
Сок ( нектар)	180	0,3	0	14,44	90,99	200	0,4	-	24,0	100,0	200	0,4	-	24,0	100,0
Фрукты свежие (бананы или другие )	200	2,26	0,15	31,58	133,83	200	2,26	0,15	31,58	133,83	200	2,26	0,15	31,58	133,83
<b>ИТОГО:</b>		<b>6,15</b>	<b>2,75</b>	<b>51,62</b>	<b>339,42</b>		<b>6,62</b>	<b>2,75</b>	<b>71,18</b>	<b>348,43</b>		<b>6,62</b>	<b>2,75</b>	<b>71,18</b>	<b>348,43</b>
<b>УЖИН 1</b>															
Сосиски или колбаса отварные	50	4,95	8,95	0,8	103,5	70	6,93	12,53	1,12	144,9	70	6,93	12,53	1,12	144,9
Каша вязкая рисовая	150	2,1	4,05	12,35	135,0	150	2,1	4,05	12,35	135,0	150	2,1	4,05	12,35	135,0
Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	12	21,5	200/7	0,25	0,05	12	21,5	200/7	0,25	0,05	12	21,5
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	15,92	75,0	30	2,55	0,3	15,92	75,0	40	3,4	0,4	21,2	100,0
Хлеб ржаной	40	2,6	0,13	18,0	84,0	50	3,25	0,25	22,5	105,0	60	3,9	0,3	27,02	126,12
<b>ИТОГО:</b>		<b>12,45</b>	<b>13,48</b>	<b>59,07</b>	<b>419,0</b>		<b>15,08</b>	<b>17,18</b>	<b>73,89</b>	<b>481,4</b>		<b>16,58</b>	<b>17,33</b>	<b>83,69</b>	<b>527,52</b>
<b>УЖИН 2</b>															
Кефир	180	5,41	4,5	7,2	90,99	200	6,01	5,0	7,99	101,0	200	6,01	5,0	7,99	101,0
Пряники	30	1,68	1,41	22,01	107,51	30	1,68	1,41	22,01	107,51	40	2,23	1,88	29,27	142,99
<b>ИТОГО:</b>		<b>7,09</b>	<b>5,91</b>	<b>28,21</b>	<b>198,5</b>		<b>7,69</b>	<b>6,41</b>	<b>30,0</b>	<b>208,51</b>		<b>8,24</b>	<b>6,88</b>	<b>37,26</b>	<b>243,99</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>78,98</b>	<b>83,71</b>	<b>341,99</b>	<b>2325,24</b>		<b>97,51</b>	<b>94,71</b>	<b>408,4</b>	<b>2723,88</b> 8		<b>100,21</b>	<b>95,38</b>	<b>429,48</b>	<b>2825,61</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,78	3,89	30	0,21	0,03	0,57	3,3	50	0,4	0,05	1,3	6,46
Омлет с мясными продуктами	130	24,0	16,6	2,0	213,0	130	24,0	16,6	2,0	213,0	150	16,1	19,09	2,3	244,95
Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,0	41,0	200	0,2	0,04	10,0	41,0	200	0,2	0,04	10,0	41,0
Сыр	15	3,45	4,2	-	50,97	15	3,45	4,2	-	50,97	15	3,45	4,2	-	50,97
Батон	40	3,2	0,6	21,6	108,0	40	3,2	0,6	21,6	108,0	50	4,0	0,75	27,0	135,0
Хлеб ржаной						30	1,95	0,15	13,51	63,06	40	2,6	0,13	18,0	84,0

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>ИТОГО:</b>		<b>22,09</b>	<b>21,47</b>	<b>34,38</b>	<b>416,86</b>		<b>23,01</b>	<b>21,62</b>	<b>47,68</b>	<b>479,33</b>		<b>26,5</b>	<b>24,61</b>	<b>58,3</b>	<b>556,88</b>
<b>ОБЕД</b>															
Салат «Зарница»	60	0,95	3,05	5,63	52,69	80	1,26	4,06	7,49	70,08	80	1,26	4,06	7,49	70,08
Суп из овощей	200	1,4	2,4	8,6	60,0	200	1,4	2,4	8,6	60,0	200	1,4	2,4	8,6	60,0
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Колбаски по-слуцки	50	5,55	11,1	2,6	132,5	75	8,33	16,65	3,9	198,75	75	8,33	16,65	3,9	198,75
Макароны отварные	150	5,1	4,4	30,3	180,0	150	5,1	4,4	30,3	180,0	180	6,12	5,28	36,36	216,0
Напиток «Фантастик»	180	0,16	0,11	15,35	63,1	200	0,18	0,12	17,04	70,04	200	0,18	0,12	17,04	70,04
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	15,9	75,0	40	3,4	0,4	21,2	100,0	40	3,4	0,4	21,2	100,0
Хлеб ржаной	60	3,9	0,3	27,0	126,1	50	3,3	0,3	22,5	105,0	60	3,9	0,3	27,02	126,12
<b>ИТОГО:</b>		<b>19,66</b>	<b>21,66</b>	<b>105,38</b>	<b>689,39</b>		<b>22,97</b>	<b>28,33</b>	<b>111,03</b>	<b>783,87</b>		<b>24,59</b>	<b>29,21</b>	<b>121,61</b>	<b>840,99</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
Сок (нектар)	180	0,93	0	34,44	90,99	200	0,4	0	24,0	100,0	200	0,4	0	24,0	100,0
Печенье	50	4,5	4,45	36,95	200,0	50	4,5	4,45	36,95	200,0	50	4,5	4,45	36,95	200,0
Фрукты свежие (яблоки или другие)	200	0,8	0,8	1,6	71,82	200	0,8	0,8	1,6	71,82	200	0,8	0,8	1,6	71,82
<b>ИТОГО:</b>		<b>5,66</b>	<b>5,25</b>	<b>60,17</b>	<b>362,81</b>		<b>5,7</b>	<b>5,25</b>	<b>62,55</b>	<b>371,82</b>		<b>5,7</b>	<b>5,25</b>	<b>62,55</b>	<b>371,82</b>
<b>УЖИН 1</b>															
Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11,5	70	0,8	0,1	2,7	16,1	80	0,91	0,16	3,08	18,35
Котлета «Рябушка»	50	10,7	11,8	3,15	161,65	70	8,0	12,3	5,5	165	70	8,0	12,3	5,5	165
Картофельное пюре	150	3,15	4,95	20,1	138	150	3,15	4,95	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184
Напиток лимонный	180	0,13	0,02	17,84	72,08	200	0,14	0,02	19,8	80	200	0,14	0,02	19,8	80
Хлеб ржаной	40	2,6	0,13	18	84,0	50	3,3	0,3	22,5	105,0	60	3,9	0,3	27,02	126,12
<b>ИТОГО:</b>		<b>17,13</b>	<b>17</b>	<b>60,99</b>	<b>467,23</b>		<b>22,31</b>	<b>21,86</b>	<b>69,51</b>	<b>565,18</b>		<b>24,12</b>	<b>23,58</b>	<b>80,8</b>	<b>634,55</b>
<b>УЖИН 2</b>															
Напиток кисломолочный	180	3,78	3,6	16,2	112,32	200	4,2	4	17,98	124,68	200	4,2	4	17,98	124,68
Булочка	50	3,75	1,25	28,0	140,0	50	3,75	1,25	28,0	140,0	50	3,75	1,25	28,0	140,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>7,53</b>	<b>4,85</b>	<b>44,2</b>	<b>252,32</b>		<b>7,95</b>	<b>5,25</b>	<b>45,98</b>	<b>264,68</b>		<b>7,95</b>	<b>5,25</b>	<b>45,98</b>	<b>264,68</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>81,64</b>	<b>70,23</b>	<b>317,94</b>	<b>2188,61</b>		<b>81,94</b>	<b>82,31</b>	<b>336,75</b>	<b>2464,88</b>		<b>88,86</b>	<b>87,9</b>	<b>369,24</b>	<b>2668,92</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>ЗАВТРАК</b>															
Сырники с морковью с повидлом	150/30	19.95	16.5	48.0	418.5	150/30	19.95	16.5	48.0	418.5	150/30	19,95	16,5	48,0	418,5
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	20.2	26.0	200	1,4	1,0	20.2	26.0	200	1,4	1,0	20.2	26.0
Бутерброд с маслом	35	1,7	11,1	9,8	145,0	35	1,7	11,1	9,8	145,0	35	1,7	11,1	9,8	145,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>23.05</b>	<b>28.6</b>	<b>78.0</b>	<b>589.5</b>		<b>23.05</b>	<b>28.6</b>	<b>78.0</b>	<b>589.5</b>		<b>23.05</b>	<b>28.6</b>	<b>78.0</b>	<b>589.5</b>
<b>ОБЕД</b>															
Салат «Школьные годы»	60	0.72	3.05	2.1	38.92	80	0.96	4.08	2.8	52.0	80	0.96	4.08	2.8	52.0
Суп картофельный с фрикадельками	200/20	5.08	2.11	11.75	84.72	200/20	5.08	2.11	11.75	84.72	200/20	5.08	2.11	11.75	84.72
Котлета «Нежность»	50	5,3	4,2	7,15	87,6	70	7,42	5,88	10,01	122,64	80	8,46	6,7	11,41	139,81
Каша вязкая гречневая	150	4,5	4,5	21,9	146,0	150	4,5	4,5	21,9	146,0	150	4,5	4,5	21,9	146,0
Компот из свежих яблок	180	0,18	0,18	19,64	79,28	200	0,2	0,2	21,8	88	200	0,2	0,2	21,8	88
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	21,2	100	40	3,4	0,4	21,2	100	40	3,4	0,4	21,2	100
Хлеб ржаной	60	3,9	0,3	27,02	126,12	60	3,9	0,3	27,02	126,12	60	3,9	0,3	27,02	126,12
<b>ИТОГО:</b>		<b>23,08</b>	<b>14,74</b>	<b>110,76</b>	<b>662,64</b>		<b>25,46</b>	<b>17,47</b>	<b>116,48</b>	<b>719,48</b>		<b>26,5</b>	<b>18,29</b>	<b>117,88</b>	<b>736,65</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
Сок (нектар)	180	0,3	0	14,44	90,99	200	0,4	-	24,0	100,0	200	0,4	-	24,0	100,0
Мармелад	35	-	-	28,67	108,04	35	-	-	28,67	108,04	45	-	-	36,94	139,19
Фрукты свежие (яблоки или другие)	200	0,8	0,8	1,6	71,82	200	0,8	0,8	1,6	71,82	200	0,8	0,8	1,6	71,82
<b>ИТОГО:</b>		<b>1,1</b>	<b>0,8</b>	<b>44,71</b>	<b>270,85</b>		<b>1,2</b>	<b>0,8</b>	<b>54,27</b>	<b>279,86</b>		<b>1,2</b>	<b>0,8</b>	<b>62,54</b>	<b>310,96</b>
<b>УЖИН 1</b>															
Салат из свежих огурцов со сметаной	60	0,66	2,47	1,32	30,08	80	0,88	3,28	1,76	40	80	0,88	3,28	1,76	40
Оладьи из печени	50	8,9	7,5	3,1	116,0	75	13,4	11,3	4,6	174	75	13,4	11,3	4,6	174



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Картофель отварной	150	2,85	4,35	22,35	139,5	150	2,85	4,35	22,35	139,5	180	3,42	5,22	26,82	167,4
Чай с лимоном	180/6	0,23	0,05	10,81	19,37	200/7	0,25	0,05	12,0	21,5	200/7	0,25	0,05	12,0	21,5
Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,25	62,5	30	2,55	0,3	15,92	75,0	30	2,55	0,3	15,92	75,0
Хлеб ржаной	40	2,6	0,13	18,0	84,0	40	2,6	0,13	18,0	84,0	50	3,25	0,25	22,5	105,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>17,37</b>	<b>14,75</b>	<b>68,83</b>	<b>451,45</b>		<b>23,33</b>	<b>19,68</b>	<b>77,83</b>	<b>550,0</b>		<b>23,75</b>	<b>20,4</b>	<b>83,6</b>	<b>582,9</b>
<b>УЖИН 2</b>															
Кефир	180	5,41	4,5	7,2	90,99	200	5,6	7,0	8,0	117,4	200	5,6	7,0	8,0	117,4
Рулет яблочный	30	1,83	0,99	16,07	80,78	30	1,83	0,99	16,07	80,78	30	1,83	0,99	16,07	80,78
<b>ИТОГО:</b>		<b>7,24</b>	<b>5,49</b>	<b>23,27</b>	<b>171,77</b>		<b>7,43</b>	<b>7,99</b>	<b>24,07</b>	<b>198,18</b>		<b>7,43</b>	<b>7,99</b>	<b>24,07</b>	<b>198,18</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>72,47</b>	<b>56,84</b>	<b>345,57</b>	<b>2146,21</b>		<b>80,47</b>	<b>74,54</b>	<b>350,66</b>	<b>2337,02</b>		<b>81,93</b>	<b>76,08</b>	<b>366,09</b>	<b>2418,19</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
Омлет с сыром и маслом сливочным	115/5	14,1	20,3	1,9	247	115/5	14,1	20,3	1,9	247	115/5	14,1	20,3	1,9	247
Какао «Чебурашка»	200	5,02	4,05	25,75	162,0	200	5,02	4,05	25,75	162,0	200	5,02	4,05	25,75	162,0
Масло сливочное	10	0,08	7,26	1,13	66,0	10	0,08	7,26	1,13	66,0	10	0,08	7,26	1,13	66,0
Батон	50	4,0	0,75	27,0	135,0	50	4,0	0,75	27,0	135,0	50	4,0	0,75	27,0	135,0
Хлеб ржаной						40	2,6	0,13	18,0	84,0	40	2,6	0,13	18,0	84,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>23,2</b>	<b>32,36</b>	<b>55,78</b>	<b>610,0</b>		<b>25,8</b>	<b>32,49</b>	<b>73,78</b>	<b>694,0</b>		<b>25,8</b>	<b>32,49</b>	<b>73,78</b>	<b>694,0</b>
<b>ОБЕД</b>															
Салат из свежих помидоров и огурцов со сметаной	60	0,84	2,47	1,86	33,08	80	0,8	8,1	2,75	88,27	80	0,8	8,1	2,75	88,27
Щи из свежей капусты со сметаной	200/4	2,03	6,64	7,27	97,5	200/4	2,03	6,64	7,27	97,5	200/4	2,03	6,64	7,27	97,5
Мясо тушёное вкусное	50/25	10,53	3,68	1,5	192,78	70/35	14,74	5,15	2,1	192,78	70/35	14,74	5,15	2,1	192,78
Картофельное пюре	150	3,15	4,95	20,1	138,0	180	3,78	5,94	24,12	165,6	180	3,78	5,94	24,12	165,6
Сок (нектар)	180	0,93	0	34,44	90,99	200	0,4	0	24,0	100,0	200	0,4	0	24,0	100,0
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	21,2	100,0	40	3,4	0,4	21,2	100,0	40	3,4	0,4	21,2	100,0
Хлеб ржаной	50	3,25	0,25	22,5	105,0	50	3,25	0,25	22,5	105,0	60	3,9	0,3	27,02	126,12
<b>ИТОГО:</b>		<b>24,13</b>	<b>18,39</b>	<b>108,87</b>	<b>757,35</b>		<b>28,4</b>	<b>26,48</b>	<b>103,94</b>	<b>849,15</b>		<b>29,37</b>	<b>21,71</b>	<b>108,19</b>	<b>826,0</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>ПОЛДНИК</b>															
Коктейль молочный «Шоколадное наслаждение»	150	4,28	3,5	21,82	137,18	180	5,14	4,2	26,18	164,62	180	5,14	4,2	26,18	164,62
Кекс	50	2,65	10,55	27,1	211,0	50	2,65	10,55	27,1	211,0	60	3,18	3,82	32,52	253,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>6,93</b>	<b>14,05</b>	<b>48,92</b>	<b>348,18</b>		<b>7,79</b>	<b>14,75</b>	<b>53,28</b>	<b>375,62</b>		<b>8,32</b>	<b>8,02</b>	<b>58,7</b>	<b>417,82</b>
<b>УЖИН 1</b>															
Блины «Банановый рай»	70/20	6,11	4,76	27,55	173,52	100/30	8,8	6,9	39,67	249,87	120/40	10,56	8,28	47,6	299,84
Чай сахаром	180	0,18	0,04	9,01	36,94	200	0,2	0,04	10	41,0	200	0,2	0,04	10	41,0
Фрукты свежие (апельсины или другие)	200	1,8	0,4	16,2	80	200	1,8	0,4	16,2	80	200	1,8	0,4	16,2	80
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,4	0,4	21,2	100,0	40	3,4	0,4	21,2	100,0	50	4	0,75	27,0	135,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>11,49</b>	<b>5,6</b>	<b>73,96</b>	<b>390,46</b>		<b>14,2</b>	<b>7,74</b>	<b>87,07</b>	<b>470,87</b>		<b>16,56</b>	<b>9,47</b>	<b>100,8</b>	<b>555,84</b>
<b>УЖИН 2</b>															
Напиток кисломолочный	180	3,78	3,6	16,2	112,32	200	5,6	3,0	17,4	119,0	200	5,6	3,0	17,4	119,0
Пряники	30	1,68	1,41	22,01	107,51	30	1,68	1,41	22,01	107,51	30	1,68	1,41	22,01	107,51
<b>ИТОГО:</b>		<b>5,46</b>	<b>5,01</b>	<b>38,21</b>	<b>219,83</b>		<b>7,28</b>	<b>4,41</b>	<b>50,41</b>	<b>226,51</b>		<b>7,28</b>	<b>4,41</b>	<b>50,41</b>	<b>226,51</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>81,21</b>	<b>75,41</b>	<b>325,74</b>	<b>2325,82</b>		<b>83,47</b>	<b>85,87</b>	<b>368,48</b>	<b>2616,2</b>		<b>87,45</b>	<b>76,37</b>	<b>380,73</b>	<b>2721,07</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша жидкая молочная овсяная с маслом сливочным и сахаром	200/5/10	6,41	8,57	30,58	224,13	200/5/10	6,41	8,57	30,58	224,13	200/5/10	6,41	8,57	30,58	224,13
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	20,2	26,0	200	1,4	1,0	20,2	26,0	200	1,4	1,0	20,2	26,0
Сыр	15	3,45	4,2	-	50,97	30	6,9	8,4	0	101,97	30	6,9	8,4	0	101,97
Батон	50	4	0,75	27,0	135,0	50	4	0,75	27,0	135,0	60	4,79	0,9	32,34	161,68
<b>ИТОГО:</b>		<b>15,26</b>	<b>14,52</b>	<b>77,78</b>	<b>436,1</b>		<b>18,71</b>	<b>18,72</b>	<b>77,78</b>	<b>487,1</b>		<b>19,5</b>	<b>18,87</b>	<b>83,12</b>	<b>513,78</b>
<b>ОБЕД</b>															
Салат «Оригинальный со	60	0,96	2,64	6,3	52,8	80	1,28	3,51	8,38	70,22	80	1,28	3,51	8,38	70,22

свеклой»															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Суп картофельный с горохом или фасолью	200	4,13	3,03	14,97	107,48	200	4,13	3,03	14,97	107,48	200	4,13	3,03	14,97	107,48
Плов из птицы (без кости)	75/150	14,63	18,9	36,9	375,75	75/150	14,63	18,9	36,9	375,75	75/150	14,63	18,9	36,9	375,75
Кисель из сока	180	0,27	0	29,19	117,12	200	0,3	-	32,4	130,0	200	0,3	-	32,4	130,0
Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,25	62,5	40	3,4	0,4	21,2	100,0	40	3,4	0,4	21,2	100,0
Хлеб ржаной	40	2,6	0,13	18,0	84,0	60	3,9	0,3	27,02	126,12	60	3,9	0,3	27,02	126,12
<b>ИТОГО:</b>		<b>24,72</b>	<b>24,95</b>	<b>118,61</b>	<b>799,65</b>		<b>27,64</b>	<b>26,14</b>	<b>140,87</b>	<b>909,57</b>		<b>27,64</b>	<b>26,14</b>	<b>140,87</b>	<b>909,57</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
Сок (нектар)	180	0,18	0	21,62	90,99	200	0,2	-	24,0	100,0	200	0,2	-	24,0	100,0
Фрукты свежие (яблоки или другие)	200	0,8	0,8	1,6	71,82	200	0,8	0,8	1,6	71,82	200	0,8	0,8	1,6	71,82
Сырок творожный	40	4,12	10,2	11,4	153,88	40	4,12	10,2	11,4	153,88	40	4,12	10,2	11,4	153,88
<b>ИТОГО:</b>		<b>5,1</b>	<b>11</b>	<b>34,62</b>	<b>316,69</b>		<b>5,12</b>	<b>11,0</b>	<b>37,0</b>	<b>325,88</b>		<b>5,12</b>	<b>11,0</b>	<b>37,0</b>	<b>325,88</b>
<b>УЖИН 1</b>															
Салат из свежих помидоров со сметаной	60	0,84	2,46	1,86	32,93	80	1,12	3,27	2,47	43,8	80	1,12	3,27	2,47	43,8
Бабка картофельная со свиной со сметаной	200/15	11	24,6	29,1	382	250/20	13,86	31	36,67	481,32	250/20	13,86	31	36,67	481,32
Напиток «Родничок»	180	0	0	10,99	43,42	200	0	0	14,6	64,0	200	0	0	14,6	64,0
Хлеб пшеничный (батон)	30	2,4	0,45	16,22	81,08	40	3,4	0,4	21,2	100,0	40	3,4	0,4	21,2	100,0
Хлеб ржаной	40	2,6	0,13	18	84,0	60	3,9	0,3	27,02	126,12	60	3,9	0,3	27,02	126,12
<b>ИТОГО:</b>		<b>17,02</b>	<b>27,64</b>	<b>76,17</b>	<b>623,43</b>		<b>22,28</b>	<b>34,97</b>	<b>101,96</b>	<b>815,24</b>		<b>22,28</b>	<b>34,97</b>	<b>101,96</b>	<b>815,24</b>
<b>УЖИН 2</b>															
Кефир	180	5,41	4,5	7,2	90,99	200	5,6	7,0	8,0	117,4	200	5,6	7,0	8,0	117,4
Печенье	20	1,8	1,78	14,78	80,0	20	1,8	1,78	14,78	80,0	20	1,8	1,78	14,78	80,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>7,21</b>	<b>6,28</b>	<b>21,98</b>	<b>170,99</b>		<b>7,81</b>	<b>6,78</b>	<b>22,77</b>	<b>181,0</b>		<b>7,81</b>	<b>6,78</b>	<b>22,77</b>	<b>181,0</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>70,06</b>	<b>84,39</b>	<b>341,98</b>	<b>2346,86</b>		<b>81,56</b>	<b>97,61</b>	<b>380,38</b>	<b>2718,79</b>		<b>82,35</b>	<b>97,76</b>	<b>385,72</b>	<b>2745,47</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
Огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,3	6,46	70	0,56	0,07	1,82	9,04	70	0,56	0,07	1,82	9,04
Сосиски (колбаса) отварные	50	4,95	8,95	0,8	103,5	50	6,93	12,53	1,12	144,9	70	6,93	12,53	1,12	144,9
Макароны отварные	150	5,1	4,4	30,3	180,0	150	5,1	4,4	30,3	180,0	180	6,12	5,28	36,36	216,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10	41	200	0,2	0,04	10	41	200	0,2	0,04	10	41
Хлеб пшеничный (батон)	30	2,6	0,3	15,9	75,0	40	3,4	0,4	21,2	100,0	50	4,0	0,75	27,0	135,0
Хлеб ржаной	40	2,6	0,13	18	84,0	40	2,6	0,13	18	84,0	50	3,25	0,25	22,5	105,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>15,85</b>	<b>13,87</b>	<b>76,3</b>	<b>489,96</b>		<b>18,69</b>	<b>17,5</b>	<b>82,02</b>	<b>556,91</b>		<b>20,96</b>	<b>18,85</b>	<b>98,38</b>	<b>648,91</b>
<b>ОБЕД</b>															
Салат «Калейдоскоп»	60	0,96	3,59	2,92	46,95	80	0,92	4,77	3,88	62,44	80	0,92	4,77	3,88	62,44
Рассольник ленинградский со сметаной	200/4	1,65	5,12	11,89	98,27	200/4	1,65	5,12	11,89	98,27	200/4	1,65	5,12	11,89	98,27
Голубцы «Цудоунья»	105/45	8,1	19,55	13,2	269,08	105/45	8,1	19,55	13,2	269,08	140/60	9,72	23,46	15,84	322,9
Сок (нектар)	180	0,93	0	34,44	90,99	200	0,4	-	24,0	100,0	200	0,4	-	24,0	100,0
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	15,9	75,0	40	3,4	0,4	21,2	100,0	40	3,4	0,4	21,2	100,0
Хлеб ржаной	40	2,6	0,13	18	84,0	40	2,6	0,13	18	84,0	60	3,9	0,3	27,02	126,12
<b>ИТОГО:</b>		<b>16,57</b>	<b>28,69</b>	<b>96,35</b>	<b>664,29</b>		<b>17,07</b>	<b>29,97</b>	<b>92,17</b>	<b>713,79</b>		<b>19,99</b>	<b>34,05</b>	<b>103,83</b>	<b>809,73</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
Компот «Витаминка»	180	0,23	0,23	0,11	21,24	200	0,26	0,12	23,58	92,8	200	0,26	0,12	23,58	92,8
Пряники	30	1,68	1,41	22,01	107,51	30	1,68	1,41	22,01	107,51	40	2,23	1,88	29,27	142,99
Фрукты свежие (яблоки или другие)	200	0,8	0,8	1,6	71,82	200	0,8	0,8	1,6	71,82	200	0,8	0,8	1,6	71,82
<b>ИТОГО:</b>		<b>2,71</b>	<b>2,44</b>	<b>23,72</b>	<b>200,57</b>		<b>2,74</b>	<b>2,33</b>	<b>47,19</b>	<b>272,31</b>		<b>3,29</b>	<b>2,8</b>	<b>54,45</b>	<b>307,61</b>
<b>УЖИН 1</b>															
Салат из свежих помидоров и	60	0,55	6,74	1,68	69,67	70	0,64	7,88	1,97	81,51	70	0,64	7,88	1,97	81,51

огурцов с маслом растительным															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Рыба жареная «Золотая рыбка»	50	10,95	5,66	7,86	99,0	70	15,33	7,92	11	138,6	70	15,33	7,92	11	138,6
Картофельное пюре	150	3,15	4,95	20,1	138	150	3,15	4,95	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184
Кисель из сока	180	0,27	0	29,19	117,12	200	0,3	0	32,4	178,42	200	0,3	0	32,4	178,42
Хлеб пшеничный (батон)	30	2,55	0,3	15,92	75,0	30	2,55	0,3	15,92	75,0	40	3,4	0,4	21,2	100,0
Хлеб ржаной	40	2,6	0,13	18,0	84,0	40	2,6	0,13	18,0	84,0	60	3,9	0,3	27,02	126,12
<b>ИТОГО:</b>		<b>20,07</b>	<b>17,78</b>	<b>92,75</b>	<b>582,79</b>		<b>24,57</b>	<b>21,18</b>	<b>99,39</b>	<b>695,53</b>		<b>27,77</b>	<b>23,1</b>	<b>120,39</b>	<b>808,65</b>
<b>УЖИН 2</b>															
Напиток кисломолочный	180	3,78	3,6	16,2	112,32	200	4,2	4	18,0	124,48	200	4,2	4	18,0	124,48
Резнички	50	4,4	2,7	4,1	57,5	60	5,28	3,24	4,92	69,0	60	5,28	3,24	4,92	69,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>10,0</b>	<b>5,7</b>	<b>21,5</b>	<b>176,5</b>		<b>10,88</b>	<b>6,24</b>	<b>22,32</b>	<b>188,0</b>		<b>10,88</b>	<b>6,24</b>	<b>22,32</b>	<b>188,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>63,38</b>	<b>69,08</b>	<b>309,42</b>	<b>2107,43</b>		<b>72,55</b>	<b>78,22</b>	<b>343,69</b>	<b>2432,02</b>		<b>81,22</b>	<b>86,04</b>	<b>399,97</b>	<b>2768,38</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша вязкая «Артековская» с маслом сливочным	200/15	8,5	16,1	38,6	332,95	200/15	8,5	16,1	38,6	332,95	250/20	10,5	21,88	48,0	432,75
Какао «Чебурашка»	200	5,02	4,05	25,75	162,0	200	5,02	4,05	25,75	162,0	200	5,02	4,05	25,75	162,0
Батон	30	2,4	0,45	16,22	81,08	50	4	0,75	27,0	135,0	50	4	0,75	27,0	135,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>15,92</b>	<b>20,6</b>	<b>80,57</b>	<b>576,03</b>		<b>17,52</b>	<b>20,9</b>	<b>91,35</b>	<b>629,95</b>		<b>19,52</b>	<b>26,68</b>	<b>100,75</b>	<b>729,75</b>
<b>ОБЕД</b>															
Салат «Огонёк»	60	0,9	6	3,9	72,0	80	1,2	7,98	5,19	95,76	80	1,2	7,98	5,19	95,76
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/4	2,03	6,64	7,27	97,5	200/4	2,03	6,64	7,27	97,5	200/4	2,03	6,64	7,27	97,5
Котлета «Мираж»	50	8,02	11,01	4,19	151,57	75	12,03	16,52	6,29	227,36	75	12,03	16,52	6,29	227,36
Картофель «Золотые дольки»	150	3,87	13,95	31,91	272,1	150	3,87	13,95	31,91	272,1	180	4,64	16,74	38,29	326,52
Компот из	180	0,36	0,18	16,4	64,86	200	0,4	0,2	18,2	72,0	200	0,4	0,2	18,2	72,0

сухофруктов «Школьный»															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,25	62,5	30	2,55	0,3	15,92	75,0	40	3,4	0,4	21,2	100,0
Хлеб ржаной	40	2,6	0,13	18,0	84,0	40	2,6	0,13	18,0	84,0	60	3,9	0,3	27,02	126,12
<b>ИТОГО:</b>		<b>19,91</b>	<b>38,16</b>	<b>94,92</b>	<b>804,53</b>		<b>24,68</b>	<b>45,72</b>	<b>102,78</b>	<b>923,72</b>		<b>27,6</b>	<b>48,78</b>	<b>123,46</b>	<b>1045,26</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
Сок (нектар)	180	0,93	0	14,44	90,99	200	0,4	-	24,0	100,0	200	0,4	-	24,0	100,0
Паста творожная	120	7,2	4,2	12,0	114,6	120	7,2	4,2	12,0	114,6	120	7,2	4,2	12,0	114,6
Фрукты свежие (мандарины или другие)	200	1,46	0,4	21,95	108,08	200	1,46	0,4	21,95	108,08	200	1,46	0,4	21,95	108,08
<b>ИТОГО:</b>		<b>8,59</b>	<b>4,6</b>	<b>48,39</b>	<b>313,67</b>		<b>9,06</b>	<b>4,6</b>	<b>57,95</b>	<b>322,68</b>		<b>9,06</b>	<b>4,6</b>	<b>57,95</b>	<b>322,68</b>
<b>УЖИН 1</b>															
Помидоры свежие	60	0,7	0,12	2,3	13,8	80	0,9	0,16	3,04	18,4	100	1,1	0,2	3,8	23,0
Ризотто с курицей	60/120	17,9	7,8	25,5	245,0	80/150	22,9 1	9,98	32,64	313,6	100/180	27,95	12,18	39,82	382,59
Чай с молоком	180	1,35	1,26	15,5	75,68	200	1,5	1,4	17,2	84,0	200	1,5	1,4	17,2	84,0
Хлеб пшеничный (батон)	30	2,55	0,3	15,92	75,0	30	2,55	0,3	15,92	75,0	40	3,4	0,4	21,2	100,0
Хлеб ржаной	40	2,6	0,13	18,0	84,0	50	3,25	0,25	22,5	105,0	60	3,9	0,3	27,02	126,12
<b>ИТОГО:</b>		<b>25,1</b>	<b>9,61</b>	<b>77,22</b>	<b>493,48</b>		<b>30,96</b>	<b>11,95</b>	<b>89,6</b>	<b>587,68</b>		<b>37,65</b>	<b>14,44</b>	<b>108,28</b>	<b>711,11</b>
<b>УЖИН 2</b>															
Кефир	180	5,41	4,5	7,2	90,99	200	6,01	5	7,99	101,0	200	6,01	5	7,99	101,0
Рулет яблочный	30	1,83	0,99	16,07	80,78	30	1,83	0,99	16,07	80,78	50	3,06	1,65	26,84	134,9
<b>ИТОГО:</b>		<b>7,24</b>	<b>5,49</b>	<b>23,27</b>	<b>171,77</b>		<b>7,43</b>	<b>7,99</b>	<b>24,07</b>	<b>198,18</b>		<b>8,66</b>	<b>8,65</b>	<b>34,84</b>	<b>252,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>77,76</b>	<b>78,46</b>	<b>344,37</b>	<b>2359,48</b>		<b>90,06</b>	<b>89,16</b>	<b>365,74</b>	<b>2645,81</b>		<b>102,9</b>	<b>101,15</b>	<b>425,27</b>	<b>3044,7</b>

Начальник отдела по организации питания  
ГУ «Центр по обеспечению деятельности  
бюджетных организаций Каменецкого  
района», инженер - технолог



Г.Ф.Таруц

**Аналитический материал по оценке примерного двухнедельного рациона питания (9 дней) для детей оздоровительного лагеря с круглосуточным пребыванием (6-10 лет, 11-13 лет, 14-17 лет), получающих 5-и разовое питание от 21.05.2024 г.**

В Каменецком районном ЦГиЭ проведен анализ примерного двухнедельного рациона питания (9 дней) для детей в оздоровительных лагерях с круглосуточным пребыванием (6-10 лет, 11-13 лет и 14-17 лет), получающих 5-и разовое питание.

**При анализе установлено:**

**1. Распределение калорийности по приемам пищи соответствует анатомо-физиологическим особенностям организма детей в соответствии с возрастными особенностями (регламентируемым пределам) и составляет от общего суточного рациона при нормируемых показателях:**

**6-10 лет**

*завтрак* составляет от 18,58 % до 27,47 % от общего суточного рациона при нормируемых показателях 20 – 25% (в 1-й день – 19,91 %, во 2-й день – 23,53 %, в 3-й день – 21,33 %, в 4-й день – 19,05 %, в 5-й день – 27,47 %, в 6-й день – 26,23 %, в 7-й день – 18,58 %, в 8-й день – 23,25 %, в 9-й день – 24,41 %); **среднеобобщенный показатель за 9 дней – 22,64 %;**

*обед* составляет от 30,87 % до 37,52 % от общего суточного рациона при нормируемых показателях 30 - 35% (в 1-й день – 36,86 %, во 2-й день – 33,11 %, в 3-й день – 37,52 %, в 4-й день – 31,5 %, в 5-й день – 30,87 %, в 6-й день – 32,56 %, в 7-й день – 34,07 %, в 8-й день – 31,52 %, в 9-й день – 34,1 %); **среднеобобщенный показатель за 9 дней – 33,57 %;**

*полдник* – от 9,52 % до 16,58 % при нормируемых показателях 10 - 15% (в 1-й день – 12,56 %, во 2-й день – 10,49 %, в 3-й день – 14,6 %, в 4-й день – 16,58 %, в 5-й день – 12,62 %, в 6-й день – 14,97 %, в 7-й день – 13,49 %, в 8-й день – 9,52 %, в 9-й день – 13,29 %); **среднеобобщенный показатель за 9 дней – 13,12 %;**

*ужин* составляет от 16,79 % до 27,65 % от общего суточного рациона при нормируемых показателях 20 - 25 % (в 1-й день – 22,93 %, во 2-й день – 24,1 %, в 3-й день – 18,02 %, в 4-й день – 21,35 %, в 5-й день – 21,03 %, в 6-й день – 16,79 %, в 7-й день – 26,56 %, в 8-й день – 27,65 %, в 9-й день – 20,91 %); **среднеобобщенный показатель за 9 дней – 22,15 %;**

*2 ужин* составляет от 7,29 % до 11,53 % от общего суточного рациона при нормируемых показателях 8 – 10 % (в 1-й день – 7,74 %, во 2-й день – 8,77 %, в 3-й день – 8,54 %, в 4-й день – 11,53 %, в 5-й день – 8 %, в 6-й день – 9,45 %, в 7-й день – 7,29 %, в 8-й день – 8,06 %, в 9-й день – 7,28 %); **среднеобобщенный показатель за 9 дней – 8,51 %;**

**11-13 лет**

*завтрак* составляет от 17,92 % до 26,53 % от общего суточного рациона при нормируемых показателях 20- 25% (в 1-й день – 20,76 %, во 2-й день – 26,33 %, в 3-й день – 25,05 %, в 4-й день – 19,45 %, в 5-й день – 25,22 %, в 6-й день – 26,53 %, в 7-й день – 17,92 %, в 8-й день – 22,9 %, в 9-й день – 23,81 %); **среднеобобщенный показатель за 9 дней – 23,11 %;**

*обед* составляет от 29,35 % до 36,83 % от общего суточного рациона при нормируемых показателях 30 – 35% (в 1-й день – 35,59 %, во 2-й день – 33,77 %, в 3-й день – 36,83 %, в 4-й день – 31,8 %, в 5-й день – 30,79 %, в 6-й день – 32,46 %, в 7-й день – 33,45 %, в 8-й день – 29,35 %, в 9-й день – 34,91 %); **среднеобобщенный показатель за 9 дней – 33,22 %;**

*полдник* составляет от 9,73 % до 15,08 % при нормируемых показателях 10 – 15% (в 1-й день – 12,05 %, во 2-й день – 9,73 %, в 3-й день – 12,79 %, в 4-й день – 15,08 %, в 5-й день – 11,98 %, в 6-й день – 14,36 %, в 7-й день – 11,99 %, в 8-й день – 11,2 %, в 9-й день – 12,2 %); **среднеобобщенный показатель за 9 дней – 12,38 %;**

*ужин* составляет от 17,67 % до 29,99 % от общего суточного рациона при нормируемых показателях 20 – 25% (в 1-й день – 23,99 %, во 2-й день – 21,84 %, в 3-й день – 17,67 %, в 4-й день – 22,93 %, в 5-й день – 23,53 %, в 6-й день – 18 %, в 7-й день – 29,99 %, в 8-й день – 28,6 %, в 9-й день – 22,21 %); **среднеобобщенный показатель за 9 дней – 23,20 %;**

2 *ужин* составляет от 6,66 % до 10,74 % от общего суточного рациона при нормируемых показателях 8 - 10 % (в 1-й день – 7,61 %, во 2-й день – 8,33 %, в 3-й день – 7,65 %, в 4-й день – 10,74 %, в 5-й день – 8,48 %, в 6-й день – 8,66 %, в 7-й день – 6,66 %, в 8-й день – 7,96 %, в 9-й день – 6,87 %); **среднеобобщенный показатель за 9 дней – 8,10 %;**

#### **14-17 лет**

*завтрак* составляет от 18,18 % до 25,51 % от общего суточного рациона при нормируемых показателях 20 – 25% (в 1-й день – 20,5 %, во 2-й день – 25,45 %, в 3-й день – 24,11 %, в 4-й день – 20,87 %, в 5-й день – 24,38 %, в 6-й день – 25,51 %, в 7-й день – 18,18 %, в 8-й день – 23,06 %, в 9-й день – 23,97 %); **среднеобобщенный показатель за 9 дней – 22,89 %;**

*обед* составляет от 28,77 % до 36,48 % от общего суточного рациона при нормируемых показателях 30 - 35% (в 1-й день – 36,48 %, во 2-й день – 32,92 %, в 3-й день – 36,25 %, в 4-й день – 31,51 %, в 5-й день – 30,36 %, в 6-й день – 31,47 %, в 7-й день – 32,19 %, в 8-й день – 28,77 %, в 9-й день – 34,33 %); **среднеобобщенный показатель за 9 дней – 32,7 %;**

*полдник* – от 9,74 % до 15,35 % при нормируемых показателях 10 - 15% (в 1-й день – 10,61 %, во 2-й день – 9,74 %, в 3-й день – 12,33 %, в 4-й день – 13,93 %, в 5-й день – 15,35 %, в 6-й день – 15,11 %, в 7-й день – 11,53 %, в 8-й день – 10,93 %, в 9-й день – 10,6 %); **среднеобобщенный показатель за 9 дней – 12,24 %;**



*ужин* составляет от 18,67 % до 28,85 % от общего суточного рациона при нормируемых показателях 20 - 25 % (в 1-й день – 24,22 %, во 2-й день – 22,54 %, в 3-й день – 18,67 %, в 4-й день – 23,78 %, в 5-й день – 20,43 %, в 6-й день – 20,1 %, в 7-й день – 28,85 %, в 8-й день – 28,73 %, в 9-й день – 23,36 %); **среднеобобщенный показатель за 9 дней – 23,41 %;**

*2 ужин* составляет от 7,75 % до 9,92 % от общего суточного рациона при нормируемых показателях 8 – 10% (в 1-й день – 8,19 %, во 2-й день – 9,36 %, в 3-й день – 8,63 %, в 4-й день – 9,92 %, в 5-й день – 8,35 %, в 6-й день – 8,22 %, в 7-й день – 9,23 %, в 8-й день – 8,5 %, в 9-й день – 7,75 %); **среднеобобщенный показатель за 9 дней – 8,68 %;**

**2. Анализ распределения общей калорийности по дням с учетом норм потребления пищевых веществ и энергии для детей согласно санитарным нормам и правилам, устанавливающим требования к питанию населения: нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Республики Беларусь, утвержденным Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 20 ноября 2012 г. № 180, соответствует (в пределах  $\pm 5,0\%$ )**

#### **6-10 лет**

Среднестатистический показатель калорийности за 9 дней примерного рациона в пределах нормируемого – 2245,62 ккал, при регламентированном 2100-2300 ккал

#### **11-13 лет**

Среднестатистический показатель калорийности за 9 дней примерного рациона в пределах нормируемого – 2506,409 ккал, при регламентированном 2300-2700 ккал.

#### **14-17 лет**

Среднестатистический показатель калорийности за 9 дней примерного рациона в пределах нормируемого – 2754,577 ккал, при регламентированном 2400-3000 ккал.

**3. При оценке содержания показателей основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) в представленном примерном рационе в разрезе определенных дней соответствует требованиям ТНПА (в пределах  $\pm 5,0\%$ ).**

#### **6-10 лет**

Среднестатистические показатели (за 9 дней) содержания основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) в пределах регламентированных: *белков – 76,64 г, при регламентированных показателях 75-87 г, жиров – 74,5 г, при регламентированных показателях 71-82 г., углеводов – 330,37 г, при регламентированных показателях 280-322 г.*

**11-13 лет**

Среднестатистические показатели (за 9 дней) содержания основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) в пределах регламентированных: *белков – 84,14 г, при регламентированных показателях 81-102 г, жиров – 81,89 г, при регламентированных показателях 77-96 г., углеводов – 360,83 г, при регламентированных показателях 311-378 г.*

**14-17 лет**

Среднестатистические показатели (за 9 дней) содержания основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) в пределах регламентированных: *белков – 90,69 г, при регламентированных показателях 84-113 г, жиров – 88,80 г, при регламентированных показателях 80-107 г., углеводов – 396,55 г, при регламентированных показателях 336-420 г.*

**4. При анализе оптимального соотношения пищевых веществ:** Белки, жиры и углеводы (далее – Б:Ж:У) в процентном соотношении от калорийности суточного рациона **10-15%, 30-32% и 55-60%** установлено, что среднестатистическое (среднее за 9 дней) соотношение пищевых веществ (белки, жиры и углеводы) является оптимальным для физиологической потребности детского организма и соответствует гигиенически регламентированным требованиям (в пределах  $\pm 5,0\%$ ):

**6-10 лет**

соотношение Б:Ж:У за 9 дней составляет в процентном соотношении от калорийности суточного рациона 13 %, 29 % и 57 %.

**11-13 лет**

соотношение Б:Ж:У за 9 дней составляет в процентном соотношении от калорийности суточного рациона 13 %, 29 % и 57 %.

**14-17 лет**

соотношение Б:Ж:У за 9 дней составляет в процентном соотношении от калорийности суточного рациона 13 %, 29 % и 57%.

**5.** Питание детей согласно представленному примерному меню предусмотрено щадящим по химическому составу и способам приготовления: в приготовлении блюд не предусмотрено использование острых приправ (хрен, перец, горчица); не предусмотрено использование соков, напитков, чая из сухих концентратов; салатов из сырых овощей на завтраки; колбасы и сосиски вареные предусмотрены не более 2 раз в неделю (3-й, 8-й день).

**6.** При анализе примерного меню фактов включения запрещенных блюд не установлено.

**7.** Повторяемость одноименных блюд в течение двух дней

подряд, согласно меню, отсутствует.

8. Овощи (салаты из свежих или вареных овощей), мясо (птица), масло растительное и животное, сахар, хлеб, крупа, молоко и кисломолочные напитки, свежие фрукты или соки (нектары) в меню включены ежедневно.

9. В примерный рацион питания включено два блюда с высоким содержанием пектиновых веществ: зефир, мармелад или гематоген (2-й, 5-й дни).

**ВЫВОД:** Примерный двухнедельный рацион питания (9 дней) для детей в оздоровительных лагерях с круглосуточным пребыванием (6-10 лет, 11-13 лет и 14-17 лет), получающих 5-и разовое питание, разработан с учетом физиологической потребности детей в пищевых веществах и энергии и действующих санитарно-эпидемиологических требований и может быть использован в работе при организации питания учащихся.

Главный врач  
Каменецкого районного ЦГиЭ



С.Н. Булах