

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

Мочалов



В. Т. Мочалов

20 24 года.

«УТВЕРЖДАЮ»

«АУТСОРСИНГ»



« *04* »

20 24 года.

Меню завтраков, обедов для обучающихся в лагере с дневным пребыванием общеобразовательных учреждений города Твери

Основание:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания» Утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 32 от 27.10.2020 г.
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20. Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020 г.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015 года

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11, 12-17 лет

День: Понедельник
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
174	Каша рисовая молочная	200,0	6,0	10,85	42,95	294,0	0,06	0,96	54,8		128,57	157,4	36,46	0,60
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
209	Яйцо отварное	40,0	11,9	10,1	0,6	141,4	0,05	-	156	-	48,4	167,0	10,44	2,18
1	Бутерброд	40,0												
б/н	<i>Батон нарезной</i>	30	2.25	0.84	15,42	85,8	0.03	-	-	0.39	6,90	26,10	9,90	
14	<i>Масло сливочное</i>	10,0	0,08	7,24	0,26	66,0	-	-	40,0	0,1	2,4	3,00	-	0,20
б/н	Хлеб ржаной	20	1,4	0,40	7,8	42,00	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
	ИТОГО за прием пищи	500,0	24,8	39,37	82,84	729,8	0,22	2,26	270,8	0,85	321,25	485,9	80,8	4,35
	ОБЕД													
71	Свежий огурец	60,0	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02		-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	4,96	4,25	13,8	113,29	0,06	12,89	10,50	1,92	40,60	64,85	30,6	0,87
294	Котлета рубленая из мяса птицы	90	15.69	15.08	14.65	257.40	0.17	0.81	30.26	61.56	53.79	72.00	19.98	3.26
309	Макаронные отварные смасл.сл.	150,0	5.60	8.15	26.51	201.45	0.06	-	-	0.97	6.06	37.17	21.12	1.12
349	Компот из сухофруктов	200	0.65	0.08	32,0	132,8	0.02	0,73	-	0,5	32,47	23,4	17,45	0,68
б/н	Хлеб ржаной	40,0	2,8	0,80	15,6	84,00	0,08	-	-	0,72	18,4	84,8	20,00	2,48
б/н	Батон нарезной	30,0	2.25	0.84	15,42	85,8	0.03	-	-	0.39	6,90	26,10	9,90	
	ИТОГО за прием пищи	770,0	32,37	29,26	119,12	881,94	0,44	14,4	40,76	66,12	158,22	114,9	127,4	8,73
		1270	57,17	68,63	201,96	1611,74	0,66	16,66	311,56	66,97	479,47	900,8	208,2	13,08

День вторник
Неделя первая

№ рецепт уры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
401	Оладьи с повидлом	200/50	17,5	17,3	108,0	659,0		0,95	-	-	193,7	282,8	75,62	3,46
				-			0,01		-					
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,2	36,8	-	1,6	-	-	15,3	4,4	2,4	0,3
2	Бутерброд	50												
б/н	Батоннарезной	20	1,5	0,56	10,28	57,2	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	
16	Колбаса полукопченая	30	4,5	12,0	0,09	126,9	0,06			1,8	7,8	60,6	7,5	0,66
	ИТОГО за прием пищи	500	23,6	29,88	127,5	879,9	0,09	2,55	-	3,06	221,4	356,2	92,12	4,42
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,9	3,9	36,24	0,01	10,3	-	-	14,9	16,9	9,05	2,8
96	Рассольник «Ленинградский» на кур.б- не.	200	5,15	4,36	9,64	102,75	0,08	6,97	10,50	1,91	24,52	71,03	32,24	0,95
255	Печень по -строгоновски	90	13.09	15.10	2.59	198.90	0.02	0.83	-	2.35	19.63	138.7	19.82	2.75
302	Каша рассыпчатая (гречка)	150	8.68	9.72	38.70	276.75	0.21	-	-	0.61	16.20	203.9 3	135.8 3	5.57
388	Напиток из шиповника	200	0.67	0.27	20,7	88,2	0.01	100,0	-	0,7	21,3	3.4	3.4	0.55
б/н	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
б/н	Батон нарезной	35,0	2.6	0.98	17,99	100,1	0.03	-	-	0.45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	770	33,42	33,03	107,1	876,44	0,43	118,1	10,50	6,65	120,7	538,5	229,3	14,79
	ИТОГО:	1270	57,02	62,91	234,6	1756,34	0,52	120,6	10,50	9,71	342,1	894,7	321,42	19,21

	1270	49,12	48,36	199,5 1	1390,54	0,91	34,9	174,61	10,21	690,27	991,32	286,47	12,16
--	------	-------	-------	------------	---------	------	------	--------	-------	--------	--------	--------	-------

День: четверг
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
212	Омлет с вареной колбасой	200,0	13,94	24,83	2,64	289,65	0,11	0,26	324,57	-	289,65	215,77	16,14	2,64
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,2	36,8	-	1,6	-	-	15,3	4,4	2,4	0,3
б/н	Хлеб ржаной	50,0	3,5	1,0	19,5	105	0,1	-	-	0,9	23,0	106,0	25,0	3,1
429	Булочка «веснушка»	50,0	3,9	3,06	23,9	139,0	0,07	-	3,0	1,41	11,3	39,2	15,2	0,73
	ИТОГО за прием пищи	500,0	21,71	25,85	55,24	570,45	0,34	1,86	327,87	2,01	339,25	365,37	58,74	6,77
	ОБЕД													
б/н	Свежий помидор	60,0	0,66	0,12	2,28	12,84	0,03	1,5	79,8	-	8,4	15,6	12	0,54
103	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	200	5,69	2,56	14,03	111,55	0,1	6,87	10,50	1,17	24,56	79,71	34,72	1,11
291	Плов с курицей	235	19,9	9,9	41,9	358,8	0,13	7,08	22,8	0,6	54,45	137,3	63,5	2,29
348	Компот из яблок с изюм.	200	0,3	0,07	29,85	122,2	0,02	-	-	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45
б/н	Хлеб ржаной	40,0	2,8	0,80	15,6	84,00	0,08	-	-	0,72	18,4	84,8	20,00	2,48
б/н	Батон нарезной	35,0	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	770	28,4	14,43	121,65	789,49	0,39	15,45	113,1	2,71	134,1	367,22	149,8	6,87
	ИТОГО	1270	50,11	40,28	176,89	1359,94	0,73	17,31	440,97	4,72	473,35	732,59	208,54	13,64

ИТОГО	1270	52,07	57,48	234,33	1680,9	3,89	130,2	65,3	7,19	345,99	779,2	187,05	19,2
--------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	--------------	---------------	-------------

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом слив. и сахаром	250	7,5	12,5	40,3	297,5	0,11	1,1	62,2	0,2	151,9	177,5	42,3	0,9
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	-	125,7	90,00	14,00	0,13
3	Бутерброд	50,0												
Б/Н	Батон нарезной	35,0	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
15	Сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
	ИТОГО за прием пищи	500	16,15	20,79	83,24	595,6	0,19	2,51	121,2	0,73	417,6	372,95	73,1	1,18
	ОБЕД													
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,63	0,1	5,1	23,94	0,03	2,6	5340,3	0,2	14,39	26,7	18,2	0,6
102	Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне	200	6,7	1,9	18,8	119,1	0,19	0,64	-	14,24	33,9	61,1	23,7	1,7
315	Ленивые голубцы с мясом птицы	240	21,06	13,5	29,7	328,5	0,12	7,5	48,0	2,88	90	66,1	4,9	2,4
349	Компот из сухофруктов	200	0,65	0,08	32,01	132,8	0,02	0,7	-	0,5	32,4	23,4	20,9	0,68
Б/Н	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
Б/Н	Батон нарезной	35,0	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	770	34,09	17,26	117,25	777,94	0,46	14,84	5388,3	18,9	194,8	281,95	96,84	7,55
	ИТОГО	1270	50,24	38,05	200,49	1373,54	0,65	17,35	5509,5	19,63	612,4	654,9	169,94	8,73

День: вторник

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
204	Макароны отварные с сыром	200	13,5	15,8	34,1	334,4	0,08	0,2	115,2	1,0	295,2	202,1	20,32	1,2
377	Чай с сахаром и лимоном	200,0	0,12	0,02	14,7	50,5	-	2,56	-	0,01	14,8	4,7	2,3	0,4
6	Бутерброд	80,0												
б/н	<i>Батон нарезной</i>	50,0	3,75	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,65	11,5	43,5	15,0	0,55
16	<i>Колбаса полукопченая</i>	30,0	4,5	12,0	0,09	126,9	0,06			1,8	7,8	60,6	7,5	0,66
б/н	вафли	30,0	0,84	7,36	15,3	139,16,	0,04		28,8	0,52	50,0	34,8	6,0	0,4
	ИТОГО за прием пищи	510	22,71	36,58	90,04	793,96	0,68	2,76	144	3,98	379,3	345,7	51,12	3,21
	ОБЕД													
48	Салат витаминный (1 вар.)	60,0	0,49	3,6	5,2	57,42	0,03	5,3	-	0,18	11,6	18,4	10,9	0,6
106	Суп рыбный	200,0	12,8	0,6	9,2	105,5	0,08	5,9	0,02	0,44	48,6	32,4	177,7	0,6
259	Жаркое по-домашнему (мясо свинина)	250,0	17,6	42,1	23,6	547,1	0,5	9,65	-	4,4	98,6	257,5	61,2	4,3
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,15	23,88	97,6	0,02	1,8-	-	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45
б/н,	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
Б/Н	Батон нарезной	35,0	2.6	0.98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	780	36,1	48,13	93,52	818,3	0,73	22,65	0,02	6,17	203,27	432,3	286,9	8,12
	ИТОГО	1290	58,81	84,71	183,56	1612,26	1,41	25,41	144,02	10,15	582,57	778	338,02	11,33

День: среда
Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша пшенная на молоке с маслом слив.	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19	-	5,0	2,9	4,1	131,0	45,0	2,58
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.0	-	125.78	90.00	14.00	0.13
209	Яйцо отварное	40,0	11,9	10,1	0,6	141,4	0,05	-	156	-	48,4	167,0	10,44	2,18
3	Бутерброд:													
б/н	Батон нарезной	40,0	3,0	1,12	20,56	114,4	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	-
15	Сыр	20,0	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	52,0	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2
	ИТОГО за прием	500	30,01	24,1	75,38	649,04	0,33	1,44	233	3,52	363,4	522,8	89,64	5,09
	ОБЕД													
71	Свежий огурец	60 , 0	0.42	0.06	1.14		0.02	2.94	-	0.06	10,2	18.00	8.40	0,30
82	Борщ на курином бульоне	200,0	4.90	4.63	7.02	94.81	0.03	9.02	17.6 1	1.95	46.70	55.34	31.67	1.10
2781 вариант	Тефтели из мяса птицы(50/40)	90	15,69	15,08	14,65	257,4	0,17	0,81	30,2 6	61,56	53,79	72,0	19,98	3,26
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
349	Компот из сухофруктов	200	0,65	0,08	32,01	132,8	0,02	0,7	-	0,5	32,4	23,4	20,9	0,68
б/н	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
б/н	Батон нарезной	35,0	2.6	0.98	17,99	100,1	0.03	-	-	0.45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием	770	30,39	22,28	123,1	875,92	0,37	13,47	74,8	66,2	159,56	357,4	129,01	8,04
		1270	60,4	46,38	198,48	1524,9 6	0,7	14,91	307,8	69,72	522,96	880,2	218,65	13,1 3

День: четверг
Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
120	Суп молочный с макаронными	200	4,4	3,8	14,4	120,0	0,07	0,66	26,4	0,3	130,4	109,5	21,34	0,52
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	26,0	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2,0
2	Бутерброд													
б/н	<i>Батон нарезной</i>	50,0	3,75	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,65	11,5	43,5	15,0	0,55
14	<i>Масло сливочное</i>	5,0	0,04	3,62	0,06	33	-	-	20,0	0,05	1,2	1,5	-	0,1
16	<i>Колбаса полукопченая</i>	25,0	3,75	10,00	0,075	105,75	0,05	-	-	1,5	6,5	50,5	6,25	0,55
б/н	Сушки	20	2,14	0,24	14,24	67,8	0,03			0,32	4,8	18,2	3,6	0,32
	ИТОГО за прием	500	20,58	20,36	80,63	594,65	0,7	1,96	70,8	2,82	289,6	347,7	72,69	4,04
	ОБЕД													
67	Винегрет	60	0,85	6,0	0,43	75,06	0,03	5,7	-	2,7	18,7	25,9	11,7	0,5
102	Суп гороховый	200	6,7	1,9	18,8	119,1	0,19	0,64		14,24	33,90	61,1	23,7	1,7
271	Котлета домашняя	90	10,9	20,8	8,2	264,1	0,13	0,2	41,8	2,36	0,17	107,5	16,0	1,7
309	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5.60	8.15	26.51	201.45	0.06	-	-	0.97	6.06	37.17	21.12	1.12
348	Компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2	0,02	-	-	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45
б/н	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
б/н	Батон нарезной	35,0	2.6	0.98	17,99	100,1	0.03	-	-	0.45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	770	29,44	38,6	115,4 3	955,5	0,53	6,54	112, 6	21,42	103,3	355,9	138,29	7,52
ИТОГО		1270	50,02	58,96	196,03	1550,1 5	1,23	8,5	183,4	24,24	392,9	703,65	210,98	11,5 6

День: пятница

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога с повидлом	200/50	35,16/ 0,2	24,16/	34,0/ 32,5	493,6/ 125	0,08 /0,01	0,52 0,25	144,4/	1,0/	255,64/ 7,0	427,24 7,5	47,16/ 3,5	1,64 0,65
377	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,2	36,8	-	1,6	-	-	15,3	4,4	2,4	0,3
3	Бутерброд:	50												
б/н	<i>Батон нарезной</i>	30,0	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
14	<i>Масло сливочное</i>	5,0	0,04	3,62	0,06	33	-	-	20,0	0,05	1,2	1,5	-	0,1
15	<i>Сыр</i>	15	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
	ИТОГО за прием пищи	500	41,23	33,07	91,27	828,2	0,4	2,48	183,4	1,52	418,0	541,	68,21	3,17
	ОБЕД													
б/н	Свежий помидор порцион.	60,0	0,66	0,12	2,28	12,84	0,03	1,5	79,8	-	8,4	15,6	12	0,54
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9,65	6,9	12,6	163,24	2,93	9,06		1,27	32,36	57,8	36,54	9,58
289	Рагу из птицы с овощами	100	2,4	6,0	13,8	114,6	0,06	26,8	1,1	1,4	24,4	32,8	15,8	0,3
302	Каша рассыпчатая (гречка)	150	8.68	9.72	38.70	276.75	0.21	-	-	0.61	16.20	203.93	135.83	5.57
349	Компот из сухофруктов	200	0.65	0.08	32.01	132,8	0.02	0.7	-	0.5	32,4	23,4	20,9	0.68
б/н	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
б/н	Батон нарезной	35,0	2.6	0.98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,4	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	780	27,9	24,5	131,0	873,83	3,35	38,06	88,9	4,86	105,5	438,	250,12	18,8
ИТОГО		1280	69,13	57,57	222,27	911,2	3,75	40,54,	272,3	6,38	523,5	979,000000	318,33	21,97

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

Основные показатели Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	57,17	73,35	269,26	1958,54
2 день	60,22	62,91	282,5	1971,54
3 день	62,2	67,28	251,63	1822,14
4 день	51,51	78,05	209,84	1491,74
5 день	55,27	57,58	282,23	1896,1
6 день	64,04	51,17	253,32	1758,54
7 день	71,89	103,55	235,68	2043,86
8 день	61,89	46,78	228,51	1654,76
9 день	57,12	64,16	324,16	2141,16
10 день	77,67	60,77	615,7	2028,43
Итого за весь период:	627,74	665,63	2952,83	18766,81
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	62,77	66,56	295,28	1876,68
Итого норма калорийности на 1 ребенка в день – 60%-75% - 1404-1762,5 ккал, с учетом 10% -1544-1938,7%	Норма на 1 ребенка в день 46,2 -57,75 (завтрак , обед, полдник,) с учетом 10% -50,8г-63,5г	Норма на 1 ребенка в день -47,4-59,25 (завтрак, обед, полдник) с учетом 10% 52,14 -65,17 г	Норма на 1 ребенка в день -201-251,25 (завтрак, обед, полдник) с учетом 10% -221,1 -276,38	Норма калорийности на 1 ребенка в день – 60%-75% - 1404-1762,5 ккал, с учетом 10% -1544-1938,7ккал (завтрак, обед, полдник)

День: Понедельник
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
174	Каша рисовая молочная	250,0	6,0	10,85	42,95	367,5	0,06	0,96	54,8		128,57	157,4	36,46	0,60
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
209	Яйцо отварное	40,0	11,9	10,1	0,6	141,4	0,05	-	156	-	48,4	167,0	10,44	2,18
1	Бутерброд	40,0												
б/н	<i>Батон нарезной</i>	30	2.25	0.84	15,42	85,8	0.03	-	-	0.39	6,90	26,10	9,90	
14	<i>Масло сливочное</i>	10,0	0,08	7,24	0,26	66,0	-	-	40,0	0,1	2,4	3,00	-	0.20
б/н	Хлеб ржаной	20	1,4	0,40	7,8	42,00	0.04	-	-	0.36	9,2	42,4	10,00	1.24
	ИТОГО за прием пищи	550,0	24,8	39,37	82,84	803,3	0,22	2,26	270,8	0,85	321,25	485,9	80,8	4,35
	ОБЕД													
71	Свежий огурец	100,0	0.42	0.06	1.14	12	0.02		-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	4,96	4,25	13,8	141,5	0,06	12,89	10,50	1,92	40,60	64,85	30,6	0,87
294	Котлета рубленая из мяса птицы(60/40)	100	15.69	15.08	14.65	286	0.17	0.81	30.26	61.56	53.79	72.00	19.98	3.26
309	Макаронные изделия отварные смасл.сл.	180,0	5.60	8.15	26.51	241.74	0.06	-	-	0.97	6.06	37.17	21.12	1.12
349	Компот из сухофруктов	200	0.65	0.08	32,0	132,8	0.02	0,73	-	0,5	32,47	23,4	17,45	0.68
б/н	Хлеб ржаной	40,0	2,8	0,80	15,6	84,00	0.08	-	-	0.72	18,4	84,8	20,00	2,48
б/н	Батон нарезной	30,0	2.25	0.84	15,42	85,8	0.03	-	-	0.39	6,90	26,10	9,90	
	ИТОГО за прием пищи	900	32,37	29,26	119,12	983,84	0,44	14,4	40,76	66,12	158,22	114,9	127,4	8,73
		1450	57,17	68,63	201,96	1787,14	0,66	16,66	311,56	66,97	479,47	900,8	208,2	13,08

День вторник
Неделя первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
401	Оладьи с повидлом(200/50)	250	17,5	17,3	108,0	659,0	0,01	0,95	-	-	193,7	282,8	75,62	3,46
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,2	36,8	-	1,6	-	-	15,3	4,4	2,4	0,3
2	Бутерброд													
б/н	Батоннарезной	20	1,5	0,56	10,28	57,2	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	
16	Колбаса полукопченая	30	4,5	12,0	0,09	126,9	0,06			1,8	7,8	60,6	7,5	0,66
	ИТОГО за прием пищи	500	23,6	29,88	127,5	879,9	0,09	2,55	-	3,06	221,4	356,2	92,12	4,42
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,78	1,9	3,9	60,4	0,01	10,3	-	-	14,9	16,9	9,05	2,8
96	Рассольник «Ленинградский» на кур.б-не.	250	5,15	4,36	9,64	128,5	0,08	6,97	10,50	1,91	24,52	71,03	32,24	0,95
255	Печень по -строгоновски	100(50/	13.09	15.10	2.59	220,9	0.02	0.83	-	2.35	19.63	138.7	19.82	2.75
302	Каша рассыпчатая (гречка)	180	8.68	9.72	38.70	332,1	0.21	-	-	0.61	16.20	203.93	135.83	5.57
388	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,7	88,2	0,01	100,0	-	0,7	21,3	3,4	3,4	0,55
б/н	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
б/н	Батон нарезной	35,0	2.6	0.98	17,99	100,1	0.03	-	-	0.45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	870	33,42	33,03	107,1	1003,7	0,43	118,1	10,50	6,65	120,7	538,5	229,3	14,79
ИТОГО:		1400	57,02	62,91	234,6	1883,6	0,52	120,6	10,50	9,71	342,1	894,7	321,42	19,21

День: среда

Неделя: первая

№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
173	Кашавязкаямолочнаяизовс янойкрупысмаслом	250,0	10,76	16,0	47,8	378,5	0,25	1,14	65,2	-	188,8	315,3	85,7	2,5
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	26,0	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2,0
3	Бутерброд:													
б/н	<i>Батон нарезной</i>	30,0	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
14	<i>Масло сливочное</i>	5,0	0,04	3,62	0,06	33	-	-	20,0	0,05	1,2	1,5	-	0,1
15	<i>сыр</i>	15,0	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
	ИТОГО за прием пищи	500	23,03	26,19	89,37	676,4	0,61	2,55	148,6	0,52	464,1	542,4	127,35	5,08
	ОБЕД													
52	Салат из свеклы отварной с раст.маслом	100	0,8	3,6	4,9	92,8	0,01	3,9	0,01	1,6	21,27	24,3	12,4	0,8
81	Борщ накуриномбульоне	250,0	4.90	4.63	7.02	118,5	0.03	9.02	17.61	1.95	46.70	55.34	31.67	1.10
234	Котлета рыбная	100,0	11.63	7.38	14.13	133,3	-	0.57	8.39	4.38	64.67	154.64	37.35	1.32
312	Картофельное пюре	180	3.06	4.80	20.44	164,7	0.14	18.16	-	0.18	36.98	86.59	27.75	1.01
349	Компот из сухофруктов	200	0.65	0.08	32,01	132,8	0.02	0.7	-	0.5	32,4	23,4	20,9	0.68
б/н/	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
б/н	Батон нарезной	35,0	2.6	0.98	17,99	100,1	0.03	-	-	0.45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	900	26,09	22,17	110,14	815,7	0,3	32,35	26,01	9,69	226,17	448,92	159,12	7,08
		1400	49,12	48,36	199,5 1	14492,1	0,91	34,9	174,61	10,21	690,27	991,32	286,47	12,16

День: пятница

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
188	Пудинг творожно-рисовый с повидлом	225	9,69	7,58	84,3	448,3	0,05	14,2	32,9	1,8	70,9	153,4	37,5	1,3
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	26,0	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2,0
	Бутерброд:	75,0												
б/н	<i>Батон нарезной</i>	50,0	3,75	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,65	11,5	43,5	15,0	0,55
16	<i>Колбаса полукопченая</i>	25,0	3,75	10,00	0,075	105,75	0,05	-	-	1,5	6,5	50,5	6,25	0,55
	ИТОГО за прием пищи	500	23,69	20,28	136,22	822,15	0,65	15,5	57,3	3,95	224,1	371,9	85,25	4,4
	ОБЕД													
67	Винегрет	100	0,85	6,0	0,43	125,1	0,03	5,7	-	2,7	18,7	25,9	11,7	0,5
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,65	6,9	12,6	173,75	2,93	9,06	8,0	1,27	32,36	140,78	37,14	9,58
243	Сосиска отварная 60/40	100	6.56	14.30	6.23	188,64	0.11	-	-	0.24	19.32	95.40	12.00	0.96
309	Макароны отварные	180	5.60	8.15	26.51	241,74	0.06	-	-	0.97	6.06	37.17	21.12	1.12
Б/Н	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
Б/Н	Батон нарезной	35,0	2.6	0.98	17,99	100,1	0.03	-	-	0.45	8,05	30,45	11,55	
388	Напиток из шиповника	200	0.67	0.27	20,7	88,2	0.01	100,0	-	0,7	21,3	3.4	3.4	0.55
	ИТОГО за прием пищи	770	28,38	37,3	98,11	991,03	3,24	114,7	8,0	3,24	121,89	407,3	101,8	14,8
	ИТОГО	1270	52,07	57,48	234,33	1813,18	3,89	130,2	65,3	7,19	345,99	779,2	187,05	19,2

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом слив. и сахаром	250	7,5	12,5	40,3	297,5	0,11	1,1	62,2	0,2	151,9	177,5	42,3	0,9
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.7	90.00	14.00	0.13
3	Бутерброд	50,0												
Б/Н	Батон нарезной	35,0	2.6	0.98	17,99	100,1	0.03	-	-	0.45	8,05	30,45	11,55	
15	Сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
	ИТОГО за прием пищи	500	16,15	20,79	83,24	595,6	0,19	2,51	121,2	0,73	417,6	372,95	73,1	1,18
	ОБЕД													
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,63	0,1	5,1	39,9	0,03	2,6	5340,3	0,2	14,39	26,7	18,2	0,6
102	Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне	250	6,7	1,9	18,8	148,5	0,19	0,64	-	14,24	33,9	61,1	23,7	1,7
315	Ленивые голубцы с мясом птицы	300	21,06	13,5	29,7	410,7	0,12	7,5	48,0	2,88	90	66,1	4,9	2,4
349	Компот из сухофруктов	200	0.65	0.08	32,01	132,8	0.02	0.7	-	0.5	32,4	23,4	20,9	0.68
Б/Н	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
Б/Н	Батон нарезной	35,0	2.6	0.98	17,99	100,1	0.03	-	-	0.45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	920	34,09	17,26	117,25	905,5	0,46	14,84	5388,3	18,9	194,8	281,95	96,84	7,55
	ИТОГО	1420	50,24	38,05	200,49	1501,1	0,65	17,35	5509,5	19,63	612,4	654,9	169,94	8,73

День: вторник

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
204	Макароны отварные с сыром	200	13,5	15,8	34,1	334,4	0,08	0,2	115,2	1,0	295,2	202,1	20,32	1,2
377	Чай с сахаром и лимоном	200,0	0,12	0,02	14,7	50,5	-	2,56	-	0,01	14,8	4,7	2,3	0,4
6	Бутерброд	80,0												
б/н	<i>Батон нарезной</i>	50,0	3,75	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,65	11,5	43,5	15,0	0,55
16	<i>Колбаса полукопченая</i>	30,0	4,5	12,0	0,09	126,9	0,06			1,8	7,8	60,6	7,5	0,66
б/н	вафли	30,0	0,84	7,36	15,3	139,16,	0,04		28,8	0,52	50,0	34,8	6,0	0,4
	ИТОГО за прием пищи	510	22,71	36,58	90,04	793,96	0,68	2,76	144	3,98	379,3	345,7	51,12	3,21
	ОБЕД													
48	Салат витаминный (1 вар.)	100,0	0,49	3,6	5,2	95,7	0,03	5,3	-	0,18	11,6	18,4	10,9	0,6
106	Суп рыбный	250,0	12,8	0,6	9,2	132	0,08	5,9	0,02	0,44	48,6	32,4	177,7	0,6
259	Жаркое по-домашнему (мясо свинина)	250,0	17,6	42,1	23,6	547,1	0,5	9,65	-	4,4	98,6	257,5	61,2	4,3
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,15	23,88	97,6	0,02	1,8-	-	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45
б/н,	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
Б/Н	Батон нарезной	35,0	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	870	36,1	48,13	93,52	1046	0,73	22,65	0,02	6,17	203,27	432,3	286,9	8,12
	ИТОГО	1290	58,81	84,71	183,56	1839,96	1,41	25,41	144,02	10,15	582,57	778	338,02	11,33

День: среда
Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша пшеничная на молоке с маслом слив.	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19	-	5,0	2,9	4,1	131,0	45,0	2,58
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.9	100.60	0.04	1.30	20.0	-	125.78	90.00	14.00	0.1
209	Яйцо отварное	40,0	11,9	10,1	0,6	141,4	0,05	-	156	-	48,4	167,0	10,44	2,1
3	Бутерброд:													
б/н	Батон нарезной	40,0	3,0	1,12	20,5	114,4	0,04	-	-	0,5	9,2	34,8	13,2	-
15	Сыр	20,0	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	52,0	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2
	ИТОГО за прием	500	30,01	24,1	75,3	649,04	0,33	1,44	233	3,5	363,4	522,8	89,64	5,0
	ОБЕД													
71	Свежий огурец	100,0	0,42	0,06		7,20	0,02	2,94	-		10,2	18,00	8,40	0,3
82	Борщ на курином бульоне	250,0	4,90	4,63	7,02	94,81	0,03	9,02	17,61	1,95	46,70	55,34	31,67	1,10
2781 вариант	Тефтели из мяса птицы(60/40)	100	15,69	15,08	14,65	257,4	0,17	0,81	30,26	61,56	53,79	72,0	19,98	3,26
304	Рис отварной	180	3,67	5,42	36,6	210,11	0,03	-	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,65	0,08	32,01	132,8	0,02	0,7	-	0,5	32,4	23,4	20,9	0,68
б/н	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,6	73,5	0,07	-	-	0,6	16,1	74,2	17,5	2,1
б/н	Батон нарезной	35,0	2,6	0,98	17,9	100,1	0,03	-	-	0,4	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием	900	30,39	22,28	123,	875,92	0,37	13,47	74,8	66,	159,56	357,4	129,01	8,0
		1400	60,4	46,38	198,48	1524,96	0,7	14,91	307,8	69,72	522,96	880,2	218,65	13,13

День: четверг

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
120	Суп молочный с макаронными	200	4,4	3,8	14,4	120,0	0,07	0,66	26,4	0,3	130,4	109,5	21,34	0,52
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	26,0	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2,0
2	Бутерброд													
б/н	<i>Батон нарезной</i>	50,0	3,75	1,4	25,8	143	0,5	-	-	0,6	11,5	43,5	15,0	0,5
14	<i>Масло сливочное</i>	5,0	0,04	3,62	0,06	33	-	-	20,0	0,0	1,2	1,5	-	0,1
16	<i>Колбаса полукопченая</i>	25,0	3,75	10,00	0,07	105,75	0,05	-	-	1,5	6,5	50,5	6,25	0,5
б/н	Сушки	20	2,14	0,24	14,2	67,8	0,03			0,3	4,8	18,2	3,6	0,3
	ИТОГО за прием	500	20,58	20,36	80,6	594,65	0,7	1,96	70,8	2,8	289,6	347,7	72,69	4,0
	ОБЕД													
67	Винегрет	100	0,85	6,0	0,43	125,1	0,03	5,7	-	2,7	18,7	25,9	11,7	0,5
102	Суп гороховый	250	6,7	1,9	18,8	186,25	0,19	0,64		14,	33,90	61,1	23,7	1,7
271	Котлета домашняя	100	10,9	20,8	8,2	326	0,13	0,2	41,8	2,3	0,17	107,5	16,0	1,7
309	Макароны отварные со сливочным маслом	180	5.60	8.15	26.5 1	241.74	0.06	-	-	0.9 7	6.06	37.17	21.12	1.1 2
348	Компот из изюма	200	0,34	0,07	29,8	122,2	0,02	-	-	0,0	20,32	19,36	8,12	0,4
б/н	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,6	73,5	0,07	-	-	0,6	16,1	74,2	17,5	2,1
б/н	Батон нарезной	35,0	2.6	0.98	17,9	100,1	0.03	-	-	0.4	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	900	29,44	38,6	115,43	1174,89	0,53	6,54	112,6	21,42	103,3	355,9	138,29	7,52
ИТОГО		1400	50,02	58,96	196,03	1769,54	1,23	8,5	183,4	24,24	392,9	703,65	210,98	11,56

День: пятница
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога с повидлом 200/50	250	35,16/ 0,2	24,16/	34,0/ 32,5	493,6/ 125	0,08 /0,01	0,52 0,25	144,4/	1,0/	255,64/ 7,0	427,24 7,5	47,16/ 3,5	1,64 0,65
377	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,2	36,8	-	1,6	-	-	15,3	4,4	2,4	0,3
3	Бутерброд:	50												
б/н	Батон нарезной	30,0	2,25	0,84	15,5	85,8	0,3	-	-	0	6,9	26,1	9,9	0,33
14	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,06	33	-	-	20,0	0	1,2	1,5	-	0,1
15	Сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39,0	0	132,0	75,0	5,25	0,15
	ИТОГО за прием пищи	500	41,23	33,07	91,2	828,2	0,4	2,48	183,	1	418,04	541,	68,21	3,17
	ОБЕД													
б/н	Свежий помидор порцион.	100,0	0,66	0,12	2,28	21,4	0,03	1,5	79,8	-	8,4	15,6	12	0,54
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,65	6,9	12,6	204	2,93	9,06		1, ,	32,36	57,8	36,54	9,58
289	Рагу из птицы с овощами	100	2,4	6,0	13,8	114,6	0,06	26,8	1,1	1	24,4	32,8	15,8	0,3
302	Каша рассыпчатая (гречка)	180	8.68	9.72	38.7 0	332,1	0.21	-	-	0 .	16.20	203. 93	135.83	5.57
349	Компот из сухофруктов	200	0.65	0.08	32,0	132,8	0.02	0.7	-	0	32,4	23,4	20,9	0.68
б/н	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,6	73,5	0,07	-	-	0	16,1	74,2	17,5	2,17
б/н	Батон нарезной	35,0	2.6	0.98	17,9	100,1	0.03	-	-	0	8,05	30,4	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	900	27,9	24,5	131,	978,5	3,35	38,0	88,9	4	105,55	438,	250,12	18,84
	ИТОГО	1400	69,13	57,57	222, 27	1806,7	3,75	40,5 4	272,3	6,3 8	523,5	979,00 00000	318,33	21,97

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

Основные показатели Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	57,17	73,35	269,26	1958,54
2 день	60,22	62,91	282,5	1971,54
3 день	62,2	67,28	251,63	1822,14
4 день	51,51	78,05	209,84	1491,74
5 день	55,27	57,58	282,23	1896,1
6 день	64,04	51,17	253,32	1758,54
7 день	71,89	103,55	235,68	2043,86
8 день	61,89	46,78	228,51	1654,76
9 день	57,12	64,16	324,16	1769,54
10 день	77,67	60,77	615,7	1806,7
Итого за весь период:	627,74	665,63	2952,83	18766,81
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	62,77	66,56	295,28	1876,68
Итого норма калорийности на 1 ребенка в день – 60%-75% - 1404-1762,5 ккал, с учетом 10% -1544-1938,7%	Норма на 1 ребенка в день 46,2 -57,75 (завтрак , обед, полдник,) с учетом 10% -50,8г-63,5г	Норма на 1 ребенка в день -47,4-59,25 (завтрак, обед, полдник) с учетом 10% 52,14 -65,17 г	Норма на 1 ребенка в день -201-251,25 (завтрак, обед, полдник) с учетом 10% -221,1 -276,38	Норма калорийности на 1 ребенка в день – 60%-75% - 1404-1762,5 ккал, с учетом 10% -1544-1938,7ккал (завтрак, обед, полдник)